

ZAŠTO SAM PRESTALA KAŽNJAVATI SVOJU DJECU: ZAMIJENITI KAZNU POVEZANOŠĆU

„Kazniti djecu, pojednostavljano, znači učiniti im nešto neugodno - ili spriječiti da dožive nešto neugodno - najčešće s ciljem promjene budućeg ponašanja. Onaj koji kažnjava tjera ih da pate kako bi naučili lekciju“.

- *Alfi Kohn*

Definicija osvete: nametnuti kaznu zbog...(uvrede ili ozljede)

Dakle, kazna i osвета... su ista stvar?

Kad mi je netko prvi put prezentirao tu ideju, zamalo sam pala sa stolca. Morala sam se dobro zagledati u način na koji odgajam svoju djecu. 'Hlađenje', uskraćivanje privilegija, odlasci iz parka - sve su to bili moji načini da budem nježan roditelj, jer nisam tukla svoju djecu ili vikala na njih (često). Ali sam i dalje nanosila povrede. Oni bi se osjećali tužno i povrijeđeno posljedicama, radi čega sam vjerovala da dopirem do njih, iako se, istini za volju, njihovo loše ponašanje nastavljalo.

Iluzija izbora

Taman u vrijeme kad sam razmišljala o kazni, koja je u najgorem ishodu štetna, a u najboljem neučinkovita, moja šestogodišnja kći mi je rekla: „Odrasli tjeraju djecu da rade što oni hoće na isti način na koji treniraju pse. Jedino su nagrade drugačije“. To me pogodilo kao cigla – moja šestogodišnjakinja je shvatila. Razumjela je da su posljedice samo oblik manipulacije i kontrole koji najčešće djetetu daje iluziju izbora. „Ili odmah ulaziš u auto ili nema slatkiša kad dođemo doma“.

To uopće nije izbor. To je: čini ono što ti kažem ili ćeš izgubiti. U svakom slučaju, bit će onako kako ja kažem.

A onda sam dobila najteži udarac. Moj najmlađi sin tad je imao dvije godine i srušio je svom petogodišnjem bratu kulu od kocaka. Moj je petogodišnjak vikao na svog dvogodišnjeg brata, podigao ga i odnio ga u drugu sobu. Dvogodišnjak se rasplakao. Prišla sam svom starijem sinu i ukorila ga: „On je toliko manji od tebe i sad ga plašiš vikanjem i ostavljanjem samog u sobi!“

A na to mi je odgovorio: „Ali i ja sam toliko manji od tebe i ti mene plašiš kad me ostaviš samog u sobi“.

Prestala sam se izmotavati. Ispričala sam se djeci i rekla im da ih više neću kažnjavati – da ćemo odsad kroz sve prolaziti zajedno. Nema više time-outa i nema više uskraćivanja onog što im pripada za kaznu. Ako vam se to čini preradikalno, sjetite se koliko puta ste ostavili svoje dijete samo u sobi na 'hlađenju' i zapitali se: „Ima li ovo smisla?“ I koja je pouka? Ako se loše ponašaš, moraš biti izoliran. Ti si nevoljen i neželjen.

Uvijek mi je zanimljivo kako su roditelji koji se najviše šokiraju time da ne kažnjavam djecu isti oni koji se vječno bore sa svojom djecom. Kazna i opet kazna, a ponašanje se i dalje nastavlja. Uopće ne tvrdim da će empatija i smireni razgovor prekinuti neželjeno ponašanje. No, neće ni kažnjavanje. U korijenu kažnjavanja leži temeljna, napasna poruka: Ako ti povrijediš mene, i ja ću tebe.

Razlika između uzvratanja kaznom i uzvratanja povezanošću je ta da u potonjem ostajete povezani s djetetom. Njegovate duboku, bezuvjetnu ljubav koja će prerasti u cjeloživotni odnos sa svojim djetetom. Ako time uzvraćate na njihovo ponašanje, svaki mu dan poručujete da ga volite, bez obzira na sve. Uvijek imaš glas. Siguran si.

Moja nova mantra je:

Svako neželjeno ponašanje je vapaj neke nezadovoljene potrebe.

Svako neželjeno ponašanje je vapaj neke nezadovoljene potrebe.

Svako neželjeno ponašanje je vapaj neke nezadovoljene potrebe.

Gotovo svaki put, ta nezadovoljena potreba je povezanost.

Suština onoga što činimo djeci kad ih pošaljemo na hlađenje u sobu, ili im naredimo da se maknu od stola jest da im uskratimo privrženost i povezanost. Da bi to zbilja promijenilo ponašanje, oni moraju za njom čeznuti toliko da bi učinili sve da je povrate. Mora im biti uskraćena. To je zbilja tužno ako razmislite.

U dane kad se moja djeca najviše svađaju i plaču, gotovo svaki put shvatim da nisam zastala, sjela s njim i pogledala ih u oči dok mi nešto pričaju. Nisam ih zagrlila i približila im glavu dok mi u detalje pričaju neki svoj san od prošle noći, od početka do

kraja. Cijeli dan govorim „samo malo“ ili napola slušam ono što govore dok ja provjeravam Facebook, odgovaram na mailove ili praznim perilicu suđa bez da ih i pogledam.

U tim najzahtjevnijim, najnapetijim, najljućim trenucima kada samo želim vikati i poslati ih u sobu, pokazati empatiju jest najteža stvar. U svom srcu znam da sve to može stati ako im priđem, zagrlim ih i kažem: „Žao mi je što ti je sada teško“.

Pokušajte. To stvarno, stvarno funkcionira.

Ako su napravili nešto što im niste dozvolili, to je zato jer im nedostaje kontrole impulsa. Ako skaču po kauču, treba im da izađu vani i trče. Ako imaju tantrum, najvjerojatnije im treba da odspavaju, jedu ili su prenadraženi. Ako se tuku, treba im vježba mirnog rješavanja sukoba, a to neće naučiti ako ih stavite u kut. Ako vam nije jasno što točno trebaju, zagrljaj je obično točan odgovor. Ako ne žele otići iz parka, trebaju utrkivanje do auta, ili još triput niz tobogan, ili sladoled na putu do kuće. Prije nego mi kažete da ih nagrađujem za loše ponašanje, kontrirat ću vam: loše ponašanje je simptom. Oni doslovno, u razvojnom smislu nemaju kontrolu nad svojim emocijama i nemaju zdrave mehanizme nošenja s jakim osjećajima. Pa i ja koja imam 41 godinu još uvijek učim zdrave načine nošenja s jakim osjećajima. Nadam se boljem za svoju djecu i da se oni neće morati s tim mučiti kad dosegnu moje godine.

Sve su to razvojno uobičajena ponašanja djeteta čiji mozak još nije sasvim razvijen. I to su mogućnosti da im mi kao odrasli pokažemo model za dobre vještine nošenja s osjećajima: razgovor, empatija, ljubaznost, povezanost. Pokažite im kako se to radi. Kako se brinemo jedni za druge. Ovo je stvaran život.

Problem s kaznom jest da ona potiče sebičnu narav čovjeka. Ako se kontroliram u nekom ponašanju samo da bih izbjegla kaznu, to je sebično ponašanje. Tu nema intrinzične motivacije da budem dobra osoba ili da postupam ispravno. Ako dijete zaustavi svoj izljev bijesa samo pod prijetnjom da neće vidjeti svoj iPad, to ga neće naučiti zdravom načinu izražavanja osjećaja. To ga neće motivirati da razmišlja o tome kako njegovo ponašanje utječe na druge. Kada djetetovu glavu napunimo strahom od kazne ili sramom, oduzimamo im šansu da shvate kako njihovo ponašanje utječe na druge. Kazne čine djecu ljutima, posramljenima i van kontrole. U tom času oni ne razmišljaju kako se druga osoba osjeća, to vam garantiram. Kazna boli. A što rade povrijeđeni ljudi? Povrjeđuju druge.

Istraživanja pokazuju da kažnjavanje zapravo povećava agresivnost kod djece:

„Desetljeća istraživanja pokazuju da kazna – čak i ako ne uključuju fizičku silu – potiče agresivnost kod djece. A istraživanja provedena u SAD-u i Švedskoj otkrivaju još nešto: za nasilnike je vjerojatnije da su odrastali uz autoritarne roditelje koji se u odgoju oslanjaju na kaznu“.

(Alfie Kohn: September 7, 2016, Bullying the Bully: Why Punishment Doesn't Work

<http://www.edweek.org/ew/articles/2016/09/07/why-punishment-wont-stop-a-bully.html>)

Alternativa?

Trebali bismo provoditi vrijeme s našom djecom, povezati se, podučavati ih i biti suosjećajni. **Pomozite im da imenuju svoje osjećaje i osjećaje drugih ljudi oko njih.** Kad vaše dijete uzme igračku drugom djetetu ili bratu/sestri: „Znam da sad želiš tu igračku. Teško je čekati kad nešto izgleda tako zabavno. Ali sad moraš pronaći drugo čime bi se igrao.“ Sjetite se da je razvojno posve normalno da malo dijete vidi neku stvar i samo zato što je žele, misle da to mogu i imati. „Pogledaj sad Zoe. Tužna je jer si joj uzeo igračku“.

A što je starijom djecom?

Možemo li slijediti iste principe? Recimo da ste ulovili svoje dijete da gleda na Youtubeu nešto nedozvoljeno. Instinktivna reakcija bi bila odmah zabraniti Youtube i zaključati sva računala u kući. Surova je istina da će tako najvjerojatnije vaše dijete naučiti kako da gleda Youtube poskrivečki i kako da izbriše povijest pretraživanja interneta. Mogu vam iz svog vlastitog životnog iskustva kao adolescentice reći da sam nakon kazne osjećala potpuni sram i bezočno lagala ne bih li izbjegla reakciju koja me do tog srama i dovela.

A što ako ne zabranite Youtube? Što ako umjesto toga zajedno pogledate taj video i objasnite što je u njemu problematično? Što ako nastupite i kažete, „Kao tvoja mama/tata, moj je posao da te zaštitim od stvari za koje još nisi spreman/na“. Pitajte ih što im sviđa u tome što gledaju i koje je njihovo mišljenje o elementima koje vi smatrate uvredljivim. Kladim se da ako gledaju nešto što ne dozvoljavate, ne razumiju neke stvari i zapravo vas žele pitati o tome. Možete postaviti granice bez da ih posramljujete. Možete ih uvjeriti da im nećete oduzeti njihove privilegije ako vas

pitaju što znači „seronja“. Na taj ih način možete bolje zaštititi nego što biste mogli kad od vas počnu skrivati stvari.

Kad već govorimo o skrivanju, što ako ulovite dijete da vam laže? Nije li laž najčešći način da se izbjegne kazna? Ako uklonite prijetnju od kazne, uklonili ste i potrebu za laganjem.

Da razjasnimo: važno je imati jasna očekivanja i granice kako bi svi ukućani bili zaštićeni. U redu je reći djetetu da ste ljuti ili povrijeđeni onim što je reklo ili učinilo. Imamo pravila. Ne povrjeđujemo jedni druge, ni fizički ni emocionalno. Pitamo prije nego uzmemo nešto što nije naše. Pospremamo nered iza sebe. I jedno od najvažnijih pravila: nema osvete. U mojoj kući više ne postoji „ti povrijediš mene, pa ja tebe“ i moja šestogodišnjakinja vam može reći – to vrijedi i za djecu i za odrasle. Čvrsto se držimo tih pravila. Sve nekad zabrljamo i prekršimo pravila. I plaćemo. I topćemo nogama. I vičemo. I opraštamo. To je stvaran život.

Ako želite više informacija o roditeljstvu bez kažnjavanja, najtoplije preporučam knjigu: *Unconditional Parenting*, by Alfi Kohn. Čitanje ove knjige promijenilo je moj život i odnos s djecom.

Bridget McNamara je psihologinja koja se bavi psihoterapijom adolescenata i mladih. Živi i radi u Aucklandu na Novom Zelandu.

Tekst u originalu na engleskom preuzet je s

<http://www.familyoptimized.com/replacing-punishment-with-connection/>

Prevela: Iskra Pejić