



Što učiniti kada previše PRIGOVARAŠ

Dječji vodič za
savladavanje negativnosti

Dawn Huebner

Ilustrirala: Bonnie Matthews



NAKLADA SLAP

“NAKLADA SLAP”, Dr. Franje Tuđmana 33, 10450 Jastrebarsko

Direktor: Biserka Matešić
Glavni urednik: dr. sc. Krunoslav Matešić
Lektura: Petra Trumbetić, Žarko Taraš
Prevoditelj: prof. dr. sc. Vanja Vučićević Boras

Urednik biblioteke “Što učiniti”
prof. dr. sc. Dalibor Karlović, psihijatar, Klinika za psihijatriju KBC-a Sestre milosrdnice, Zagreb

Recenzenti
prof. dr. sc. Anita Vulić-Prtorić, psiholog, Odjel za psihologiju, Sveučilište u Zadru
doc. dr. sc. Lovorka Brajković, klinički psiholog, Fakultet hrvatskih studija, Sveučilište u Zagrebu

Autor: dr. sc. Dawn Huebner, klinički psiholog, Exeter, New Hampshire.
Ilustracije: Bonnie Matthews, ilustratorica dječjih knjiga i časopisa, Baltimore, Maryland.
This Work was originally published in English under the title of: **What To Do When You Grumble Too Much: A Kid's Guide to Overcoming Negativity** as a publication of the American Psychological Association.

Copyright © 2006 by the American Psychological Association (APA).
The Work has been translated and republished in the Croatian language by permission of the APA.
Copyright © 2020. Naklada Slap za djelo na hrvatskom jeziku

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije se reproducirati ni prenositi ni u kakvom obliku niti ikakvim sredstvima, elektroničkim ili mehaničkim, fotokopiranjem, snimanjem ili umnažanjem u bilo kojem informatičkom sustavu za pohranjivanje i korištenje bez prethodne suglasnosti vlasnika prava.

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001045787.

ISBN 978-953-191-902-9 Izrada: “NAKLADA SLAP”, 2020.



SADRŽAJ

Uvodni dio za roditelje i skrbnike...stranica 4

PRVO POGLAVLJE

Zapeo si?...stranica 6

DRUGO POGLAVLJE

Što je negativnost?...stranica 12

TREĆE POGLAVLJE

Kako započinjete negativnost?...stranica 20

ČETVRTO POGLAVLJE

Snaga i fleksibilnost...stranica 28

PETO POGLAVLJE

Vježba 1: Preskakanje prepreka...stranica 36

ŠESTO POGLAVLJE

Pronađi trenera...stranica 44

SEDMO POGLAVLJE

Vježba 2: Ostavi prošlost iza sebe...stranica 54

OSMO POGLAVLJE

Vježba 3: Preokreni svoj um...stranica 60

DEVETO POGLAVLJE

Vježba 4: Igra "daj pet"...stranica 66

DESETO POGLAVLJE

Što ako ti ljutnja stane na put?...stranica 72

JEDANAESTO POGLAVLJE

Kako ostati pozitivan?...stranica 78

DVANAESTO POGLAVLJE

Ti to možeš!...stranica 86

UVODNI DIO ZA RODITELJE I SKRBNIKE

Kod neke se djece čini da su usredotočena samo na *pogrešno*, u bilo kojoj situaciji. Bez obzira na to je li nešto ispravno ili ne, ona zamjećuju i komentiraju svaki mali problem koliko god on bio malen ili beznačajan.

Težak je odgoj djeteta koje je usredotočeno na probleme i ima negativan pogled na svijet. Ako ste roditelj djeteta koje "previše prigovara", vjerojatno sada potvrdno kimate glavom. Želite da Vaše dijete bude sretno i vjerojatno ste sve pokušali da to ostvarite. Kupovali ste najmodernije igračke, čekali u redovima zabavnih parkova i smijali se ne baš smiješnim šalama. Organizirali ste druženje s prijateljima, gubili u igri „Čovječe, ne ljuti se“, nakuhali se djetetova najdražeg jela i u više navrata učinili više no što ste trebali za svoje dijete. Vaše je dijete vjerojatno bilo sretno.

Djeca sklona negativnostima zapravo su često sretna, dok sve ide kako su zamislila. U tome i jest problem, jer u stvarnom životu stvari često krenu naopako. Jedna od vožnji u zabavnom parku se nadoplaćuje, zaboravili ste kupiti jogurt od borovnice, školski prijatelj odlučuje sjesti s nekim drugim. Tada započinje prigovaranje (ili nešto gore). U životu djeteta čije razmišljanje brzo postaje negativno, mali neuspjeh može uništiti čitavo poslijepodne.

Djeca sklona negativnosti su majstori u zamjećivanju problema. Kao da stotruko pojačana odstupanja, nesavršenosti i nepravde skaču na njih. Osjećaju se kao da moraju istaknuti ono što je pogrešno ili nepravedno. Takva su djeca stručnjaci za "napraviti od muhe slona" i kada ih pokušavamo razuvjeriti, sve se više ljute.

Negativnost nije isto što i tuga, niti bi se trebala koristiti za opisivanje djece koja mukotrpno pokušavaju shvatiti teške životne trenutke, poput požara u kući, smrti kućnog ljubimca ili razvoda roditelja. Negativnost se razlikuje i od depresije koju karakterizira stalna tuga i razdražljivost. Umjesto toga, negativnost je kognitivni stil. Ona je način razmišljanja - ne samo raspoloženje, već pristup životu.

Negativnost karakterizira ponavljajuća sklonost da se bude usredotočen na ono što nije ispravno, čak i kada postoji mnogo toga što je ispravno. Djeca sklona negativnosti previdjet će stol pun poklona pitajući se zašto nisu dobila onaj koji su željela. Mrgodit će se kada, nakon dana ispunjenog dječjim aktivnostima, kažete da ne možete još i gledati film. Često su sretna, ali je njihovo zadovoljstvo krhko. Čak i u odsutnosti značajnih stresora, mnogo prigovaraju.

Teško je imati razumijevanja za prigovaranje i to vrijedi za većinu roditelja. Čak i u dane kada je situacija dobra, prigovaranje dovodi do zbunjenog roditeljskog pitanja, npr.: "Zašto si tako uzrujan?" ili logičnog objašnjenja, npr.: "Ali voliš i maslac od kikirikija. Zašto ga ne bi jeo?" U dane kada je situacija loša, djetetova negativnost izaziva ljutnju: "Zaista si nemoguć. Nikada ti ništa nije dovoljno dobro, zar ne? Ne znam zašto se uopće trudim." Tijekom dobrih i loših dana, smirenih i ljutih tonova obraćanja, roditelji udaraju glavom o zid negativnosti.

Cilj, kao što znate, nije da jednostavno prestanu prigovarati. Djeca čije se razmišljanje brzo promijeni u negativno mogu se ljutiti i u

tišini. Stoga je cilj naučiti takvu djecu o negativnosti i motivirati ih da nešto učine u vezi s tim. Također je cilj pomoći im da postanu otpornija na razočaranja i pružiti im vještine potrebne da se usredotoče na pozitivno, a ne da ostanu zapleteni u negativno.

Djeca zapletena u negativnost ne biraju takav kognitivni stil. Većina i ne zna što je to negativnost. A najčešće je i opravdavaju. "Ne prigovaram previše," mogla bi biti prva reakcija Vašeg djeteta kada vidi ovu knjigu. Ali kada je počnete zajedno čitati, Vaše će se dijete zainteresirati. *Što učiniti kada previše prigovaraš* pažljivo, na zabavan i duhovit način vodi djecu kroz razumijevanje negativnosti i njezinih zamki. Ona prepoznaje da se djeca s mnogo negativnih misli često osjećaju zarobljeno i nesretno. I što je još važnije, kroz vježbe i objašnjenja govori im razumljivo što trebaju činiti.

Strategije predstavljene u ovoj knjizi temelje se na kognitivno-bihevioralnim načelima koja koriste terapeuti. Sva su prilagođena za djecu od 6 do 12 godina. *Što učiniti kada previše prigovaraš* bit će najdjelotvornija ako je roditelj i dijete čitaju zajedno. Uzmite si vremena. Sjednite na udobno mjesto, s pišaćim i crtaćim priborom nadohvat ruke. Pročitajte samo jedno ili dva poglavlja odjednom, gledajte slike i izvodite aktivnosti prema uputama. Pričajte sa svojim djetetom o primjerima i podsjetite se na njih između čitanja. Djeci treba vremena da usvoje nove ideje i provedu nove strategije. Promjena se događa polako.

Predstavljajući djetetu ovu knjigu, tražite od njega da eksperimentira s novim načinima razmišljanja. I Vi ćete se morati promijeniti. Nemojte više pokušavati odgovoriti svoje dijete od negativnosti. Nemojte davati

logična objašnjenja i pokušajte se ne ljutiti. Umjesto toga, počnite prepoznavati negativnost.

Umjesto da reagirate samo na prigovaranje svojeg djeteta, obratite pažnju na to kako se osjeća. Recite: "Zaista zvučiš uzrujano," ili: "Au, vidim da te to zaista muči." Potom upotrijebite primjere iz knjige kako biste podsjetili dijete da koristi nove tehnike. Ohrabrujte dijete da izvršava sve korake pravilno. Upotrijebite humor tako da bude doista duhovit, a ne uvredljiv. Imajte povjerenja u sposobnost svog djeteta da uči i da odabere nov način razmišljanja. Predviđajući uspjeh djeteta, pomažete da se taj uspjeh ostvari.

Nije neuobičajeno da je negativnost prisutna i kod drugih članova obitelji. Ako ste i Vi skloni negativnu razmišljanju, možete pokušati izvoditi ove vježbe zajedno s djetetom. Međutim, ako opazite da je Vaše osjećaje i reakcije preteško promijeniti, možete zatražiti stručno vodstvo za rad s Vašim djetetom. Ako se negativnost značajno upliće u život Vašeg djeteta, molimo Vas, čim prije razgovarajte s pedijatrom ili stručnjakom za mentalno zdravlje djece. Za neku će djecu biti najbolje da koriste ovu knjigu kao dodatak terapiji.

Dobre vijesti, i za odrasle i za djecu, jesu da je negativnost stil koji se može promijeniti pomoću kognitivno-bihevioralnih strategija opisanih u ovoj knjizi. Vaše dijete

može naučiti prepoznati negativnost i odmaknuti se od nje. Potrebno je vježbati, ali kada jednom savlada strategije, stvari se počinju odvijati znatno lakše. Kao što znate, pozitivno razmišljanje je vrlo poticajno. Pruža bolji osjećaj, bolje funkcioniranje i, što je najbolje, čini djecu (i njihove roditelje) mnogo, mnogo sretnijima.

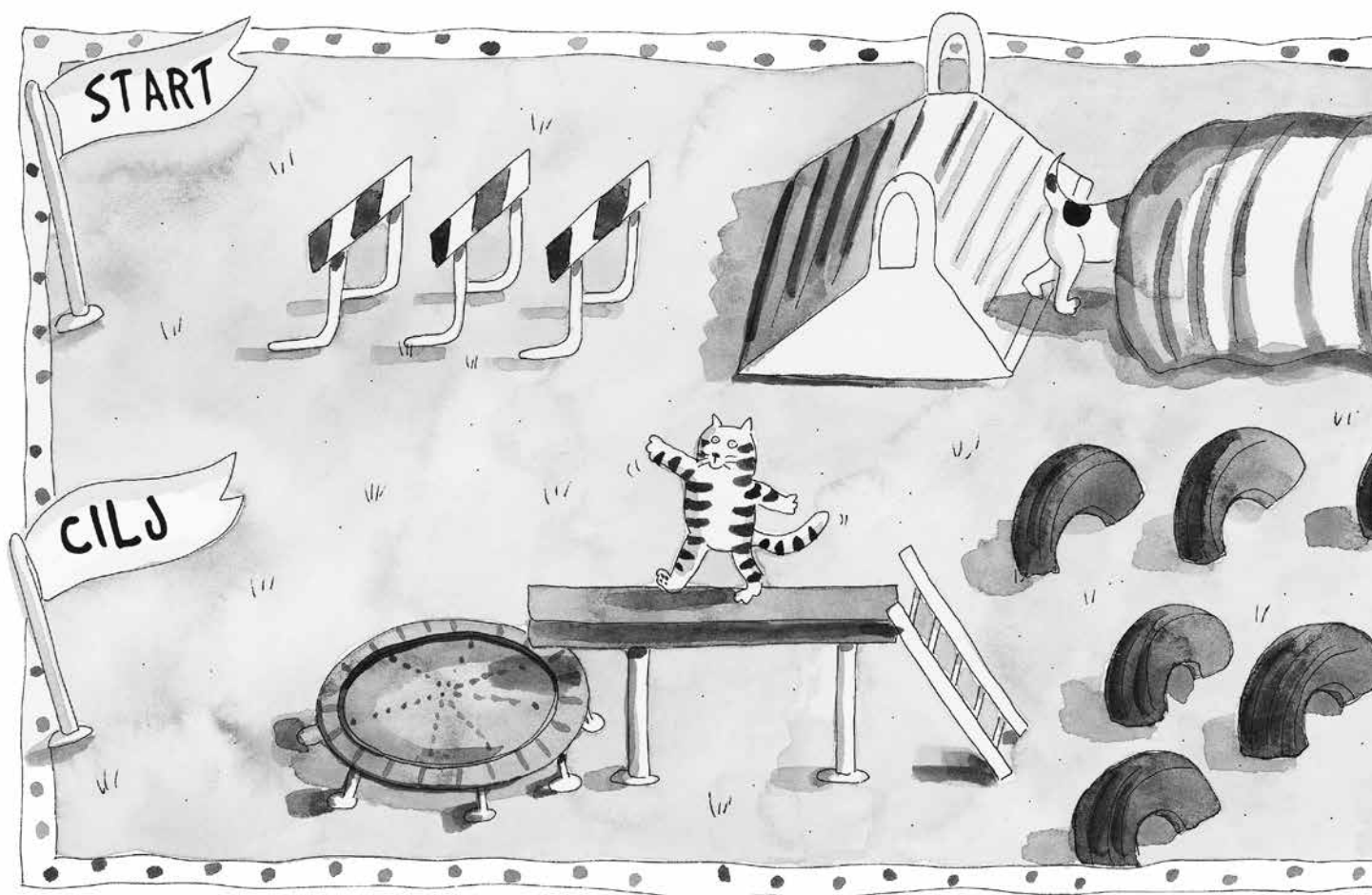


PRVO POGLAVLJE

Zapeo si?

Jesi li ikada trčao po stazi s preprekama?

Takva staza, kao što znaš, puna je raznovrsnih sprava i zapreka. Na njoj postoje prepone koje treba preskočiti, tuneli kroz koje se treba provući, grede na kojima trebaš održati ravnotežu i čunjevi koje treba zaobići.



Većina djece gleda u stazu s preprekama i misli: "Au, ovo izgleda zabavno!" Zatim se zalete punom brzinom, preskaču prepone i trče između čunjeva.

Na stazi je svaka prepreka mala pustolovina koja čeka da bude osvojena.

Nacrtaj sebe kako se spremaš prijeći ovu stazu. Potom povuci liniju koja pokazuje kako ćeš preskočiti ili prijeći prepreke.

