**Jasper Juul: Iskrenost je ključ dobrog odgoja**

Danski obiteljski terapeut Jesper Juul pisac je utjecajnih knjiga iz područja roditeljstva od kojih su najpoznatije «Vaše kompetentno dijete» i «Znati reći "ne" mirne savjesti». Urednica portala Roditelji.hr razgovarala je s uglednim danskim obiteljskim terapeutom.
 **Puno pišete o samosvijesti. Kako kod djeteta razvijati samosvijest?**
- Samosvijest je važna, ali ona je i jedina stvar koju djetetu ne možemo dati. Možemo se jedino truditi da je ne uništimo.

**Što je točno samosvijest?**
- Samosvijest je osjećaj vrijednosti, dobar osjećaj o sebi koji ne ovisi o osobnim postignućima. Naime, velika je razlika između samosvijesti i samopouzdanja. Samopouzdanje ovisi o našim postignućima, o stvarima koje radimo, a samosvijest je ono što jesmo, neovisno o stvarima koje činimo. Samosvijest raste u djetetu ako je ne uništimo.

**A na koje je načine uništavamo?**
- Jedan od najmoćnijih načina na koji možemo uništiti samosvijest kod djeteta jest nešto što se naziva moć definiranja. Roditelji taj alat često koriste, a da ni ne primjećuju. Svaki put kad se djetetu obratimo riječima: 'Ti si' ili 'Ti nisi', kad njegove postupke definiramo riječima: 'Ti si dobar' ili 'Ti si zločest', uništavamo djetetovu samosvijest.
 **Znači da je i pohvala loša za djetetovu samosvijest?**
- Jest. Naime, kod bilo kakve vrste definiranja problem je što ono dolazi odozgo i spušta se prema dolje, to nije ravnopravan odnos, već odnos u kojem je jedan moćniji od drugoga. Negativno definiranje, poput stalnog kritiziranja ili izjava poput: 'Zločest si', izaziva kod djeteta strah i nesigurnost. Pozitivno kritiziranje pretjerano razvija djetetov ego, ali i čini dijete nesigurnijim – ono se počinje bojati kritika. To je jednostavno ljudska priroda; kad ja kažem 'dan', vi automatski mislite na noć. Kada dijete pozitivno definirate, ono automatski očekuje negativno definiranje. Negativno definiranje je, naravno, jako destruktivno za dijete jer, znate, djeca vjeruju svojim roditeljima bezrezervno. Ona vjeruju onome što roditelji govore.

**Što je onda ispravan put? Treba li izbjegavati hvaliti dijete?**
- Nema ništa loše u tome da pohvalite dijete. Dapače, to treba činiti. Stvar je u tome da ne treba preuveličavati stvari. Pohvalite dijete kada nešto postigne i učini, ali nemojte se uhvatiti u zamku stalnih pohvala za gotovo smiješne stvari. Danas roditelji pretjeruju s pohvalama, a to nije dobro za razvoj djetetove samosvijesti. Na početku su pohvale dobre, no onda postaneš ovisan o njima i potrebno ih je sve više i više.

**Kako onda treba izgledati pohvala?**
- Ne treba ponavljati obrasce napamet niti verglati unaprijed naučene rečenice: pohvala treba biti osobna, treba izražavati kako se vi osjećate. Primjerice: 'Sretan sam što si naučio vezati cipele jer to ja više ne moram raditi za tebe'. Ili: 'Sretan sam što si naučila sama koristiti vilicu i nož'. To su dobre, iskrene pohvale jer govore o vama. No roditelji često koriste 'roditeljski jezik' i hvale dijete za besmislene stvari, a onda pohvala gubi smisao.

**Na što točno mislite kad kažete „roditeljski jezik“?**
- Roditelji često govore automatski, poput robota. Pohvala je automatska, naučena rečenica. To funkcionira prvih šest - sedam mjeseci djetetova života, kada roditelji mogu reći gotovo bilo što, sve dok je glasno i popraćeno smijehom i grimasama. No kasnije moraju pronaći osobni jezik i osobni izričaj inače ih djeca prestaju slušati. Kad čuju neke rečenice, jednostavno se isključe – one 'zvuče kao mama'. I tada se dogodi da imate petogodišnjaka koji odbija poslušati što mu govorite ili s kojim nemate nikakav odnos. Ili stvari 'puknu' u pubertetu – iako najčešće 'puknu' ranije, samo što to roditelji ponekad ne primijete, odnosno ne pronađu pravi uzrok problema – a pravi uzrok, pravi problem koji treba rješavati uvijek je u nama, a ne u djetetu.

**Često se govori o „epidemiji popustljivog odgoja“. Što je to?**
- To je današnja tendencija da se djeci dopušta baš sve. No, ne treba osuđivati te ljude – oni se trude najbolje što znaju, pokušavaju u svojim roditeljskim ulogama biti bolji nego što su njihovi roditelji bili u svojima. Popustljivi roditelji mogu se svrstati u tri skupine. Jedni su **neoromantičari** koji žele stvoriti mali raj na zemlji u kojem bi svi bili uvijek sretni – što je nemoguće. Takvi roditelji izbjegavaju sukobe jer sukob znači da si loš. Druga skupina roditelja su oni koji**slijede put manjeg otpora.** To je najčešće u bogatim obiteljima u kojima oba roditelja mnogo rade i kada dođu kući, žele svoj mir. Zato će im dati što god treba, samo da imaju taj neki mir. Treća skupina roditelja su oni **odrasli u lošim obiteljima** koji su bili jako povrijeđeni. Oni ne žele ponoviti ta iskustva i misle da je sve bolje od vikanja.
**Knjige o odgoju često uče roditelje da je dobro suspregnuti ljutnju, da djeca uče oponašanjem i da je dobro dati im primjer uravnoteženosti...**
- Roditelji moraju naučiti da emocijama ne mogu povrijediti dijete. Jedino što povrjeđuje dijete su riječi, a njih se ipak može odabrati. Djeca, osim toga, vrlo dobro osjećaju kada ste prema njima iskreni, a kada glumite. Glumljeni mir je baš to – glumljena stvarnost, nešto lažno. Nema ništa loše u iskrenosti – naljute nas djeca, naljuti nas partner, naljute nas ljudi. Ako pokažemo te osjećaje, dijete može naučiti samo da je ljutnja prihvatljiva emocija – jer ona to i jest.

**Vratimo se na popustljivost. Gdje je razlika između poštovanja djetetovih želja i popustljivosti?**
- Roditelji su danas pobrkali želje i potrebe djece. Primjerice, većina djece bila bi savršeno sretna da ih roditelji puste da jedu u nekom restoranu brze prehrane. To je dječja želja, no dječja potreba je imati uravnoteženu i zdravu prehranu. To su dvije različite stvari. Razlika je prilično jasna, no da biste bez poteškoća određivali što je djetetova legitimna želja, a što njegova stvarna potreba, morate imati dobru komunikaciju s njim, a to je često problem.

**Imate li kakav primjer za to?**
- Nedavno sam u Njemačkoj radio sa 10 obitelji s tinejdžerima. To su bile normalne obitelji s normalnim problemima. Većina tih tinejdžera kazala je da ih roditelji nemaju vremena slušati ili čak da ih ne žele slušati. Roditelji su bili šokirani – bili su uvjereni da slušaju svoju djecu, da im posvećuju pažnju. No istina je da su roditelji rijetko posvećeni samo djeci. Često je upaljen TV ili razgovaraju na mobitel ili su na drugi način zabavljeni. Djeca su jako osjetljiva na to neposvećivanje pažnje, na takvu vrstu zanemarivanja. Naglašavam to jer su i odrasli osjetljivi. Zamislite da izađemo na spoj. Nađemo se na Trgu bana Jelačića i dok šećemo, ja neprestano pričam na mobitel. Što biste mislili? Da sam nepristojan i sigurno me više ne biste željeli vidjeti. A mnogi roditelji rade točno to i to svakodnevno: u jednoj ruci drže dijete, a u drugoj mobitel. Djecu to frustrira. Ali zamislite da se vaš suprug tako ponaša, da razgovara s vama jednim okom gledajući TV ili da šeće uz vas i neprestano priča na mobitel. I vi biste, siguran sam, postali frustrirani. I to s pravom.
 **Zaposleni roditelji se često pitaju koliko vremena treba provesti s djetetom. Imate li kakav savjet?**
- Često me pitaju koliko se vremena treba igrati s djetetom. Nema pravog odgovora jer su ljudi različiti. Ja sam, recimo, od onih koji se ne vole previše igrati. Moja supruga se obožava igrati i može provesti čitav dan u igri s našim 2,5-godišnjim unukom. No ipak, kad me to pitaju, kažem: '30 minuta'. Ako imate dijete od dvije ili tri ili šest godina, dakle maleno dijete, to dijete svake večeri treba spremiti na spavanje. To traje – koliko? Dvadeset minuta, možda pola sata. Tih pola sata za dijete je prilika da se pomazi i podruži s roditeljem, a za roditelja je to dar, prilika da se opusti, odmori, izbaci sav dnevni stres i napetost – tih pola sata s djetetom za roditelja je wellness!

**Često se govori da dijete treba imati granice. Koliko ima istine u tome?**
- Nema granica na svijetu koje su djetetu potrebne. Treba, naravno, paziti na praktična pravila, poput prelaska ceste. Također svaka obitelj ima neki svoj skup pravila koja joj pomažu da funkcionira, ali granice nisu ono što je potrebno djetetu. Jer, granice kriju opasnu zamku: naime, što je više granica, to je veći rizik da će dijete postati kriminalac.

**A ako nema granica, kako postavljamo pravila dobrog ponašanja?**
- Treba jednostavno i odlučno definirati sebe. Roditelj treba reći: 'To mi se sviđa' ili 'To mi se ne sviđa'. Roditelj se neki put treba i naljutiti. Ponekad će i vikati. To je sve u redu. Jedino pravilo je da treba biti iskren i govoriti istinu djeci, to u većini slučajeva riješi sve probleme.

**A što je s fizičkim kažnjavanjem?**
- Kada biste roditeljima u rodilištu pokazali njihove bebe i pitali ih hoće li ih ikada udariti, svi bi vam vjerojatno rekli odlučno ne. No udarci se ponekad dogode. Često tim metodama pribjegavaju roditelji koji su i sami dobivali batine zbog pogrešaka. No udarci nisu rješenje – oni su ponavljanje starih obrazaca. Taj trenutak roditeljske nemoći, kada roditelj osjeti poriv (ili to učini) da udari dijete, trenutak je kada bi se roditelj morao suočiti sa sobom i svojim odlukama. To je trenutak kada roditelj može rasti i shvatiti da ponavlja stare obrasce.

**Što je djeci potrebno?**
- Roditelji me često pitaju što je djetetu potrebno. Često se govori i o tome da je važno kvalitetno vrijeme s djetetom, no ja sam prema tom pitanju skeptičan. Da, potrebno je igrati se s djetetom – ako osjećate tu potrebu. Roditelji moraju shvatiti da je igra dječje carstvo. Djeca su obično u svijetu odraslih. Odlaze na posao – jer vrtić jest posao, ponekad i veoma težak i naporan posao. No djeci je potrebno da roditelji, primjerice, odu u vikendicu. Potrebno im je da u toj vikendici rade sve stvari koje se ondje rade; da čiste, kopaju, uređuju. Djeca moraju naučiti kako biti odrasle osobe jer to inače nikada neće naučiti. Moraju gledati svoje roditelje kako rade odrasle stvari i kako žive odrasle živote, inače će djeca odrasti, a nikada neće naučiti kako je to biti odrastao.

**A što činiti s dječjom agresijom i lažima?**
- Kad se pojavi agresija, roditelji često djetetu održe predavanje. Zaboravite predavanja! Ako dijete zna pričati, pitajte ga: 'Što želiš? Reci mi što želiš!' Ako dijete ne zna pričati, jednostavno mu recite: 'Dosta! Prestani!' Agresija kod male djece često se javlja iz benignog razloga: sitni mišići vrata još nisu razvijeni pa moraju koristiti ove koji jesu...
Također djeca do 7 ili 8 godina imaju jako, jako živu maštu. Tako da oni u stvari ne lažu, to je jednostavno tako u njihovim glavicama. Postoje i slučajevi kad dječaci preuveličavaju, posebno kada je riječ o događajima ili njihovim očevima. To su djeca s jako niskom razinom samosvijesti. A djeca ponekad i lažu ako misle da se njihovi roditelji ne mogu nositi s istinom.