

1.

Gdje počinje rana krivnje?

element.hr

Roditelj koji stavlja
previše očekivanja na
leđa djeteta...
nameće mu teret ispravnosti.

Kratak podsjetnik

Roditelji često vjeruju da će visoka očekivanja i jasna pravila pomoći djetetu da se razvija u pravom smjeru. Uistinu, ona u život djeteta mogu donijeti osjećaj reda i sigurnosti. No kada zahtjevi postanu preteški, dijete počinje osjećati pritisak koji ga sve više opterećuje. Tada, umjesto razvoja odgovornosti i samopouzdanja, ono počinje osjećati strah od pogreške i bojazan da neće biti dovoljno dobro.

Dobro je pritom da roditelj promisli nisu li njegova visoka očekivanja i stroga pravila više odraz vlastite unutarnje strukture, možda i rana iz djetinjstva, nego stvarne situacije pred njim.

Refleksivna pitanja

- Koje rečenice svojih roditelja i danas čuješ u glavi kada nešto radiš?
- Kada si imao osjećaj da nije dovoljno dobro ono što si postigao?
- U kojim situacijama od drugih previše očekuješ, baš onako kako i od tebe previše očekivali?

Moj roditeljski glas u meni

Zapiši tri tipične rečenice koje sebi ponavljaš, a podsjećaju te na roditeljske zahtjeve.

Moj teret ispravnosti

Što od tih glasova više ne želiš prenositi na djecu, partnere, kolege?

Misao vodilja

Imam pravo biti dovoljno dobar, a ne savršen.

1.1. Pretjerana strogoća

Kada je strogoća pretjerana, dijete uči poslušnost, a ne odgovornost.

1. Ulazna slika

Pravila i granice djeci mogu donijeti osjećaj sigurnosti i predvidljivosti kada su jasna, dosljedna i fleksibilna. No kada roditelj pretjeruje u strogoći, pravila prestaju biti okvir koji podupire razvoj, a postaju mehanizam kontrole. Dijete tada ne razvija unutarnju odgovornost, nego poslušnost. Uči da njegova vrijednost ovisi o tome koliko se povinuje, a ne koliko razumije smisao svojih postupaka. Takva djeca često postaju nesigurna u vlastite odluke i sklonija tražiti vanjski autoritet umjesto da grade unutarnji kompas.

Bilo bi korisno da roditelj primijeti kako pretjerana strogoća češće proizlazi iz vlastitog unutarnjeg nemira ili ranih iskustava nego iz potrebe za odgajanjem.

2. Ogledalo refleksije

- Jesam li u djetinjstvu češće bio suočen sa strahom od pogreške, nego sa slobodom da nešto pokušam?
- Pamtim li više zabrane nego poticaje?
- U kojim trenucima danas osjećam da ne smijem pogriješiti jer će netko to shvatiti kao neposluh?

3. Krug introspekcije

Snaga: Kada ti pravila i disciplina pomažu da ostaneš usmjeren i ustrajan?

Sputavanje: U kojim trenucima stroga pravila i danas u tebi bude strah umjesto povjerenja u sebe?

4. Glas obrasca

Koja rečenica pretjerane strogoće još uvijek živi u tebi?

Primjer: „Ako ne poslušam, bit ću kriv!“

1. _____
2. _____
3. _____

5. Pogled drugih

- U kojim situacijama te drugi doživljavaju kao osobu koja slijedi pravila čak i kada bi ih mogla preispitati?

- Što bi ti netko blizak rekao o tvom strahu od pogreške?

6. Prvi korak

Mali korak: ovog tjedna pokušaj napraviti jednu stvar na svoj način ne provjeravajući je li taj način ispravan.

Što si primijetio?

Kako si se osjećao?

7. Tjedni eksperiment

Promatraj koliko puta tijekom dana donosiš odluku zbog straha od pogreške, a koliko puta zbog osjećaja da je nešto smisljeno i tvoje.

Što si primijetio?

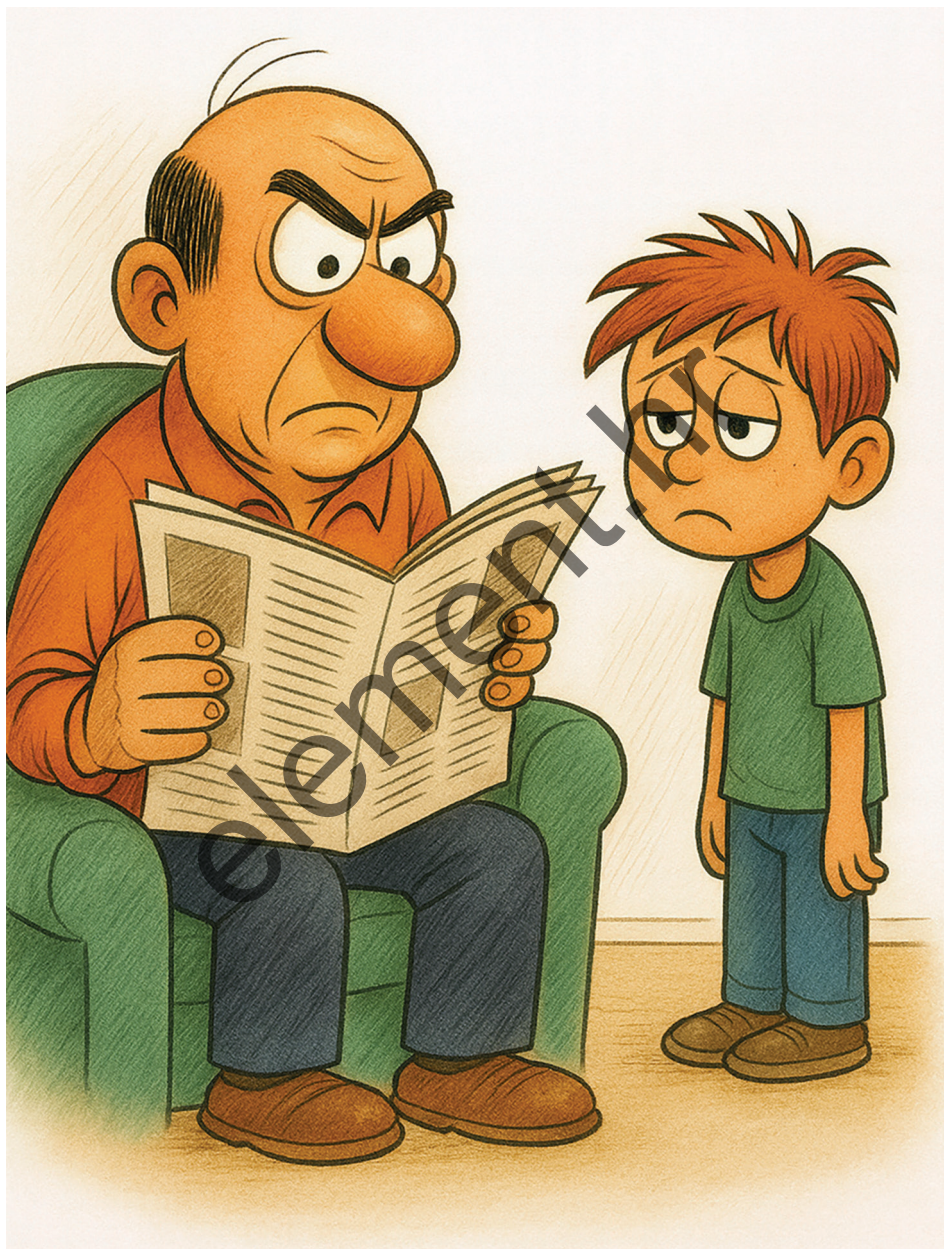
Kako si se osjećao?

8. Moj zapis

Prostor za crtanje, bilješke ili rečenice.

element.hr

Martin je čitao da je najgore biti popustljiv.



"Ne možeš zato što sam ja rekao da ne možeš!"

1.2. Ispravljanje i kritiziranje sitnica

Kada roditelj stalno traži pogreške, dijete uči da nikada nije dovoljno dobro.

1. Ulazna slika

Ponekad roditelj vjeruje da će stalnim ispravljanjem pomoći djetetu da bude bolje. Ali kada kritika postane sastavni dio odnosa (kritizira se kako sjedi, kako jede, kako piše slova, izraz lica), dijete više ne čuje roditeljev poticaj, nego stalnu poruku da nije dovoljno dobro. Umjesto sigurnosti u njemu se razvija stalna napetost i osjećaj da ga netko promatra samo da pronade novu pogrešku.

Bilo bi korisno da roditelj zastane i zapita se nije li potreba za stalnim ispravljanjem više odraz vlastitog unutarnjeg pritiska ili ranih iskustava nego stvarna pomoć djetetu.

2. Ogledalo refleksije

- Kada si kao dijete najviše osjećao da se više pamti tvoja pogreška nego trud?
- Jesi li imao iskustvo da se sitnice više ispravljaju nego što se priznaje ono što si učinio dobro?
- U kojim trenucima danas u sebi prepoznaš glas koji ti govori da ne činiš dovoljno iako se trudiš?

3. Krug introspekcije

Snaga: Kada ti sposobnost uočavanja detalja pomaže poboljšati stvari?

Sputavanje: Kada stalno pronalaženje sitnih nedostataka oduzima radost i osjećaj postignuća?

4. Glas obrasca

Koje kritike najčešće odjekuju u tvojoj glavi?

Primjer: „Dobro je, ali moglo je biti bolje.“

1. _____
2. _____
3. _____

5. Pogled drugih

- U kojim situacijama drugi primjećuju da sam sebe najviše kritiziraš?

- Što bi netko tko te dobro poznaje rekao o tvojoj sklonosti ispravljanja sitnica?

6. Prvi korak

Mali korak: ovog tjedna dopusti sebi da nešto napraviš nedovoljno savršeno, ne ispravljaš do beskonačnosti.

Koja bi to situacija mogla biti?

Što bi mogao učiniti drukčije?

7. Tjedni eksperiment

Odaberi jedan zadatak i zapiši tri stvari koje si napravio dobro i ne navodi nedostatke.

Što si primijetio?

Kako si se osjećao?

8. Moj zapis

Prostor za crtanje, bilješke ili rečenice.

element.hr