

Jelena Sekulić Maksimović, Life - coach, edukacijski savetnik u oblasti ličnog razvoja
Beograd, Republika Srbija
Email: jelenamaksim8@gmail.com

SVESNO RODITELJSTVO I NJEGOV UTICAJ NA VASPITAVANJE U PORODICI

Sažetak rada: Cilj rada: Kako možemo svesno uticati na svoj razvoj i na razvoj potencijala našeg deteta kroz razumevanje, ljubav i vaspitanje. **Metode rada:** Upoznavanje sebe, rad na sebi, podizanje svesti o tome ko smo mi da bi razumeli i našu decu, vaspitavanje u okviru svesnog roditeljstva. **Rezultati:** Svestan roditelj je onaj koji kroz razumevanje sebe i odnosa sa svojim roditeljima donosi odluku da svojoj deci pruži mogućnost za razvijanje svesti bez ograničavanja društva i sistema. Samo svesno roditeljstvo nam može pružiti mogućnost za razvoj i napredak porodice koja je osnovna ćelija ne samo društva, već i pojedinca. Svaki svesni roditelj mora prvo raditi na promeni svojih ograničavajućih uverenja da ih njegova deca ne bi nasledila. Svesno roditeljstvo nije nikakvo postizanje savršenstva kao roditelja, već isključivo prihvatanja sebe i prihvatanja dece baš takvih kakvi jesu kao i razvijanje njihovih sposobnosti i talenata sa kojim su došli na ovaj svet. **Zaključak:** Biti svestan kao roditelj ne podrazumeva nikakvu isključenost i demokratiju u procesu vaspitavanja deca. Svedoci smo da se sa odbacivanjem patrijahalnog načina vaspitavanja porodice zalutale tražeći alternative istom. Talas new age pristupa životu negde je doveo do pometnje i isključivanja vaspitanja dece. Imamo sve više roditelja koji osećaju nemoć u odnosu roditelj – dete. To je pre svega posledica nerazumevanja sebe i svojih potreba i needukovanja roditelja koji ulaze u te uloge samo sa uverenjima koja su nasledili generacijama unazad bez ikakve svesti zašto uopšte ponavljaju obrasce koji su ih i sami ograničili da žive živote za druge. **Ključne reči:** Svesno roditeljstvo, rad na sebi, porodica, vaspitanje, emocionalna inteligencija.

Rad:

Jednog dana dok je mama spremala svečani ručak povodom praznika ćerka je upitala: "Mama, zašto ti ćurku sečeš na pola?" "Ne znam, tako je uvek radila moja mama."

"Ali zašto?" Mama se duboko zamislila. "Ajde da pozovemo baku da je pitamo"- odgovorila je.

"Bako, zašto si ti sekla ćurku na pola kada si je spremala za praznik?" Baka je malo razmislila i rekla: "Pa, nisam imala veliki pleh, pa sam morala da je sečem na pola."

Mi nasleđujemo uverenja četiri generacije unazad, roditelji, bake i deke, prabake i pradeke...

Naša svest je otvorena do 6 godine kada u našu podsvest informacije ulaze automatski. Mi smo rođeni savršeni, da ostvarimo što postavimo sebi za cilj. Uverenja prevenstveno roditelja su ta koja su nas oblikovale dalje kroz život. Nasleđena uverenja. Ne postoji uloga koju igramo u ovom životu, a u koju ulazimo samo sa onim što smo dobili kao obrazac ponašanja od roditeljstva. Bez ikakve edukacije i saznanja. Znam koliko mi je bilo izazovno kada sam postala roditelj. U meni je tada nastao pravi kaos. Imala sam određena uverenja koja sam dobila kroz svoje odrastanje, ali sam imala i osećaj da može drugačije. Bila sam dete koje je nasledilo puno uverenja koja su me sprečavala da živim onako kao želim, jer je uvek bilo potrebno zadovoljiti očekivanja svojih roditelja, rodbine, okoline. Tada sam se upustila u pustolovinu rada na sebi. Znala sam da neću biti kao moji roditelji, ne zato što mi nisu preneli osnovne životne vrednosti nego zato što su me uvek ograničavali. Sada sam ja kao roditelj dva divna dečaka trebala da

preuzmem odgovornost u svoje ruke otpustim sve ono što me je sputavalo i ponovo pronađem ko sam, da bi njima pružila mogućnost da žive svoju svrhu. Indijanska poslovice kaže: Dete je tvoj gost. Nahrani ga, ugosti ga i pusti ga da ode.

Neznanje i strah su oni koji vladaju roditeljstvom i odnosom roditelj – dete. Danas smo svedoci da usled nedostatka vaspitavanja dece imamo sve više roditelja koji osećaju nemoć. Odrekli su se patrijahalnog pristupa roditeljstvu bez ikakve alternative. Odrekli su se i životnih vrednosti, a jedna institucija kao porodica apsolutno ne može da opstane bez njih. Koliko je važna porodica i roditeljstvo je svest da je porodica izvor svega onoga što se dešava u nama i oko nas.

Prvi odnos koji mi ostvarujemo u ovom životu je odnos sa našim roditeljima. Fascinantno je to koliko taj odnos utiče na naš život i sve njegove celine kao što su zdravlje, emocije, karijera, novac i veze. Godinama posećujem razne radionice, seminare i radim direktno sa ljudima, svaka priča počinje sa porodicom i nerazumevanjem ko smo mi, pod raznim uticajima uverenja koja su nam preneti. Mi danas imamo moć kao roditelji da apsolutno preuzmemo odgovornost za naš život i tako našoj deci obezbedimo zdrave uslove da odrastaju i da žive. Biti roditelj znači biti mentor svom detetu. Ljubav, razumevanje, oprostaj, svest o tome ko smo su glavne odlike svesnog i mudrog roditeljstva. Svaki svestan i mudar roditelj kreće od samog sebe i rada na osveščivanju programa i uverenja koja ga sputavaju da živi život koji želi. Često me roditelji pitaju šta da rade sa decom, ja im uvek odgovorim ništa. Vi radite na sebi.

Kada danas pomenete koncept svesnog roditeljstva ljudi su poprilično skeptični. Kažu to je ono moderno roditeljstvo? To nije nikakvo moderno roditeljstvo, to je prenošenje životnih vrednosti uz prisutnost i svest da niko nije savršen i da se tu baš krije vrednost, a to je razumevanje jedni drugih. I ono što je jako bitno svesno roditeljstvo ne isključuje vaspitanje već naprotiv insistira na njemu. Jer ukoliko vi ne vaspitavate svoju decu drugi će to uraditi umesto vas. Da li ste spremni dati takvu moć drugima? Ja znam da ne bih.

Znanje je moć. Svaki roditelj može pogledati u svoje dete i oglednuti se. Vaše dete vas imitira u svakom trenutku. Ukoliko vam se nešto trenutno ne dopada kod vašeg deteta u smislu ponašanja ili odnosa koji ima sa vama možete prepoznati da vas imitira u svemu bili vi svesni toga ili ne.

Svaki roditelj koji danas odbija da se edukuje već je zakasnio, a onaj koji se interesuje za nešto više je onaj koji je najbolji i u punoj svesti.

Prvi korak ka svesnom roditeljstvu je oprostaj svojim roditeljima. Mnogi će reći da je to apsolutno nemoguće i da vi ne znate šta su oni preživeli, ali ja znam da je za oprostaj potrebno veliko razumevanje. A šta da vam neko kaže da smo mi sami birali naše roditelje? Kako bi na to reagovali? A šta da je sve to što ste prošli bilo potrebno da bi danas bili oni koji jeste? Kada sam se ja prvi put susrela sa ovom mišlju želudac mi se okrenuo. Bilo mi je muka. Kako to da sam ja to izabrala, pa ko bi za sebe izabrao da bude ne voljen?! Puno rada mi je bilo potrebno da to prihvatim i shvatim da sam ja baš upravo zbog toga danas tako divan roditelj svojoj deci.

Možda vaš najveći doprinos ovom svetu nije to šta ćete vi uraditi, možda je to koga ćete vi odgajiti.

U celom ovom procesu opraštanja je glavno razumevanje kao najveći oblik stanja ljubavi. Razumevanje da svako daje najbolje što ume i zna u svakom trenutku. A i jedne vrlo bitne stvari da li vam može neko nešto dati a da to nema, ili ni sam nije dobio? Ovo je sjajna polazna tačka koja budi razumevanje. Ukoliko ste imali roditelje koji vam nisu davali ljubav, podršku, samo dobro pogledajte da li su oni to dobili od svojih roditelja? I da li vam mogu dati nešto što i sami nemaju? Danas vi imate izbor da budete bolji od njih. Danas vi imate priliku da pružite sve svojoj deci što je i vama bilo potrebno kao detetu, ali samo pod uslovom da ste oprostili svojim roditeljima, i da ste doneli odluku da je vreme da menjate svoja uverenja. Ukoliko ih vi ne

promenite ona će zauvek ostati u podsvesti vaše dece. Da li želite da vaša deca žive vaš život? Takav će upravo i živeti.

Ljubav je jedina koju samo i da nju dobijemo u porodici već dovoljna da preživimo u ovom svetu. Ljubav i razumevanje je temelj svakog odnosa, a u roditeljstvu je najpotrebnija. Najveći izraz ljubavi koji možete dati svom detetu je da ga volite baš takvog kakav jeste. Najveći ključ je u prihvatanju jedni drugih. Zdravo dete je prihvaćeno dete. I medicina počinje u poslednje vreme da se bavi čak i prenatalnim dobom kao preduslova za zdravo potomstvo. Dobar deo bolesti koje su danas prisutne počinju iz dubokog osećaja krivice koju smo dobijali kao deca zato što nikada nismo bili dovoljno dobri i dovoljni. Dobila sam karcinom dojke u 21. godini, operisana i informisana da ću ići na hemoterapije i da će se on najverovatnije i vratiti, do kraja života moram biti obazriva i ići na kontrole. Evo već petnaest godina ja ne idem na kontrole jer znam da se nikada više neće vratiti. Dubokim uvidima da je on samo posledica onih emocija koje osećam duboko u sebi, shvatila sam da nosim veliki osećaj krivice. Savršena baš takva kakva jesam nikada nisam bila dovoljna, i kada bi se kao davljenik domogla do savršenstva koji su mi postavili kao normu uvek bi se postavilo novo očekivanje i sav uspeh koji sam do tada postigla bio je bačen u vodu. Moji roditelji su bili oni koji su pribegavali jednom velikom uverenju "da ako hvalite, vi kvarite". I tu dolazimo do straha koji upravlja roditeljstvom više od ljubavi. Strah i neznanje je ono što upravlja odgajanjem i odnosom roditelj – dete, i njihove posledice su katastrofalne. Njihovi rezultati su milioni roditelja koji su nezadovoljni svojom decom, i milionima dece koji preziru svoje roditelje. Strah i briga su oni koji nas odaljuju od sadašnjeg trenutka i svesnosti njegove lepote. Ljubav mora pobediti strah, a vi dragi roditelji dopustite da ljubav i razumevanje vlada vama i odgajanjem dece.

Zahvalnost je jedna velika aktivnost u kojoj ste vi kao i u svemu glavni primer svojoj deci. Zahvalnost je ona koja menja život iz korena. Zahvalan roditelj – zahvalno dete. Zahvalnost je po meni posledica najbitnijeg mentalnog mišića a to je percepcija. Ona uvek oslikava na čemu vam je fokus u životu. A definicija mentalnog zdravlja je da se pronađe dobro u svakoj situaciji. To je sposobnost uma koju imamo svi samo je ne koristimo. Kada krenete da nabrajate zahvalnosti u kojima uživate učite decu da onaj koji ima na čemu biti zahvalan u životu je onaj koji ima sve. Svesnost roditelja u pogledu zahvalnosti je jako potrebna detetu da nauči da svoj fokus uvek prebaci na pozitivno u svakom trenu.

Odlika svesti roditelja je i u učenju i naglašavanju deci da uvek imaju izbor. A nije li to što nam je svima bilo izostavljeno kao deci?! Jer insistiranje na izboru rađa odgovornost. O da, odgovornost. Glavna odlika svesnog roditeljstva je u stalnom ponavljanju i insistiranju na njoj. Odgovornost je ta koja nas uvek vraća na razumevanje posledice i uzroka. Do nase 21. godine mi nemamo razvijen deo u mozgu za odgovornost zato je jako bitno da kao roditelji iznova i iznova insistiramo na njoj. Jako je bitno stavljanje fokusa na uzrok i posledicu jer hteli mi to da priznamo ili ne na to se svodi život. Svesnost da imamo izbor, da svaki izbor kreira i da budemo svesni da smo svojim izborom kreirali i posledicu. Mi kreiramo naš život.

Kada se osvrćemo na odgovornost dolazimo do najbitnijeg dela u odgajanju i vaspitavanju dece, a to je doslednost. Doslednost je ta kojom jedino roditelj upravlja i tu leži naša najveća odgovornost. Biti dosledan roditelj podrazumeva i postavljanje granica kao i njihovo poštovanje. I tu uglavnom padaju na testu roditelji koji kada im odgovara poštuju granice koje su postavili a kada nisu raspoloženi i sami ih preskaču, a zahtevaju od deteta da ih poštuje konstantno. Tu leži najveći paradoks u roditeljstvu. Postavljanje granica obezbeđuje jedno stabilno okruženje za decu. Za njihovo mentalno zdravlje ono je presudno. Deca žele da se osećaju bezbedno da u svakom trenutku znaju šta se od njih očekuje. To ne znači da će oni svojom inteligencijom i

urođenom ispitivanju granica i njih poštovati, i da neće uraditi sve da ih ruše. To je za njih najveća igra. A tu onda stupa doslednost, da stalno budete u svesti i prisutni, jer ukoliko kao roditelji to ne budemo gubimo najveću osobinu odnosa roditelj – dete, a to je poverenje. Poverenje se stiče kod dece i nije urođena i ne dobija se rođenjem i titulom roditelja. Ono se zaslužuje. Zaslužuje se uzajamnom ljubavlju, doslednošću, opraštanjem, slobodom dok zajedno prolazite iskustva odgajanja i odrastanja.

Ono što je takođe jedna od odlika svesnog roditeljstva je razumevanje emocija, i njihovo praćenje.

Vaša deca će zaboraviti šta ste uradili za njih, ali nikada neće zaboraviti kako su se osećala zbog vas.

Emocije su nam date kao najveći putokaz u životu. Svestan roditelj je onaj koji ih razume i dopušta im da ih oseća, a samim tim i svojoj deci. Roditelji često guše negativne emocije kod dece, govoreći im kako nisu dobri ili da ćute. Sebi dozvoljavaju da se ne osećaju dobro svakog trena, ali svojoj deci ne. Svestan roditelj će pustiti dete da iskaže svoju emociju, ali će sa njim porazgovarati i zašto ju je osetilo. Većina ljudi na ovoj planeti ne kontroliše svoje emocije, zato je jako bitno kod emocija to da ih razumemo u svakom trenutku pitajući se zašto se sada tako osećam. To je prava odlika emocionalne inteligencije.

Emocionalna inteligencija je ono kako se osećamo kada idemo prema nečemu, u svakom trenutku.

Najbitniji elementi emocionalne inteligencije su:

- Samopouzdanje
- Samosvest
- Empatija

Samopouzdanje je vera u vlastite sposobnosti. Građenje samopouzdanja deteta je jako bitno, to je ono što čemu dozvoliti da veruje da nema toga što ne može postići uz trud i zalaganje. Glavna odlika uspešnih ljudi je da veruju u svoje sposobnosti i da veruju da su dovoljni baš takvi kakvi jesu.

Nema tog samopouzdanja koje može dati roditelj kao što i nema nikoga koji nam ga može urušiti kao roditelj.

Samosvest je svest o sebi samom. Svest o sopstvenim snagama, željama i zašto želimo da ih ostvarimo, i šta to može ponuditi porodici i društvu u kojem živi. To je najveća odlika emocionalne zrele osobe jer podrazumeva pošten odnos prema sebi i prihvatanje sebe baš onakvi kakvi smo u svoj svojoj nesavršenosti. Zato takvu svest može razviti samo svestan roditelj. On je onaj koji nas prihvata i tako uči dete da prihvata sebe. Težak zadatak, zar ne? Manje samosvesne osobe su otuđene od svoje istinske ličnosti i potreba. One su naučene da zadovoljavaju potrebe drugih, a prvenstveno svojih roditelja. Zato se javlja krivica koja vlada odnosom roditelj – dete. Zato je od velike važnosti da detetu dozvoljavamo da ispunjava svoje potrebe a ne naše koje su nam često zadavane kao vrednost koliko nas neko voli i prihvata, a posebno od naših roditelja i okoline.

Empatija je saosećanje, sposobnost da se razume šta druga osoba preživljava. To je u suštini stavljanje u tuđu poziciju i doživljavanje tuđih emocija. Empatija nije isto što i sažaljenje. Većina ljudi to meša. To je razumevanje bez osuđivanja. Nije li to izraz najveće inteligencije? Da li bi i vi možda da ste na mestu te osobe možda isto reagovali? Empatija je nešto što se razvija od rođenja kao i ostali elementi emocionalne inteligencije. Ona se uči od prvog dana rođenja. Učiti

dete empatiji je nešto što je u najvećem skladu čovečanstva. Ovom svetu su potrebni ljudi puni empatije, razumevanja. Sve što volim, volim što razumem. Svedoci smo da pogrešan pristup u vaspitavanju dece daje kao rezultat decu bez osećaja koja su na sve spremna samo da ostvare svoje ciljeve. To su deca puna samopouzdanja, a bez tračka empatije. To su oni koji sutra ne prezaju ni od čega. To su oni koji empatiju nemaju ni u tragovima. Čovek čoveku nije vuk. Empatiju je čak i najlakše razviti kod dece, jer oni već samim rođenjem žive u zajednici kao što je porodica i odatle kupe sve obrasce ponašanja. Nedostatak empatije savršeno pokazuje odnos između članova porodice.

Ponovno detinjstvo kroz decu je genije života. Imamo mogućnost da budemo bolji i da znamo više nego naši roditelji, da budemo bolji nego juče. I da budemo u svesti da ne odbacujemo životne vrednosti koje smo dobili od njih nego da ih nadograđujemo u skladu sa znanjem i saznanjem čovečanstva.

LITERATURA

1. Goleman, Daniel, "Emocionalna inteligencija", Mozaik knjiga, Zagreb, 1995. godina.
2. <https://psihoterapijaoli.com/2013/03/03/samosvest-kao-vestina/>

Jelena Sekulić Maksimović

Conscious parenting and its impact on upbringing in family

Summary: The purpose of the work: How one can consciously influence his development and potential development of his child through understanding, love and education. **Methods:** Getting to know oneself, working on it, raising awareness about who we are in order to understand our children, upbringing in the frame of conscientious parenting. **Achievements:** Conscious parent is the one who through self-understanding and relationships with his parents make a decision to give opportunity to his children for developing awareness without limits of the society and the system. Only conscious parenting can give us opportunity for developing and the progressing of the family as the basic unit not only of the society, but also the individual. Every conscious parent must work firstly on changing their restrictive beliefs in order to their children not to inherit that. Conscious parenting is not achieving perfection, but only accepting yourself and the children really such as they are and developing their innate skills and talents. **Conclusion:** Be aware as a parent doesn't imply any exclusion and democracy in the upbringing of the children. We are all witnesses that families are looking forward an alternative upbringing method because they stray with refusing of patriarchal mode of education. A wave of new age approach to life has led to confusion and exclusion of the children's upbringing. There are more and more parents who feel powerlessness in relation between parents and children. This is primarily due to lack of education themselves and their needs and education of the parents who entering into roles with beliefs that are inherited for generations without any awareness at all why repetitive patterns that they have limited themselves to live life for others. **Key words:** Conscious parenting, self-working, family, education, emotional intelligence.