

The background of the book cover is a warm, golden-brown photograph of a person's hands holding a child's hand. The scene is softly lit, creating a bokeh effect with out-of-focus light spots. A large, white, semi-transparent circle is centered on the cover, containing the title and author's name.

SMIRENO I LEPO RODITELJSTVO

Milica Stojiljković

Svakodnevno radim sa roditeljima male dece,
ali i sa onima čija su deca osnovci ili srednjoškolci.
I svakog dana se srećem sa veoma različitim situacijama
i upitanostima i jednih i drugih.
I sama učim iz rada sa njima, jer su i roditelji i deca
izvor stalne razmene i inspiracije.

Duboko verujem da smo jedni drugima važni kao podrška,
kao izvor ideja i inspiracije.

Zato sam napravila ovu malu knjigu.

Skupila sam pitanja koja mi postavljaju svi roditelji,
bez obzira kog uzrasta su njihova deca i dala odgovore na njih.

Odgovori nisu moje mišljenje o datim temama,
već predlozi za smireno i lepo roditeljstvo,
koji su nastali kao plod mog dugogodišnjeg rada
i istraživanja ljudske prirode,
kao i istina koje dolaze i iz zapadne nauke
i iz viševjekovne tradicije istoka.

Želim da ih podelim sa vama i kao savenik za lični razvoj
i kao majka,
jer duboko verujem da ako svoju decu naučimo ključnim
vrednostima od malena,
postaće dobri ljudi,
a dobri ljudi čine svet dobrim mestom.
Čine da LEPO MI JE bude oznaka svakog njihovog dana,
ali i svakog dana ljudi oko njih.

1 Kako probuditi i negovati samopouzdanje kod deteta?

Deci svih uzrasta povremeno nedostaje samopouzdanja. Zato je važno da ih, kao roditelji, naučimo da veruju u sebe i da izvor svog zadovoljstva ne traže spolja, u postignućima, velikim ostvarenjima, drugim ljudima. Pravi uspeh je onaj koji je praćen našim istinskim zadovoljstvom, a takav uspeh dolazi kada snagu i lepotu pronađemo u sebi i dopustimo joj da nas vodi napred, bez obzira na okolnosti, mišljenja i stavove drugih.

Da biste detetu pomogli da neguje samopouzdanje, sve što je potrebno je da ga naučite dve činjenice: da osvesti svoje kvalitete i da svoje slabosti shvati kao prilike za napredak, a ne povod za stid i stagniranje.



*Istinski uspeh dolazi kada
snagu i lepotu
pronađemo u sebi.*

Predlog: Nađite trenutak kada je dete lepo raspoloženo (bez obzira kog je uzrasta). Napravite lepu, veselu atmosferu. Uzmite jednu kutiju, nekoliko papira (mogu biti i različitih boja) i olovke. I motivišite dete da na svakom papiriću napiše: svoje osobine, navike, podstupke, na koje je ponosno. Može navesti i šta ga čini srećnom osobom. Svaku činjenicu (jedna osobina, jedna navika, jedna situacija) bi trebalo napisati na po jedan papirić. I kad zavšite, ubacite papiriće u kutiju. Neka ta kutija stoji na nekom vidnom mestu u sobi u kojoj dete najviše boravi tokom dana. I podstaknite ga da svakog dana izvuče iz kutije jednu ceduljicu i priseti se te svoje osobine koju ima, na kratko, na par minuta i neka je potom vrati u kutiju, do sledećeg dana, kada će uraditi isto.

Ovako ćete pomoći detetu da svakog dana osveščuje ono što ga čini ponosnim na sebe i što ga čini srećnom osobom. A takva svesnost mu je potrebna da napreduje. Vremenom, samo će se svakodnevno setiti da izvadi papirić iz kutije i da kutiju dopunjuje novim vrednostima, kako vreme prolazi. Tako će izrasti u osobu punu samopouzdanja, koja će sutra biti ponosna što svoju decu može naučiti istoj veštini i radosti.

2 Kako pomoći detetu da ima bolju koncentraciju?

Živimo u vremenu u kome su najrazličitije informacije svuda oko nas. To nam rasipa pažnju na različite strane i remeti koncentraciju. Isto se događa i našoj deci, što može biti problem, ne samo prilikom učenja, već i prilikom potrebe da se koncentrišu i istraju u bilo čemu čime se bave.

Buku oko nas i naše dece ne možemo utišati, jer je deo naših života. Ono što možemo je da naučimo dete da neguje tišinu u sebi. To će mu pomoći da bolje osvesti i prihvati svoje misli i osećanja, a samim tim i da neguje bolju koncentraciju.



Negovati tišinu u sebi, u vremenu buke, istinski je vredna veština.

Predlog: Negovati tišinu u sebi, znači bukvalno utišati se. Bez obzira kog vam je dete uzrasta, znate da je teško privoleti ga na nove navike, posebno one o kojima ne zna mnogo. Ali zato se potrudite da mu prikazete malo širu sliku, ne kao pridikovanje iz koga će pomisliti da mu „solite pamet“, već kao rešenje iz koga će i samo uvideti da će imati koristi ako proba. Postavite mu pitanje – da li bi volelo da mu važnu vest neko saopšti u tihoj sobi ili u sred koncerta? Velika verovatnoća je da će se opredeliti za tihu sobu. Tako ga, dalje podsetite, da je zato važno da neguje tišinu u sebi, kako bi moglo bolje da uči, napreduje i ima bolji fokus na bilo čemu što radi. Da bi u tome uspelo, dovoljno je da svakog dana zatvori oči i obrati pažnju na svoje disanje, nekoliko minuta. Neka broji svoje udisaje i izdisaje, prema broju godina koje ima. Ako, recimo ima 10 godina, dovoljno je da se koncentriše na 10 udisaja i 10 izdisaja. To će mu oduzeti svega nekoliko minuta, a za par nedelja, svakodnevnog upražnjavanja ove vežbe, primetiće i samo, a i vi ćete uočiti, kako ima bolju koncentraciju i kako ređe oseća nervozu i neraspoloženje.

Ovom jednostavnom vežbom, dete će naučiti da neguje tišinu u sebi. Takva tišina mu je potrebna da bi bilo svesno sebe u sred buke koju čini svakodnevno okruženje, različiti utisci i iskustva. Tako će, kasnije, formirati svoj život prema sopstvenim merilima, a ne prema opštim društvenim normama.

3 Kako razvijati radoznalost kod deteta?

Dostupnost najrazličitijih informacija, kao vrednost savremenog društva, počinje da poprima i svoju destruktivnu stranu, odnosno opštu sklonost ka površnosti. I odraslima, ali i deci se čini da sve znaju, jer sve lako mogu da saznaju, ali svakodnevnica pokazuje da je mnogo više onih koji se zadrže na prvom koraku – da mogu da saznaju, ali zaista i ne urade to. Dugoročno gledano, to može dovesti do kolektivne nezainteresovanosti, ne samo za sticanje znanja, već i za bilo koji drugi segment života.

Zato je korisno, podstaći decu na radoznalost, jer su ona po prirodi već radoznala. Dovoljno je malo podsticaja, da probudi lavinu dečjih ideja. A to je svakom čoveku potrebno da bi se dalje razvijao, da bi prelazio svoje granice i napredovao, kao ljudsko biće.



Radoznanost je vrlina koja nas podstiče da idemo napred.

Predlog: Bez obzira kog uzrasta vam je dete, dogovorite se da svake nedelje odete na jedno mesto u svom gradu (ili u nekom drugom gradu, ako za to imate mogućnosti), na kome do tada nikada niste bili. Kada počnete da razmišljate gde bi ste mogli otići, iznedaćete se koliko mesta ima. To mogu biti muzeji, koncerti, šuma, park ili, jednostavno, drugi deo grada, po kome ćete prošetati. Nije važno gde je i šta je to, važno je da to bude novo mesto, o kome ćete saznati nešto novo što do tada niste znali. Raspitajte se o istoriji, činjenicama ili zanimljivostima tog mesta, napravite fotografije, šalite se i lepo zabavite. Korisno je da napravite plan za mesec dana i da odredite dan i vreme u toku nedelje, kada ćete to raditi. Ako je dete starije, neka ono ima zadatak da se raspita i sazna zanimljivosti o tom mestu, a ako je mlađe, vi to uradite, pa ga upoznajte sa detaljima.

Ova navika je jednostavan način da probudite radoznanost kod deteta, da ga podstaknete na razmišljanje, ali i prilika da upozna svoj grad ili druge gradove, da se raduje novim izazovima i da bude zainteresovano za svet oko sebe, umesto nezainteresovano i zatvoreno. Jer, od učearenosti i neznanja neće imati nikakve koristi u budućnosti. A i zajedno ćete provesti dragoceno lepo vreme.

4 Kako pomoći detetu da popravi raspoloženje?

Sasvim je prirodno da smo ponekad neraspoloženi, i mi odrasli, ali i naša deca. Nema potrebe truditi se, po svaku cenu, da svom detetu popravimo raspoloženje. Mnogo je korisnije da mu pokažemo da je u redu da ponekad bude neraspoloženo, jer će tako prevazići svoje slabosti i učiti lekcije koje je potrebno da u životu nauči da bi napredovalo. Takođe, važno je da dete, postepeno, razume da nije suština u tome da nikada ne bude neraspoloženo, već da nauči da se brzo ponovo vrati u ravnotežu. Da je poenta u brzini vraćanja u ravnotežu.

Najbolji način za to je negovanje radosti življenja. Takva radost je deci mnogo više svojstvena nego odraslima. I zato je dovoljan mali podsticaj, koji će im pomoći da radost bude deo njihove svakodnevice i kada odrastu.



Prirodno je da smo nekada neraspoloženi, nije prirodno da je to naše stalno stanje.

Predlog: Nađite trenutak kada je dete dobro raspoloženo i pitajte ga da se seti situacije koja ga uvek slatko nasmeje. To može biti neki događaj, situacija, vic, bilo šta. Kad konačno odredi šta je to, pomozite mu da od toga napravi crtež, sliku, kolaž ili bilo šta slično, što kao mali eksponat ili sliku može zakačiti na zid ili staviti na policu u sobi u kojoj najviše boravi tokom dana. Za celu vežbu je potrebno da zajedno izdvojite oko sat vremena, a njen rezultat će učiniti da se dete svakog dana, pogledom na to, podseti date situacije i slatko nasmeje. Kako meseci odmiču, možete ovu istu vežbu ponavljati i praviti prikaze novih smešnih situacija.

Tako će dete negovati radost u svom životu, smeh koji je lekovit. I što je najvažnije, kad god nije raspoloženo, samo jedan „pogled“ na smešnu situaciju će ga vratiti dobrom raspoloženju.

5 Kako podstaći dete da ne odustaje i ne plaši se neuspeha?

Strah koči naš napredak. A strah od predstavljanja pred drugima je jedan od naših urođenih strahova. Zato se često plašimo neuspeha i biramo da ne probamo nešto, pre nego da se „osramotimo“ (ponovo i pred drugima). Kod veoma male dece, ali i kod osnovaca i srednjoškolaca, često se aktivira ovaj strah.

I deci i nama odraslima je, međutim, prirodno da napredujemo dalje. Život ide svakog dana napred i strahovanjem, mi samo sputavamo prirodan tok života. Zato je važno da decu naučimo da se oslobode straha od neuspeha i da ne odustaju, ako im nije uspelo iz prvog puta.



Strah je kočnica prirodnom toku života.

Predlog: Ključna tačka kod straha je da je mozak primio informaciju, od naših misli i osećanja, da nešto ne možemo ili ne smemo. Da bi se to promenilo, potrebno je da mu pošaljemo drugu informaciju, kako bi počeo njome da se rukovodi. Dakle, ako je vaše dete pretrpelo neupeh i ne želi dalje da proba ili uopšte ne želi nešto da proba iz straha od neuspeha, korisno je da uvek sprovedete ova tri koraka. Ako je dete starije, naučite i samo da sprovodi ove korake, kad mu zatrebaju. Prvo: postavite mu pitanje – Kako bi data situacija izgledala da je sve kako bi trebalo da bude (neka opiše svoja osećanja, misli, situaciju); Drugo: kad malo porazgovarate o tome, motivišite dete da to zapiše (ili zapišite vi, ako je detetu zbog uzrasta to naporno). Kada nešto zapisujemo, imamo potpuni fokus na tome, što nije slučaj kada o tome samo mislimo. Zato je važno zapisati ono o čemu razgovarate. Treće: podstaknite dete da svaki put kada krene da se opterećuje strahom od neuspeha, misli na ono što ste napisali. Može i da pročita to što ste napisali, nekoliko puta u sebi ili na glas. To je način da svom mozgu „pošalje“ prave informacije, kako bi mogao da stekne novu naviku, koja je okrenuta ka uspehu, umesto ka neuspehu.

Ako detetu pomognete da ovo radi još od malih nogu, kako bude starije, nikada više neće imati problem sa strahom od neuspeha.

6 Kako da dete stiče zdrave odnose sa drugima?

Sve što nam se u životu dešava, polazi od nas samih. I zato je dobro da imamo dobar odnos sa sobom. Ali bliskost sa sobom čini da ostvarimo još veću bliskost sa drugima. Jer sve dok mislimo da smo bolji ili lošiji od drugih, mi nemamo dovoljno blizak odnos ni sa sobom, ni sam drugima. Svi smo, na ovom svetu, deo jedne iste celine i svako od nas ima neku svoju ulogu.

Kao roditelji, skloni smo da udovoljavamo svojoj deci i preko mere. Iako se čini da imamo dobru nameru, zapravo činimo sasvim suprotno. Jer dete kome su svi podređeni, kome je ispunjena svaka želja, izrasta u osobu koja je navikla da sve njoj bude podređeno, koja ima očekivanja od drugih, ali ne i od sebe. A takvi odnosi ne rađaju ljubav i razumevanje, već konflikte i neprijateljstva.



*Bliskost sa sobom,
povećava bliskost sa
drugim ljudima.*

Predlog: Pre nego što preduzmete sledeće korake, prvi važan korak je da se sa sobom o ovome dogovorite. U svojoj kući, bilo da ste majka ili otac, vi niste kućna pomoćnica, a ostali ukućani nemarni stanari. Zato nema potrebe da sve obaveze budu „na leđima“ samo jedne osobe. Odredite dan u nedelji za sređivanje kuće i podelite obaveze sa detetom. Lepo mu recite, da ćete vi uraditi određene stvari i pitajte ga da samo da predlog (nemojte vi to raditi umesto njega) – šta će ono uraditi. Možete potpuno okrenuti stvari, pa dogovoriti da vi sredite njegovu sobu, a ono obuču u hodniku ili nešto slično, samo da bude što zabavnije. Napravite dogovor, a vaš zadatak je da budete dosledni. Zato dogovorite i šta se dešava, ako neko ne ispoštuje dogovor. Kod male dece, počnite sa nekim sitnicama u kojima će osetiti da su korisni (brisanje prašine na stolu u dnevnoj sobi), a kod starije dece možete biti maštovitiji. I ovo radite jednom nedeljno. A svakog dana, uvedite naviku, da predveče, kada ste svi kod kuće, razmenite informacije – šta je kome tog dana bilo najlepše u danu i na čemu ste tog dana zahvalni. Obavezno dajte odgovore i vaše dete i vi. Jer ćete tako bolje slušati i upoznati jedni druge.

Kada odraste, vaše dete će vam biti zahvalno na ovoj navici.

7 Kako naučiti dete da je važno da daje, ne samo da dobija?

Ako bismo sve što imamo hteli isključivo da zadržimo za sebe, došli bismo ubrzo u situaciju da imamo sve, ali nemamo nikoga. Takva otuđenost nikome ne prija, jer nije prirodna. Zato je korisno da decu od malih nogu učimo davanju, posebno onima koji nemaju.

Tako im pomažemo da razumeju da naše malo nekome može značiti mnogo. Ali i drugu stvar – da je važno da ne gomilaju stvari oko sebe, jer time zatvaraju prostor da u njihov život uđu nove radosti. I bukhalno i figurativno. Jer ako nagomilavamo stvari oko sebe, to guši naš fizički prostor, ali istovremeno i podsvest. A podsvest nas vodi kroz život. Zato je važno da u njoj uvek ima prostora za novo i lepo.



Ako bismo zadržali sve što imamo, ubrzo bismo imali sve, ali ne bismo imali nikoga.

Predlog: Jednom u 3 meseca, bez izuzetka, organizujte u kući akciju u kojoj će učestvovati i vaše dete. Svako od članova porodice neka ima za sebe po 3 prazne kutije. I organizujte raščišćavanje svake prostorije na sledeći način: u jednu kutiju stavljajte stvari koje ostavljate za sebe i čuvate (koje su vam realno potrebne), u drugu kutiju stavljajte ono što možete nekome da poklonite, u treću ono što ćete baciti, jer je staro, polomljeno, dotrajalo i više nikome ne koristi. To uradite u svojim ormanima, policama i svim mestima u kući gde čuvate svoje stvari.

Dovoljna je polovina jednog dana za celu akciju. I vi i vaše dete ćete osetiti neverovatno olakšanje. Radost jer vam je kuća raspremljena, jer ste poklonili nekome nešto, jer ste osvežili prostor oko vas i u vama. Dete će vam sutra biti višestruko zahvalno na ovoj lepoj navici.

8 Kako znati šta je dobro za dete?

Niko ne zna šta je dobro za vaše dete, bolje od vas samih. Možete biti sasvim sigurni u to. Ako sebi ne verujete ili povremeno sumnjate, onda jednostavno svih 7 prethodnih predloga ili neke od njih, primenite na sebi.

Sve što je navedeno su navike koje je korisno da dete stiče od malih nogu. Tako ćete mu pomoći da sutra bude osoba koja neguje radost života i unutrašnji mir. A svi to želimo svojoj deci.



*Srećna i zadovoljna deca
imaju svesne i savesne
roditelje.*

Predlog: Pročitajte pažljivo svih sedam prethodno navedenih predloga. Razmislite da li bi i sami trebalo da radite na nekoj od navedenih tema. I onda primenite vežbe na sebi. Najbolje je da to činite zajedno sa svojom decom. Tako ćete izgraditi obostranu radost.

Ne brinite ako vam sve ne ide odmah od ruke. Za sve dobre stvari u životu vredi uložiti strpljenje i posvetiti im pažnju i vreme. Tako će LEPO MI JE postati predznak svakog vašeg dana i života vašeg deteta.

O autoru

Ja sam Milica Stojilković. Do sada sam radila sa više od 5.000 klijenata, saradivala sa genijalcima širom sveta, prošla put od zaposlene u kompanijama do vođenja svog posla i savladala lične promene zahvaljujući kojima sam tenziju zamenila skladnim životom. Svoje iskustvo i znanje sam pažljivo filtrirala kroz pitanja i dileme svojih klijenata, što mi je pomoglo da sagledam suštinu i dođem do jednostavnog i praktičnog pristupa, prilagođenog brzom tempu današnjeg života.

Biram harmoniju umesto savršenstva, suštinu umesto forme i dobre umesto praznih priča. Volim da znam šta kaže nauka, ali i da razumem u čemu je tajna istina koje traju hiljadama godina.

Zato moj pristup nije još jedna čarobna tehnika koja obećava savšenstvo. Ja želim da ti prenesem znanje o mehanizmima koje imaš u sebi i precizne korake – kako to znanje da koristiš, tako da svoje mogućnosti i rezultate uvek

podizeš na najviši nivo, a da pritom sačuvaš smirenost i dobro raspoloženje.

Milica Stojiljković
www.lepomije.rs
lepomije.milica@gmail.com
+381 64 1900 725

