



Ključ srećnog roditeljstva



*DarkoC*

**Dr Darko Cvetković**

**Internacionalni NLP trener**

**Coach i Reiki učitelj**



**S obzirom na interesovanje ljudi da saznaju neke nove načine za odgajanje dece, odlučio sam da pišem e-book na temu primene NLP-a u roditeljstvu, razumevanju naše dece i boljeg odnosa  
Roditelj – Dete.**

**Često se na treninzima šalim i pitam polaznike da li ste bili deca? Dobijem razne odgovore, između ostalih i**

- kakvo je to pitanje, pa naravno;**
- pa još uvek smo;**
- ne nismo...**

**Obično oni koji su postali roditelji, odgovaraju ozbiljno odgovorom: “Kakvo je to pitanje?”, a oni koji još nisu postali roditelji kažu: “Pa još uvek smo.”**



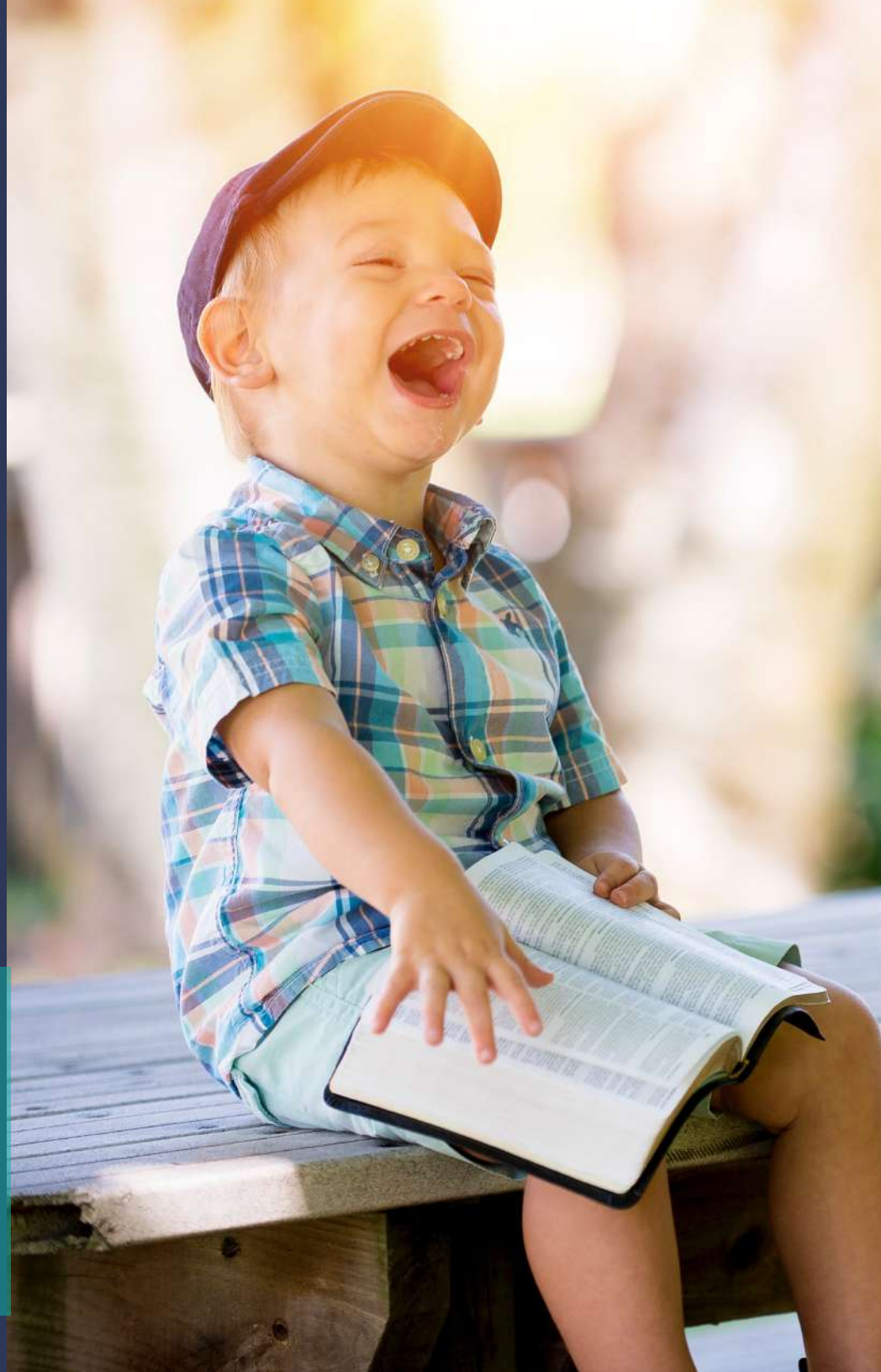
## Šta se to desi sa nama...

Šta se to desi sa nama da, kada postanemo roditelji, zaboravimo da smo bili deca. Zaboravimo da se šalimo. Zaboravimo šta smo tada radili i šta nam je bilo važno, pretvorimo se u naše roditelje i pravimo se da znamo šta je najbolje za naše dete.

## A deca?

Eeee, ona nas nerviraju i rade sve u inat nama, ispituju naše granice i žele da upravljaju sistemom. :)

**Namera dece nije da nas nerviraju, oni su samo deca. Setite se sebe, da li vam je cilj bio da nervirate svoje roditelje?**



**Roditelji svojoj deci uvek žele najbolje i to je prava istina.**

**Sve što rade, rade sa najboljom namerom da bi im dete bilo izvrsno. Baš u tom delu je prvo pitanje koje postavim roditeljima. Šta je to što biste poželeli svom detetu?**

**I dobijem odgovor: sreću i zdravlje.**

**Da se osvrnemo sada na ponašanje istih tih roditelja prema istoj toj deci. Naše ponašanje podržava da deca: idu na engleski, plivanje, nauče da voze rolere, borilački sport bi bilo super da znaju da se brane u ovim teškim vremenima, takmičenja iz matematike, fizike, geografije, da donose medalje.**

**Da li to doprinosi njihovoj sreći i zdravlju?**



**Da li ste bili deca? Da li je to doprinosilo vašoj sreći i zdravlju ili ste samo želeli da se jurite ulicom i vozite bicikl. I šta vam danas nedostaje? A da sve ono što zahtevate od svoje dece da bi oni bili srećni za 15 godina od sada potrebno je da danas rade sve to, da ne bi ispali „glupi“ u društvu. A ko pravi to isto društvo?**



**Da li ste čuli nekada izjavu:**

**„ JA STVARNO NE RAZUMEM ISTI SMO RODITELJI, NA ISTI NAČIN ČUVAMO DECU, A ONI SU POTPUNO DRUGAČIJI. OVAJ JEDAN JE TAKO MIRAN I STALOŽEN, A OVAJ DRUGI JE TAKO BESAN I NEOBUZDAN. KAKO JE TO MOGUĆE? NA ISTI NAČIN SMO IH VASPITAVALI I U ISTOJ KUĆI ŽIVE???”**

**Meni je to izuzetno simpatično, jer sam i sam otac dva sina, koji su potpuno različiti jedan od drugog.**

**Da li smo ih isto odgajali? Iskreno nismo. Iskreno sebi priznajem da su potpuno drugačije odrastali. Priznajem da imam potpuno drugačija uverenja o svakom od njih i o njihovim potencijalima.**

**Priznajem da je stariji u prve dve godine života živeo potpuno drugačiji život za razliku od prve dve godine života mlađeg sina.**







**I da li je normalno da su različiti, da jeste. Da li je normalno da smo ih drugačije odgajali, naravno da jeste. Potrebno je da samo priznamo sebi i uvidimo da nismo bili isti roditelji sa prvim i drugim, a neki i sa trećim detetom. U početku smo uplašeni, zgrčeni, u strahu jer ne znamo šta nas očekuje. Želimo da pružimo sve i da dete ima maksimalnu udobnost. Gledamo u njega kao u Boga.**

**A kada dodje drugo, ono može da spava bilo gde, da jede u bilo koje doba i mi znate nemamo vremena sada samo u njega da gledamo. Imamo mi i neke druge stvari da obavimo. Može ono i samo da se uspava. Prvo ne može u vrtić pre treće godine, jer tada su deca spremna. Drugo može već sa godinu i po.**



**Sasvim je OK da su deca različita. I vi ste različiti od svojih braće i sestara. Zašto da osuđujemo sebe kada znamo da smo radili najbolje što smo znali sa uslovima i saznanjima koje smo imali. Da smo znali bolje sigurno bismo uradili bolje. Ljubav koju im prižamo je zapravo najbolji način vaspitanja. Dozvolite im a nekada budu nestašna dozvolite im da budu stidljiva. To su faze u životu. Ako ih mi prihvatimo takve kakvi jesu, ona će izgraditi poverenje i imaćete saveznika. Opustite se. Ljudski je nekada i pogrešiti.**

**Ukoliko ne probaš ne možeš znati da li nešto možeš ili ne možeš? Da li ti se nešto sviđa ili ne? Da li nešto voliš ili ne?**

**Veoma često u poslednje vreme dobijam prigovor od naših sinova da im se ne sviđa ručak, a da ga nisu ni probali. Onda im kažem: „OK, ne morate da jedete i prihvaću da vam se ne sviđa. Ono što je potrebno da uradite je da ga samo probate. Ukoliko i tada kažete da vam se ne sviđa onda ćete dobiti nešto drugo za ručak.“**



**I tako, par puta su istrajali u tome, međutim sada i ne komentarišu novo jelo. Okuse, kažu da im se ne sviđa i spremimo im nešto drugo za obrok.**



Mislim da je važno da od malena razgovaramo sa decom. Da im damo za pravo ukoliko im se nešto ne sviđa, ukoliko nisu gladni i jeli bi kasnije i to je sasvim u redu. Poznajem roditelje kod kojih deca moraju da jedu po svaku cenu u vreme koje oni odrede. Možda je tako lakše, da ne spremamo hiljadu puta obrok u toku dana, međutim ovako utičemo na pravi tok odrastanja.

Da se razumemo, u našoj porodici praktikujem da zajedno ručamo i večeramo i to je ritual koji drži porodicu. Tada ćaskamo o stvarima koje su se dešavale i pravimo planove. Ova vrsta rituala je bitna, međutim i odstupanja su dozvoljena. I svaki dan je važan, nije važno da li ste na odmoru ili se vama nešto ne uklapa kako ste zamislili.

**Dozvolite deci da budu deca.**

Još jedan primer.

Naš stariji sin je bio kod mojih roditelja i otišli smo po njega. Igrao se tako što je pokušavao da preskoči sofu sa zadnje strane. Moj otac mu je rekao da ne može to da uradi, da se ne trudi jer je mali. Isti tren sam ustao i pošao do njega. Objasnio sam mu da uvek postoji način da nešto uradimo. Nekada je dobar trenutak, a nekada nije. Ono što je važno je da ne odustajemo pre nego probamo. Probao je i nije uspeo. Rečenica koja je sledila meni nije prijala: "Tata, deka je u pravu, ja ne mogu da preskocim." Nisam prihvatio, zamolio sam ga da pokuša još nekoliko puta.

I znate šta, uspeo je iz petog puta.



**Nikada ne odustajte pre nego pokušate i znate da ste uložili svoj maksimum.**

**Ukoliko ne probaš ne možeš znati da li nešto možeš ili ne možeš? Da li ti se nešto sviđa ili ne? Da li nešto voliš ili ne?**




**Kada je Ivana bila mala htela da je da bude balerina. Mama je često govorila da od toga ne može da se živi, a tata je govorio da balerine baš nisu mnogo pametne i obrazovane. Dovoljno im je da znaju da plešu. Tokom detinjstva Ivana se često pretvarala da je balerina i igrala po kući. Roditelji su joj govorili da ne ume baš da igra i da je trapava i ne prati ritam. Jednom se desilo da je drugarice nisu htele u plesnoj grupi za jednu priredbu u školi i Ivana je shvatila da nije ona za balet. Mislila je „Trapava sam, ne pratim ritam i onako to je zanat od kog ne može da se živi...“**

**Ovo je samo jedan primer kakve poruke šaljemo, kako te poruke koje dobijamo od roditelja i okoline postanu naša uverenja.**

**Dr Rima Lajbou ističe vrlo interesantne podatke o aktivnosti dece u periodu od 2 do 6 godine. U tom periodu deca povezuju svoje neurone i počinju da razumeju svet oko sebe. Ta poimanja sveta preko percepcije i doživljaja roditelja, bake i deke i staratelja, u suštini osoba koje provode puno vremena sa decom.**

**Deca su ogledalo svojih roditelja, sve što roditelji kažu ili urade prihvata se kao apsolutna istina, oni su njihovo sve. Suštinu sveta deca saznaju preko roditelja. U svemu tome, roditelji nisu svesni da se njihovi komentari „upijaju“ i skladište u nesvesnom iako su veoma često samo prigovaranja i poigravanja, a ne „istine“. Te činjenice koje se tada „upiju“ ostaju negde do kraja života ako ih ne osvestimo i počnemo da ih menjamo.**



**Suštinu sveta deca saznaju preko roditelja.**

Poruke koje šaljemo deci mogu biti različite

## Jasna poruka

Ova poruka je kristalno jasna i ljudi razumeju šta tačno znači. Ovde ste u potpunom skladu. Vaša verbalna komunikacija odgovara vašoj neverbalnoj komunikaciji.





# Konfuzna poruka

Ova poruka nije jasna i ljudi imaju poteškoća da shvate njeno značenje . U ovom slučaju neverbalna komunikacija ne odgovara verbalnoj. Vi se ljutite i izgovarate reči kritike, a imate izraz lica da biste se istog časa nasmejali. Ovo se dešava kada deca naprave neki lom po kući, a vama je to tako simpatično i ujedno znate da treba da pokažete ljutnju. Najčešće ova vrsta ponašanja pravi kritične probleme u odrastanju, jer deca nisu sigurna da li su uradila ispravnu ili neispravnu stvar. Imate roditelje koji svoju decu zovu tatin kreten, ili majmunče vidi ga kako je slatko i pri tom se smeškaju. Bake i mame obično da ne uroče svoju decu zovu ih ružnoćama. Zamislite samo kakav efekat ovo ima kada naše nesvesno koje nema parametre šta je ispravno primi od svojih autoritea informaciju da je majmun, kreten ili ružnoća.



# Kontradiktorna poruka

Ova poruka je suprotna. Neko nam priča jednu stvar, a radi nešto potpuno suprotno, tako da niste sigurni u samo značenje poruke. Na primer, kažete deci da im nikada nećete više kupiti ni jednu igračku jer su sve igračke polomili i ne sakupljaju ih pred spavanje. Nakon par dana kupite novu igračku i srećni ste, presrećni jer ste usrećili svoje dete.





**Pazite šta  
govorite deci,  
pazite o čemu  
razgovarate u  
njihovom  
prisustvu jer oni  
sve “upijaju” i to  
će jednom samo  
izaći iz njih  
potpuno  
nesvesno. Možda  
će neke životno  
važne odluke  
donositi upravo  
po tim principima.**

Interesatno je kada osvestimo sve te neke sitnice koje radimo, postaju smešne. Važno je da se bavimo analizom svojih postupaka i razlozima iz kojih radimo neke stvari.

Dešava mi se da čujem roditelje koji mi govore da ih deca ne registruju dok ne počnu da viču. Interesatno. Ako se zapitamo šta je komunikacija i kako sve ljudi komuniciraju biće nam mnogo jasnije iz kog razlga se to dešava. Ponovo se sve svodi na slanje poruka i način kako te poruke šaljemo.

**Zapitajte se da li ste ozbiljni u stvarima koje govorite samo kada vičete.**





Deca odlično memorišu naša ponašanja i prema ponašanjima procenjuju kako će reagovati. Postoje roditelji koji ne mare mnogo i ne reaguju dok deca ne preteraju, a onda viču. To šalje poruku da sve dok roditelj ne viče nije strašno, mogu još da radim to što radim.

Sa druge strane postoji jedan trik.

**Ljudski mozak ne registruje NE ili nemoj u sklopu nekih rečenica kada nakon toga ide neki glagol.**

Na primer, nemojte nikako da mislite o tome kako će se ovaj tekst završiti, ili nemojte nikako dok čitate ovo što pišem da mislite da vam je šporet ili pegla ostala uključena.

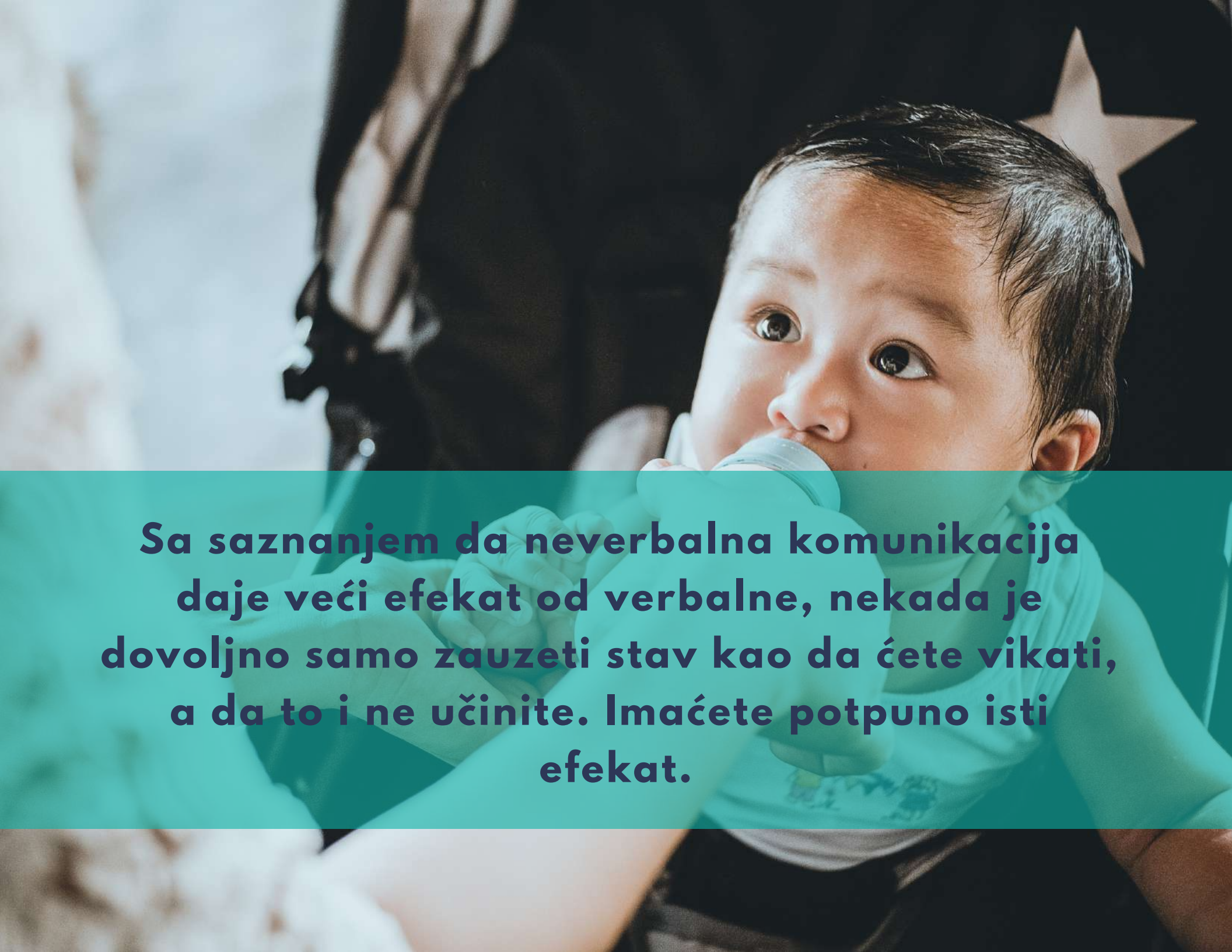
**Tako je i sa decom. Dok im govorite nemojte da trčite, nemojte da gurate prst u struju, nemojte se penjati ili valjati se. Deca će upravo to i raditi jer čuju ključne reči.**

**Šta je rešenje?**

**Promenite okvir. Na primer, prestani da trčiš, uspori, stani za tren.**

**Deca čuju jasne poruke i biće sve kako želite da bude. Nauk je da govorimo upravo one stvari koje treba da se dogode, a ne one koje ne treba da se dogode.**



A close-up photograph of a baby with dark hair and eyes, looking upwards and to the right while drinking from a clear plastic bottle. The baby is wearing a light-colored t-shirt. The background is dark and out of focus, with a white star visible on the right. A semi-transparent teal banner is overlaid across the middle of the image, containing white text.

**Sa saznanjem da neverbalna komunikacija daje veći efekat od verbalne, nekada je dovoljno samo zauzeti stav kao da ćete vikati, a da to i ne učinite. Imaćete potpuno isti efekat.**

**Deca su refleksija roditelja i veoma često izražavaju emocije koje roditelji ne mogu da iskažu. Povezana su pre svega sa majkama i osećaju sve njihove vibracije. Ukoliko je majka nervozna ima neku neispoljenu ljutnju ili bes i drži je u sebi, jer smatra da je neprimereno da je iskazuje, dete će to sigurno iskazati. Iskazaće je na najčudnijim mestima i na najčudnije načine. I šta sledi,**

**Ijudi kažu da je dete besno ili nevaspitano ili bučno. I niko ne zna šta mu je.**








**A majke, one su u stresu. Šta ako dete krene da plače i viče na sred ulice ili supermarketa. Uznemirene i u strepnji. Dete to oseti da nešto nije u redu i krene da pravi scene. Majka koja oseća bes i ljutnju da bi ga najradije pretukla tu na sred radnje ili ulice, se trudi da bude mirna, ne znajući da šta god kaže ili uradi zapravo nema smisla, jer dete oseća njenu vibraciju i reaguje upravo na nju, a ne na reči.**

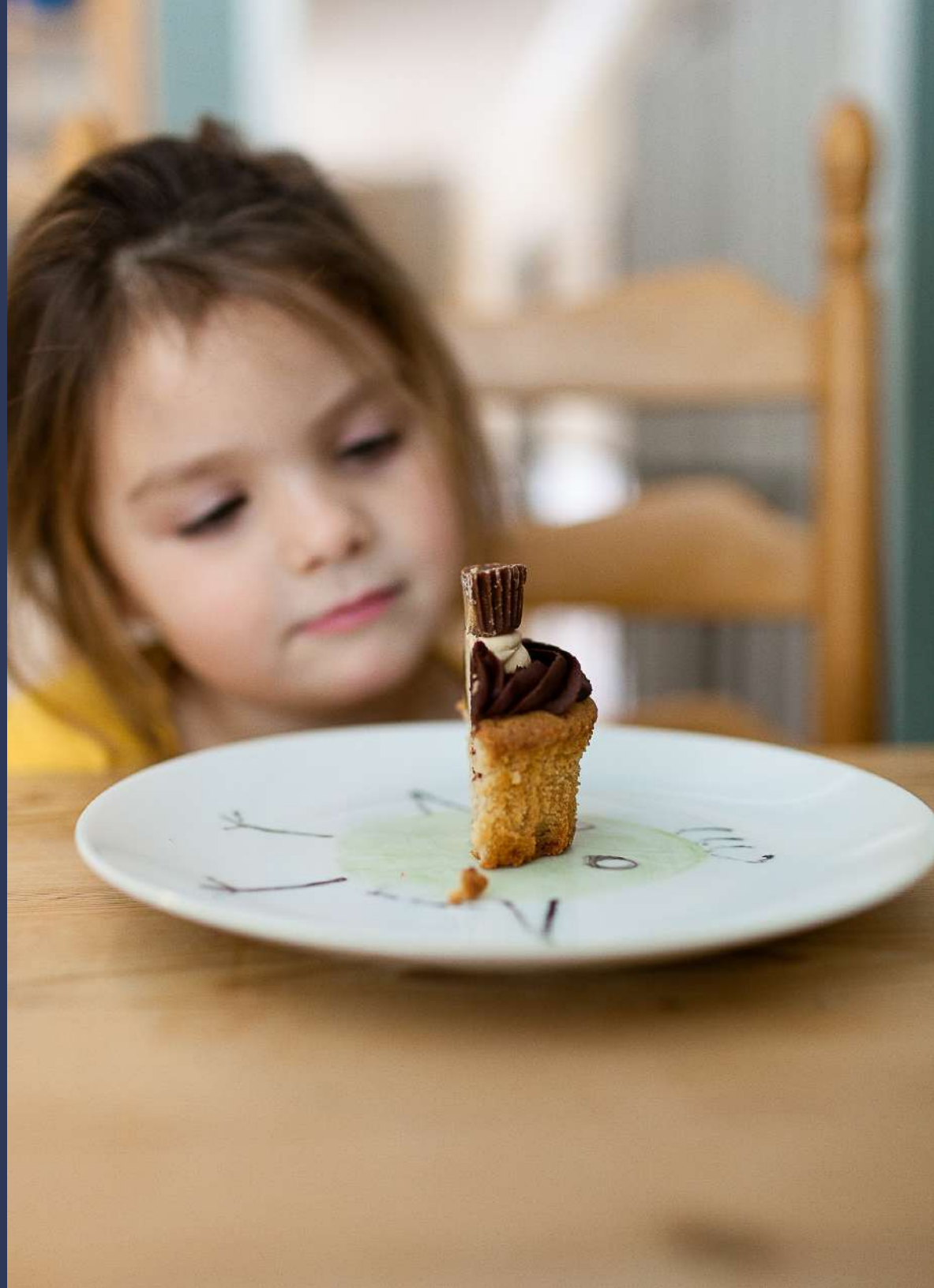
Šta rade roditelji, na svaki predosećaj da sledi scena deteta, oni udovoljavaju svakom prohtevu samo da dete ostane mirno.

Vremenom dete shvata da ima benefita od tog ponašanja i krene da koristi to stanje roditelja. Prepoznaćete i da kod jednog roditelja dete je OK, a kod drugog pokazuje bes i razne vidove frustracije.

A photograph of a woman with long dark hair holding a baby in a striped shirt. They are outdoors in a grassy field at sunset, with the sun low on the horizon creating a warm, golden glow. The woman is looking down at the baby. A teal semi-transparent banner is overlaid on the bottom half of the image.

**Razmislite da li je to do vibracije roditelja ili do deteta?**

**Umesto da prepoznamo uzrok stresa mi ga maskiramo tako što uklanjamo simptom (u ovom slučaju ponašanje deteta) poklonom, čokoladom, sladoledom, igračkom. Poenta nije u prikrivanju uzroka već da prepoznamo šta se dešava u nama i da radimo na tome. Kada to nešto otklonimo, deca oko nas će se umiriti.**



**Radite na sebi, balansirajte svoje stanje, naučite  
da ispoljavate svoje emocije.**

**Nije lako u početku, ali kasnije kada naučite,  
svima će biti lakše, a pre svega vama.**



## **O autoru:**

**Darko Cvetković, Doktor medicine, Internacionalni NLP trener, NLP Coach i Reiki učitelj.**

**Dugi niz godina radio u internacionalnoj korporaciji na visokim menadžment pozicijama. Kroz treninge i obuke prodajnog tima beležio izrazite poraste prodaje u 5 zemalja Balkanskog regiona.**

**Bogato praktično iskustvo u direktnoj prodaji, rukovođenju timovima objedinio sa tehnikama i veštinama NLP-a u jednostavne i lako prihvatljive radionice i treninge.**

**Pored radionica otvorenih za sve koji žele da unaprede svoj život, radi i na individualnim biznis konsultacijama kao i "in house" treninzima za kompanije i preduzetnike.**

**Osnivač je, zajedno sa Lavom Nikolić, Energy House-a, internacionalne kompanije za podršku ličnom i profesionalnom razvoju. Kompanija danas posluje u 4 zemlje: Srbiji, Bosni I Hercegovini, Crnoj Gori i Rumuniji.**



## Poveži se sa Darkom



[www.darkocvetkovic.com](http://www.darkocvetkovic.com)

[www.nlpenergyhouse.com](http://www.nlpenergyhouse.com)

---

*DarkoC*



ENERGY HOUSE