



Приручник за САМОХРАНЕ РОДИТЕЉЕ

Рејчел Морис



Практични савети и основне препоруке
за срећан породични живот

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

37.018.1(035)
316.356.2:314.4(035)
159.922.73(035)

МОРИС, Рејчел

Приручник за самохране родитеље :
практични савети и основне препоруке за
срећан породични живот / Рејчел Морис ;
превела Мирјана Попов Слијепчевић ;
[илустрације Душан Павлић]. - Београд :
Креативни центар, 2010 (Београд :
Графипроф).
- 124 стр. : илустр. ; 24 см. - (Едиција
Добар родитељ)

Превод дела: The Single Parent's Handbook
/ Rachel Morris. - Тираж 1.500. - Напомене
уз текст.

ISBN 978-86-7781-812-8

а) Породично васпитање - Приручници б)
Родитељи - Деца - Приручници
COBISS.SR-ID 180401164



Креативни центар

Приручник за САМОХРАНЕ РОДИТЕЉЕ

Рејчел Морис

Практични савети и основне препоруке
за срећан породични живот

Превела Мирјана Попов Слијепчевић



Едиција *Добар родитељ*

Приручник за САМОХРАНЕ РОДИТЕЉЕ

Практични савети и основне препоруке

за срећан породични живот

Аутор: Рејчел Морис (Rachel Morris)

Наслов оригинала:

Rachel Morris

The Single Parent's Handbook

Copyright © Rachel Morris 2007

This translation of THE SINGLE PARENTS HANDBOOK:
PRACTICAL ADVICE AND ESSENTIAL TIPS TO MAKE
THE MOST OF YOUR FAMILY LIFE 01 Edition is published
by arrangement with Pearson Education Limited

За издање на српском језику © Креативни центар 2010

Превод са енглеског

Мирјана ПОПОВ СЛИЈЕПЧЕВИЋ

Графичко обликовање

и илустрације **ДУШАН ПАВЛИЋ**

Уредник **НАТАЛИЈА ПАНИЋ**

Лектор **ИВАНА ИГЊАТОВИЋ**

Технички уредник **ЉИЉАНА ПАВКОВ**

Издаје **Креативни центар**

Београд, Градиштанска 8

тел.: 011 / 3820 464, 3820 483, 2440 659

www.kreativnicentar.rs

e-mail: info@kreativnicentar.rs

За издавача **ЉИЉАНА МАРИНКОВИЋ**

Штампа **Графипроф**

Тираж 1.500

ISBN 978-86-7781-812-8



Садржај

УВОД	5
-------------	----------

1 ПОЋИТЕ ОД СЕБЕ	9
Прво ви	10
Ваше потребе	13
Четири елемента стабилности	16

2 ВАША ДЕЦА	65
Деца узраста до пет година	74
Деца у узрасту од 6 до 11 година	88
Деца старија од 12 година	103

3 УПОМОЋ!	119
Одакле почети	120
Кров над главом	121
Новац	121

ЗАВРШНА РЕЧ	122
--------------------	------------



*Мами
и Џошу*

Увод

Телевизија и штампа воле да представљају своје специјализоване водитеље и ауторе као *експерте*. Хтела бих на самом почетку да нагласим како, упркос свом угледу у медијима, не сматрам себе експертом за било шта у животу, а најмање за вас, ваше методе васпитавања деце или вашу децу. Никакве студије нити искуство нису довољни да мени или било ком другом дају право да вам говори како да васпитавате децу или водите домаћинство. Већина самохраних родитеља, укључујући и мене, даје све од себе у заиста тешким околностима. Није потребно да нам неко кога никада нисмо видели и ко ништа не зна о нашој ситуацији каже како треба да се понашамо. У овој књизи само сам покушала да представим нека сазнања до којих сам дошла на основу сопственог искуства, приватног и професионалног, у нади да ће она бити од користи другим самохраним родитељима суоченим са истим проблемима. *Приручник за самохране родитеље* јесте скуп прикупљених информација, подстицаја, практичних савета и онога што се може научити на грешкама самохраних родитеља који су пре вас ишли истим путем, а његова права вредност огледа се у мудрости што се стиче тек накнадно.

Одрасла сам у породици самохраног родитеља, као најстарије од петоро деце, и била сам још тинејџерка када сам и сама постала мајка. Већ у двадесет првој години била сам самохрани родитељ. Али о породици сам највише научила као психотерапеут, слушајући сатима своје пацијенте како отворено говоре о сопственом одрастању и потешкоћама у одгајању деце. Иако су сва искуства појединачно очигледно међусобно различита, суштину проблема често чине иста емоционална питања, тако да сам успела да извучем неке заједничке нити и да их овде обрадим.

Подизање деце довољно је стресно и у најбољим околностима. У данашњем друштву, где се посао родитеља ретко цени као занимање, а запослене родитеље често критикују што каријеру претпостављају деци, тешко је поверовати да постоји идеално решење. Као самохрани родитељи морамо да се суочавамо са истим проблемима какве имају и родитељи који живе у браку – и са још много тога приде. То што смо једини задужени да задовољимо све потребе своје деце, понекад уз веома мало подршке или захвалности, може представљати терет, а већина нас не жели да на тај начин доживљава своју децу.

Мислим да велики део стреса који је повезан са статусом самохраног родитеља настаје зато што сами себи постављамо превелике захтеве. Сваки пут када

не задовољимо сопствене критеријуме који нас чине „добрим родитељем“, сматрамо да смо доживели неуспех, веома смо забринuti и имамо страхан осећај кривице. Излаз је у томе да гајимо разумна очекивања, усклађена са оним што стварно можемо да постигнемо.

Ако желимо да нешто изгледа другачије, морамо другачије то да радимо, али прво треба да утврдимо шта *можемо* да променимо (како бисмо се томе посветили), а шта је потпуно изван наше контроле (како бисмо престали да расипамо драгоцену енергију покушавајући да променимо непроменљиво). Разлика је иста као између трчања на покретној траци и крос-контрија – и једно и друго једнако је напорно, али у првом случају тапкате у месту, као у зачараном кругу, док вас ово друго, фасцинантно трчање по разноликом терену, води до нових одређишта и другачијих предела. Познато ми је и једно и друго. Покретна трака исцрпљује и досадна је, али може да пружи сигурност, јер кад не верујемо у себе, често се одлучујемо за оно што нам је познато.

Потребна је храброст да би се трчало стазом за коју не знате куда води. Ова књига вас позива да на нов начин сагледате своју ситуацију како бисте добили другачије идеје и другачије приступили околностима у којима живите. Иако је потребно доста времена да се нешто измени, надам се да ће промене које ћете спровести заиста умањити стрес и да ћете имати више времена да budete родитељ какав желите да постанете и каквог ваша деца заслужују да имају.

Не бих вам саветовала да ову књигу читате на брзину. У њој је изложено шеснаестогодишње родитељско искуство и стога немојте покушавати да упијете све одједном. Може вам се такође догодити да наиђете на опаску или савет који ће вам звучати тако природно да ће вам доћи да се лупите по челу и кажете: „Како се раније тога нисам сетио?!“

Немојте да мучите себе. Запамтите, мој посао је да поједноставим ствари, али ни у ком случају не желим да тврдим како је све то лако. Чињеница да се трудите сведочи о вашој жељи да постанете бољи родитељ и стога будите благи према себи док читате оно што је написано на страницама ове књиге. Можда се нећете сложити с нечим што кажем или ћете се чак изнервирати. Уколико се то догоди, слободно игноришите оно што сте прочитали. Ако вам инстинкт говори да неки савет за вас не важи, послушајте га. Обично не греши. Ваша породица је јединствена и ви познајете своје дете боље од било кога другог. Надам се да сам показала како имамо више од једне могућности када је реч о односима с нашом децом и проблемима који проистичу из чињенице да смо самохрани родитељи,

као и то да нисмо робови устаљеног начина понашања или понашања наслеђеног од родитеља.

Песник Филип Ларкин једном је рекао да родитељи умеју да сј..у своју децу. Па, био је у праву. Умемо то да урадимо – али не зато што смо лоши родитељи, већ зато што су деца као врућ восак: не можемо их обликовати а да на њима не оставимо отисак. Једном сам замолила истакнутог дечјег психолога, мајку петоро деце и искусног терапеута, да ми каже који би савет дала родитељима ако би морала да се одлучи само за један. Одговорила ми је: „Прихватите чињеницу да ћете грешити, опростите себи унапред и молите се да то прође без тежих последица!“



Пођите
од **СЕБЕ**

Пре неколико година путовала сам у иностранство авионом. На монитору испред себе гледала сам видео-снимак о мерама безбедности за време лета. Са осмехом на лицу, стјуардеса је показивала како детету треба ставити маску с кисеоником, док је спикер објашњавао да у случају потпуног нестанка ваздуха у авиону одрасли треба прво себи да ставе маску, па тек онда деци. Учинило ми се да није природно тражити тако нешто од родитеља. Звучало ми је погрешно и чак себично. Какви су то родитељи који ће прво помоћи себи, па тек онда својој деци? Одговор гласи: родитељи који желе да буду спремни и способни да заштите своју децу најбоље што могу.

Прво ви

Ако заиста желимо да будемо што бољи родитељи, морамо у највећој мери да бринемо о себи. То понекад може значити да ћемо претпоставити своје потребе потребама деце. Многе родитеље, а нарочито мајке, ова тврдња може да изненади јер се коси са свим оним што смо научили о својој улози у породици. Пре само две генерације готово све мајке остајале су код куће, док су њихови мужеви одлазили на посао. Феминизам, једнаке плате и једнака права постали су актуелни тек седамдесетих година – пре мање од четири деценије. Као самохрани родитељи немамо луксуз да бирамо коју ћемо улогу имати у животу своје деце. Кад дођемо кући, ми смо им све што имају и морамо преузети разне улоге. Вођење домаћинства, зарађивање за живот, нега, васпитавање и подучавање само су нешто од тога. Без обзира на то да ли смо самохрани или не, већина нас сматра да нисмо довољно добри родитељи – иако смо свесни тога да не можемо бити све својој деци, мислимо да смо дужни да то покушамо и често осећамо кривицу кад не успемо.

Док сам одгајала сина, много пута се догодило да немам довољно времена, новца или енергије, и добро се сећам колико сам се осећала кривом и себичном сваки пут када бих и најмањи део тога одвојила за себе. С друге стране, схватила сам да ма колико да се дајем свом сину и ма колико да се нечег због њега „одричем“ – то никада није довољно. Увек му је било потребно више. Као млада мама с најбољим намерама, осећала сам се невероватно фрустрирано и понекад сам због тога била кивна на сина. Догађало се да дрекнем зато што се усуђује да затражи још једну причу за лаку ноћ или додатних пет минута у парку. Онда би ме обузео осећај кри-

вице и кајања што сам викала на њега и на крају бих му ипак испунила жељу јер сам се осећала лоше зато што сам била груба. Сузе које сам од стида и бола проливала у самоћи након што би он заспао деловале су прилично трагично. Била сам млада и горда и нисам тражила помоћ нити подршку. Нисам се питала шта ми је потребно да бих постала боља мајка; питала сам се само шта није у реду са мном кад ми то толико тешко пада. Било ме је стид и зато сам своје муке држала у себи.

Кад се сетим тих времена, обузме ме туга. То је било непотребно и представљало је губљење драгоценог времена. Те године детињства прођу врло брзо. Страшно ми је жао што нисам научила како да уживам у родитељству јер сам била толико заокупљена борбом да га издржим. Сматрала сам да треба да будем двоструки родитељ како бих надокнадила свом сину недостатак оца, који се преселио на други крај земље и није више имао редовну активну улогу родитеља. И пре тога сам давала све од себе, а тада сам почела од себе да очекујем двоструко више. Како може неко двоструко да даје све од себе? Осудила сам себе на неуспех тиме што сам очекивала да ћу учинити више него што је реално било могуће, а имала сам само једно дете. Не могу ни да замислим како је било мојој мајци. Она је била самохрани родитељ готово све време мог детињства. (Љубавна веза, па чак ни удаја, није променила ту чињеницу. Ми смо били њена деца и, мада смо очуха звали *џаџа*, знали смо да је он родитељ само формално.) Ја сам најстарија, а до моје десете године и мајчине тридесете било нас је петоро. Она сама, без подршке и помоћи друштвених организација какве постоје данас. Њој није било тешко да одреди приоритетне потребе. То је било више него јасно: радити много, нахранити и обући децу, платити станарину и загрејати кућу – тим редом. Све осим хране, грејања и крова над главом било је чист луксуз. Ако можемо да размишљамо о ономе што излази из оквира преживљавања, то значи да нам је добро.

Подразумева се да родитељи понекад морају да се жртвују за своју децу. Када су у породици оба родитеља, они могу да се препиру око тога на кога је ред да задовољи потребе деце, али када сте сами, теже је донети одлуку о томе чије потребе треба задовољити. Како да гледате лица својих малих душица и одлучите да задовољите своје потребе пре њихових? Радила сам с родитељима – нарочито с мамама – који су из најбољих намера толико запоставили сопствене потребе да су постали огорчени не само на улогу родитеља већ и на сопствену децу.

Баш као и превелико одрицање, тако је и недовољно одрицања самопоражавајуће и потенцијално штетно за наш однос с децом. Живимо у веома некритичком друштву, где најчешће чујем питање: „А шта је са мном?“ Ако у свом животу не оставимо довољно простора за децу, она могу стећи утисак да су нежељена

и, мада је то понекад очигледно, начини на које можемо случајно да истиснемо своју децу често су прикривени и тешко видљиви. Ако сте особа која тешко себи даје право да има и задовољава своје потребе, вероватно ћете се безразложно осећати кривим сваки пут када то учините. Кривица нас тера да се правдамо и љутимо, а онда то расположење усмеравамо ка деци, јер нам се чини да су она разлог што се тако осећамо и зато смо кивни на њих. Издиремо се, због чега се осећамо лоше, и тако почиње зачарани круг.

Случај: ЦЕНИ и СЕМ

Моја пацијенткиња Цени била је самохрана и крајње пожртвована мајка откако је њен син Сем напунио три године. Није излазила с мушкарцима, није радила, нити се дружила с неким из страха да неће бити довољно добра мајка. Када је Сем напунио осам година, Цени се заљубила у Пита, кога је упознала преко интернета. После извесног времена представила га је Сему, а нешто касније Пит се доселио код њих. Цени је дошла на разговор јер је била забринута због Сема. Њен слатки питоми дечачић претворио се у „мало чудовиште“. Код куће је био мрзовољан и непослушан, а у школи тих и повучен. Свађао се с родбином, украо је новац из Цениног новчаника и редовно је ујутру одбијао да устане, а увече да иде у кревет. Она је претпостављала да ће Питово усељење утицати на Сема, али није очекивала да ће се његово понашање тако драстично променити.

Испричала ми је како се на почетку много трудила да буде смирена, али је касније изгубила стрпљење. Рекла је да је забринута, али сам код ње видела незадовољство и бес. Кад сам је испровоцирала, из ње је све покуљало: „Да, бесна сам! Зар не могу да имам нешто за себе?! Свега сам се одрекла због Сема кад нас је његов отац напустио. Потпуно сам се посветила његовој срећи, а мени очигледно није дозвољено да и сама будем срећна. Тако се грозно понаша према Питу да га се стидим.“ Онда је бризнула у плач: „Сада се осећам као лоша особа. Сем је само мали дечак. Ја сам та која треба да се стиди. Требало би да ми је он на првом месту, али заиста волим Пита. Зашто не бих добила оно што желим?“ Осећала је да је Сем приморава да одабере и тако се нашла у зачараном кругу између потребе, гнева и кривице. Кад сам је убедила да има потпуно право да се заљуби и ступи у љубавну везу, да уопште не мора да бира, успела је да се опусти и почела да расплиће замршене конце својих емоција.

Сем је „демонстрирао“ своја осећања јер осмогодишњаци немају емоционални речник нити способност да то вербално изразе. Није могао да каже Џени како се осећа – могао је само да јој то покаже. Као и већина деце, вероватно се плашио промена које ће тај релативно непознат човек коме његова мама посвећује време и пажњу неизбежно унети у његов живот. Сем је једноставно пронашао нов начин на који ће остати у средишту пажње своје мајке – било добрим, било лошим понашањем. Једном речју, Џени је била сувише заокупљена осећајем кривице да би помогла сину да се прилагоди променама у њиховом животу, што је само појачало његов осећај одбачености, а тиме и његове страхове.

Има ли Џени право на љубавни живот? Да, наравно. Има ли Сем право да се осећа угрожено и уплашено? Свакако. Ако прихватимо чињеницу да ће задовољавање наших потреба утицати на нашу децу, моћи ћемо да им помогнемо да лакше прихвате промене.

Важно је имати на уму да су потребе наше деце безграничне, да ће она увек хтети *још*, шта год да им нудите, без обзира на то да ли је реч о времену, љубави или новцу. Прихватите то као чињеницу и лакше ћете се помирити с тим да можете да им пружите само онолико колико имате.

Надам се да је постало јасно – ако до сада није било – да можемо више да пружимо када дозволимо себи да имамо сопствени живот, без осећаја кривице и стида. Родитељство неће ни у ком случају заменити све оно што нас је претходно одређивало. Ако су спонтаност, амбиција, високе потпетице, спортска кола и касно устајање били карактеристични за вас пре него што су дошла деца, могуће је да ће вам све ово донекле бити потребно и после тога. Питање је само у којој мери.

Ваше потребе

Када говорим о потребама, мислим на све оно што доприноси нашем осећају да нас други подржавају и поштују – на оно што нам помаже да се формирамо и развијемо као људи. Потребни су нам утеха, охрабрење, љубав, подстицај, изазов и узбуђење. Потребно нам је да се осећамо самостално и да имамо контролу над својим животом. Потребни су нам осећај да имамо избора, моћ да доносимо

Како да нама и нашој деци живот буде бољи?

Живот самохраног родитеља уме да буде тежак. Морате да играте све улоге у животу своје деце – домаћице, хранитеља, неговатељице, васпитача, учитеља – да поменемо само неке. Можда се питате како ћете успети све то да постигнете и издржите толики напор.

Није лако бити самохрани родитељ, али то доноси и задовољство. С много хумора и уз мноштво корисних савета, Рејчел Морис у овој књизи износи своје искуство и пружа вам корисне информације како би вас провела кроз замршен лавиринт и упутила ка животу у којем ви и ваша деца можете да уживате.

- Откријте како да изградите четири стуба свог живота да бисте били срећнији.
- Сазнајте како ваша деца могу да се осећају и да реагују од раног детињства до тинејџерског доба.
- Научите које практичне кораке можете да спроведете како би вам породични живот текао уз мање трзавица.
- Ослободите се осећаја кривице и више уживајте са својом децом.

Рејчел Морис је психотерапеут и специјалиста за породична питања.

Потражите и остале
књиге из едиције

