

on-line >>> www.alnari.rs
mail to >>> office@alnari.rs

Naziv originala:
Thomas W. Phelan, Ph.D.
1-2-3 MAGIC

Copyright © 2010 ParentMagic, Inc.
Translation Copyright © 2012 za srpsko izdanje Alnari d.o.o.

ISBN 978-86-7710-927-1



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

TOMAS FILAN

MAGIJA u 3 koraka

Najbrži put do uspešnog roditeljstva

Prevela Maja Kostadinović

alnari
PUBLISHING

Beograd, 2012.

Za Ajlin

SADRŽAJ

Predgovor	9
-----------------	---

Uvod

Opis posla: dugo radno vreme, nema plate, odlične beneficije	15
--	----

PRVI DEO: RAZMIŠLJATI JASNO

1. Orijentacija ka pozivu roditelja	21
2. Vaša tri roditeljska posla	25
3. Pretpostavka o malim odraslim ljudima	31
4. Dve najveće greške prilikom disciplinovanja	35

DRUGI DEO: KONTROLISANJE ODBOJNOG PONAŠANJA

(Roditeljski posao broj jedan)

5. Brojanje: Jednostavno, ali ne i lako	41
6. Najčešća pitanja	55
7. U javnosti	77
8. Sukob braće i sestara, napadi besa i durenje	85
9. Početak brojanja	89

TREĆI DEO: IZLAŽENJE NA KRAJ SA DEČJIM

ISPITIVANJEM I MANIPULACIJOM

10. Šest vrsta ispitivanja i manipulacije	95
11. Brojanje na delu	109
12. Ozbiljniji problemi kod tvinsteri	119

ČETVRTI DEO: OHRABRIVANJE LEPOG PONAŠANJA

(Roditeljski posao broj dva)

13. Uspostavljanje pozitivnih rutina	133
14. Ustajanje i izlazak ujutru	153
15. Sređivanje i kućni poslovi	159
16. Vreme večere	167
17. Domaći zadatak	173
18. Odlazak u krevet – i ostajanje u krevetu!	179

PETI DEO: OSNAŽIVANJE ODNOSA SA DECOM

(Roditeljski posao broj tri)

19. Slušanje sa razumevanjem	189
20. Prava magija: zabava jedan na jedan	197
21. Kad možete da govorite?	201
22. Zajedničko rešavanje problema	211
23. Deca, tvinsteri i tehnologija	215

ŠESTI DEO: UŽIVAJTE U SVOM NOVOM PORODIČNOM ŽIVOTU

24. Ostanite na kolima	227
25. Vaš novi život	233
Priče i komentari	235



Predgovor

Magija u tri koraka je jednostavno, precizno i delotvorno sredstvo kojim se na nežan i uporan način nadgleda ponašanje dece u rasponu od druge do dvanaeste godine života. Nije u pitanju čarolija. Razlog za neobičan naziv jeste to što su mnogi roditelji, učitelji i staratelji rekli: „Čudesno deluje!“ *Magija u tri koraka* zaista deluje ako se ispravno koristi, što znači da treba pratiti par osnovnih pravila. U pitanju je nešto što se može nazvati strategijom kod koje „roditelji imaju kontrolu“, ali nije dozvoljeno prepiranje, vikanje ili udaranje dece. Odgajanje dece je *neočekivano teško* i zaista je od velike pomoći ako znate šta radite.

Ako vaspitavate malu decu, *Magija u tri koraka* može biti vaše rešenje za delotvorno i prijatno roditeljstvo iz nekoliko razloga:

1. Knjiga je prodana u više od 1.250.000 primeraka.
2. Prevedena je na 20 jezika.
3. Tokom proteklih nekoliko godina, treće izdanje se na amazon.com neprestano nalazi na prvom mestu u kategoriji knjiga o vaspitanju dece.
4. Zasnovana je na dokazima – što znači da funkcioniše.

Kako postići najbolje rezultate

Magija u tri koraka opisuje jasne metode nadgledanja ponašanja dece uzrasta od druge do dvanaeste godine, bez obzira na to da li su u pitanju prosečna deca ili deca sa posebnim potrebama. Kad su u pitanju tipična deca u razvoju, možete početi pošto dete napuni 18 meseci. Za postizanje najboljih rezultata, vodite računa o sledećem:

1. Strategiju treba koristiti upravo onako kako je opisana, posebno kad su u pitanju pravila bez razgovora i bez emocija.

2. Ako oba roditelja žive kod kuće, najbolje je da oboje koriste program.

Međutim, ako jedan roditelj odbije da koristi *Magiju u tri koraka*, drugi ga ipak može koristiti (nadajući se, naravno, da će drugi roditelj razumno postupiti prema deci).



Kratak savet

Ako ste samohrani roditelj, sigurno

ste preopterećeni i ne možete provoditi suviše vremena učeći programe za disciplinovanje dece. Takođe, pošto ste sami, ne možete sebi dozvoliti da budete nedelotvorni kad je u pitanju vaspitanje dece. Nemate neograničenu količinu energije!

3. Samohrani, razdvojeni i razvedeni roditelji mogu delotvorno koristiti naše metode. Bolje je ako oba roditelja – čak i ako žive na različitim lokacijama – koriste isti program, ali to nije uvek moguće. Zapravo, samohrani roditelji imaju više koristi od jednostavnog i delotvornog sistema poput 1-2-3. Ako ste samohrani roditelj, verovatno ste preopterećeni i nemate dovoljno vremena da učite programe za disciplinovanje dece. Takođe, pošto ste sami, ne možete sebi dozvoliti da budete nedelotvorni kad je u pitanju vaspitanje dece. Nemate neograničenu količinu energije!

4. Bake i deke, bebisiterke i drugi staratelji takođe su došli do zaključka da je 1-2-3 program veoma koristan za izlaženje na kraj sa malom decom. Zapravo, mnoge bake i deke su prvo otkrile *Magiju u tri koraka*, a zatim to podelile sa svojom decom. Ovih dana sve više baka i deka sami podižu svoje unuke i uviđaju da im ova knjiga takoreći spasava život.

Magija u tri koraka

5. Utvrdite da li su vam deca fizički zdrava. Dobro je poznata činjenica da bolest, alergije i fizički bol mogu pogoršati ponašanje i emotivne probleme kod dece. Takođe je važno znati i poštovati prirodan dnevni ritam svoje dece kad su u pitanju ishrana, san i potrebe koje se obavljaju u kupatilu. Dete koje preskoči popodnevno spavanje, koje je gladno ili mora da ide u ve-ce, verovatno će biti problematičnije.

Psihološka procena i preporuka

Kada je neophodno uključiti stručnjaka za mentalno zdravlje tokom korišćenja *Magije u tri koraka*?

Psihološka procena i preporuka su neophodni *pre* početka korišćenja *Magije u tri koraka*, ako dete pati od preterane separacione anksioznosti (straha od odvajanja), fizičkog nasilja ili ekstremnog samokažnjavanja. Ovu decu je veoma teško obuzdati tokom početnog perioda kad se još prilagođavaju novom obliku discipline.

Ako vaša porodica *trenutno* posećuje terapeuta, treba porazgovarati sa njim, pre korišćenja ovog programa. Ako ne zna šta je *Magija u tri koraka*, odnesite mu knjigu kako bi mogao da se upozna sa sadržajem.

Psihološka procena i preporuka su neophodne *nakon* korišćenja *Magije u tri koraka* u sledećim slučajevima:

1. Ako nestabilnost braka ili sukobi ometaju delotvornu upotrebu metoda. U normalnim okolnostima *Magija u tri koraka* je odličan način da se mama i tata usklade kad je u pitanju ponašanje prema deci. Ponekad je samo nekoliko odlazaka kod terapeuta dovoljno za pravilno usmeravanje.
2. Ako su jedan ili oba roditelja nesposobni da poštuju pravila bez razgovora i bez emocija (pogledati Treće poglavlje). Stresne situacije, kao i problemi poput anksioznosti i depresije, mogu neke roditelje sprečiti da se smire dovoljno da budu u stanju da koriste *Magiju u tri koraka*. Upotreba droge i alkohola takođe može ponašanje roditelja učiniti nestalnim, odbojnim i nedelotvornim.
3. Ako se problematično ponašanje, kao i detetovo ispitivanje i manipulacija, nastavljaju na suviše visokom nivou duže od tri nedelje nakon

započinjanja programa. Vaše dete je bilo teško obuzdati pre korišćenja *Magije u tri koraka*. Sad je situacija malo bolja, ali smatrate da je i dalje suviše naporno. Porazgovarajte sa stručnjakom.

4. Verujte svojim instinktima. Evo dobrog pravila: ako brinete zbog nekog problema vašeg deteta duže od šest meseci, predugo ste zabrinuti. Posetite stručnjaka kako biste otkrili da li je sve u redu. Ako nešto nije u redu, pokušajte to da popravite ili da otkrijete kako da se nosite sa tim. Ako je sve u redu, prestanite da brinete.

Ozbiljni psihološki i bihevioralni problemi kod dece često podrazumevaju uporne teškoće sa:

- Pažnjom i sedenjem mirno
- Razvojem govora, društvenom interakcijom i ograničenim interesovanjima
- Negativnim, odbojnim i prkosnim ponašanjem
- Preteranom zabrinutošću ili neobičnim strahom zbog odvajanja
- Gubitkom interesovanja za zabavne aktivnosti i razdražljivošću
- Preteranom verbalnom i fizičkom agresijom
- Neobaziranjem na norme i pravila primerene uzrastu
- Neočekivanim teškoćama u učenju

Šta je novo u ovom, četvrtom izdanju?

Četvrto izdanje *Magije u tri koraka* doživelo je mnoge promene. One odražavaju naše mišljenje o tome šta treba da bude drugačije, ali i preko trideset ideja koje potiču od naših čitalaca, gledalaca, slušalaca i drugih klijenata. Ove promene uključuju:

1. Nov, potpuniji indeks, lakši za korišćenje
2. Nov Dodatak za literaturu. Da bi *Magija u tri koraka* bila jednostavnija za čitanje i lakša za učenje, nismo opširno govorili o nekim temama. U novom Dodatku su navedene te teme i predložena je literatura za svaku od njih.
3. Nove ilustracije (preko devedeset posto njih).

Magija u tri koraka

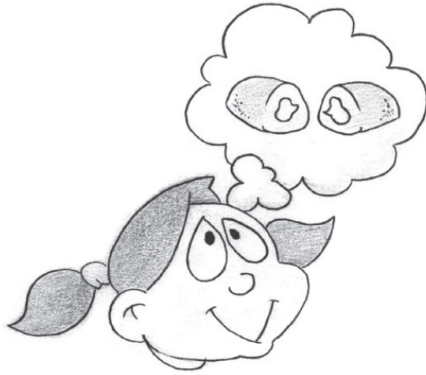
4. Reorganizovani delovi i nova poglavlja: Stara poglavlja o Prestani ponašanju i Počni ponašanju uključena su u novo poglavlje, Vaša tri roditeljska posla. Početni razgovori i kako započeti razjašnjeni su za svaki od tri roditeljska posla. Porodični sastanak sad je deo Dvadeset drugog poglavlja, Zajedničko rešavanje problema. Dvadeset prvo poglavlje – Kad možete da govorite? – sad je prošireno. Dvadeset četvrto poglavlje – Uzdržavanje – uglavnom je novo, a nekoliko poglavlja u Četvrtom delu imaju nove nazive.
5. Ovih dana se dosta raspravlja o tvinsterima (deca uzrasta od devet do dvanaest godina), kao i pitanje odnosa dece i tehnologije. Informacije koje se odnose na taj uzrast nalaze se u Dvanaestom poglavlju – Ozbiljniji problemi kod tvinstera, i u Dvadeset trećem poglavlju – Deca, tvinsteri i tehnologija, koje se bavi korišćenjem mobilnih telefona, kompjutera, slanjem poruka, društvenih mrežama i slično. Kao i uvek, dajemo posebne preporuke u vezi sa tim kako postupati u ovim situacijama. Neke od njih vas mogu iznenaditi!
6. Ljudi su nas često pitali kakva je veza između *Magije u tri koraka* i emotivne inteligencije. Važna veština tolerancije frustracije koju podstiče brojanje (Roditeljski posao broj jedan), zajedno sa strategijama za osnaživanje odnosa kod Roditeljskog posla broj tri (pre svega slušanje sa razumevanjem) veliki je deo onoga što čini emotivnu inteligenciju. Objašnjenja se mogu pratiti kroz čitavu knjigu.

Važno

Važna veština tolerancije frustracije podstiče se brojanjem (Roditeljski posao broj jedan). Što zajedno sa strategijama za osnaživanje odnosa kod Roditeljskog posla broj tri, predstavlja najveći deo onoga što čini emotivnu inteligenciju.



Naš cilj jeste da *Magija u tri koraka* izvrši dramatičan i pozitivan uticaj – za relativno kratko vreme – na život roditelja i drugih staratelja koji koriste ovaj program, kao i na život dece za koju su odgovorni. Znamo da volite svoju decu, ali iz mnogih razloga veoma je bitno da vam se vaša deca takođe dopadaju i da uživaju u njima – svakog dana.



Opis posla: dugo radno vreme, nema plate, odlične beneficije

Roditeljstvo nije za bojažljive.

„**M**ogu li da dobijem čokoladicu?“

„Ne, dušo.“

„Zašto?“

„Zato što ćemo jesti u šest sati.“

„Da, ali ja je želim.“

„Upravo sam rekla da ne možeš da je dobiješ.“

„Nikad mi ništa ne daješ.“

„Kako to misliš da ti ništa ne dajem? Imaš li odeću na sebi? Imaš li krov nad glavom? Zar te neću nahraniti za par sekundi?!“

„Džoiju si dala čokoladicu pre pola sata.“

„Zar si ti tvoj brat? Osim toga, *on* uvek pojede večeru.“

„Obećavam da ću pojesti večeru.“

„Nemoj da me zamajavaš obećanjima, Monika! Juče si pojela pola sendviča sa puterom od kikirikija – u pola pet – i nisi ništa večerala!“

„ONDA ĆU SE UBITI I POBEĆI OD KUĆE!“

Dobro došli u Magiju u tri koraka

Roditeljstvo je jedan od najvažnijih poslova na svetu i može predstavljati jedno od najprijatnijih životnih iskustava. Mala deca su aktivna, srdačna, zabavna, radoznala, puna života i veoma je zabavno biti u njihovoj blizini. Mnogim ljudima roditeljstvo donosi temeljno i jedinstveno zadovoljstvo, neuporedivo sa drugim oblastima života.

Ipak, ako ne znate šta radite, roditeljstvo može biti neverovatno frustrirajuće. Ako se scena sa čokoladicom ponovi hiljadu puta, garantovano će se pretvoriti u pravo mučenje. U ekstremnim, ali preterano uobičajenim situacijama, to mučenje može postati izvor emotivnog i fizičkog zlostavljanja. To ne predstavlja dobar način života, ni za decu ni za odrasle.

Uz decu ne dobijamo priručnik 'Kako da me odgajite'. Zbog toga postoji program poput *Magije u tri koraka*. Trenutno ga širom sveta koriste milioni roditelja (samohranih ili razvedenih), učitelja, baka i deka, obdaništa, bebisitera, savetnika u letnjim kampovima, osoblja u bolnicama kao i mnogi drugi staratelji.

Takođe, 1-2-3 podučava i preporučuje hiljade stručnjaka za mentalno zdravlje i pedijatara. Na roditeljskim sastancima, učitelji preporučuju *Magiju u tri koraka* roditeljima svojih đaka (ponekad roditelji preporučuju *Magiju u tri koraka za učitelje*, učiteljima!).

Odakle potiče to oduševljenje? Jedna majka je to objasnila na ovaj način: „Bilo je lako naučiti *Magiju u tri koraka* i urodila je plodom. Počela sam ponovo da uživam u svojoj deci i postala majka kakva sam znala da mogu da budem.“ Sad, za dvadeset petu godišnjicu programa, javljaju nam se roditelji koji kažu: „Moja deca su bila divna deca i sad su fini zreli ljudi. Uživamo u njihovom društvu.“

Magija u tri koraka pomaže deci da odrastu u disciplinovane ljude, sposobne, srećne individue, koje su u stanju da se slažu sa drugima. Drugim rečima, ovaj program pomaže stvaranje emotivno inteligentnih ljudi – ljudi koji se nose sa svojim emocijama i u stanju su da shvate i reaguju na emocije drugih.

Metodama opisanim u ovoj knjizi lako je ovladati i možete *odmah da započnete sa programom*. U zavisnosti od toga da li koristite knjigu, audio CD ili DVD, potrebno je 3 ili 4 sata da naučite tehnike. Ne morate biti sve-tac, genije niti profesionalni psihoterapeut da biste pravilno koristili 1-2-3.

Kako početi

Kad završite sa čitanjem programa *Magija u tri koraka* – bez obzira na to da li je u pitanju knjiga, DVD ili audio format – najbolje je odmah početi. Proverite da li ste dobro shvatili sva tri roditeljska posla. Razgovarajte sa svojim supružnikom ili partnerom, ako živite zajedno, i odmah počnite. Ako ste samohran roditelj, duboko udahnite i objasnite svom potomstvu kako stoje stvari. Učinite to isto ako ste baka ili deka. Ako ne počnete odmah, možda nikad nećete.

Kako ćete tačno započeti, zavisi od količine energije koju posedujete. Ako vam se čini da ste na ivici nerava, možete početi samo sa brojanjem (Roditeljski posao broj dva). Zatim dodajte delove o lepom ponašanju i odnosu kad osetite da ste stekli nešto kontrole i da deca shvataju da ste ozbiljni.

Ako imate više energije, počnite sa kombinacijom brojanja (Peto poglavlje) i zajedničke zabave (Dvadeseto poglavlje). Imate još više energije? Počnite sa brojanjem, dnevnim pohvalama i zajedničkom zabavom. Pogledajte Deveto poglavlje radi sugestija o tome kako da započnete sa Početnim razgovorima.

Kad savladate *Magiju u tri koraka*, znate tačno šta da radite, šta da ne radite, šta da kažete i šta da ne kažete u svakoj od uobičajenih, svakodnevnih, problematičnih situacija u kojima se možete naći sa decom. Zbog toga što je *Magija u tri koraka* zasnovana na par osnovnih, ali veoma važnih principa – ne samo što ćete biti u stanju da zapamtite šta da radite *već ćete moći to da učinite i onda kad ste zabrinuti, nervozni ili uznemireni* (što je za mnoge roditelje svakodnevna pojava!) Takođe ćete moći da budete nežan ali delotvoran roditelj kad ste zauzeti, u žurbi ili preokupirani na bilo koji način.

Ako ste stručnjak za mentalno zdravlje ili pedijatar, predložite vašim klijentima ili pacijentima da nabave primerak ove knjige u lokalnoj knjižari. Ili im lično pozajmite primerak knjige, CD-a ili DVD-a. Ako je u pitanju DVD, obavezno uzmite depozit, inače ga više nikad nećete videti!



Kratki savet

Kako ćete tačno početi zavisi od toga koliko energije imate. Ako vam se čini da ste na ivici nerava, možete započeti samo sa brojanjem. Zatim dodajte korake o lepom ponašanju i odnosu kad deca shvate da ste ozbiljni.

Šta da očekujete kad započnete sa programom 1-2-3

Kad započnete sa programom *Magija u tri koraka*, stvari će se brzo menjati. Međutim, imamo dobre i loše vesti. Dobra vest jeste to da bar polovinu dece odmah na početku možemo smestiti u kategoriju 'trenutne saradnje'. Vi započnete program i oni odmah sarađuju – ponekad zaista 'čudesno deluje'. Šta da radite? Opustite se i uživajte u svojoj sreći!

Loša vest jeste to da ostalu decu možemo smestiti u kategoriju 'trenutnog ispitivača'. Kod te dece stanje će se pogoršati pre nego što se poboljša. Ispitivače vas ne bi li otkrili da li ste zaista ozbiljni kad su u pitanju ove nove ideje o roditeljstvu (pogledati Deseto poglavlje, Šest vrsta ispitivanja i manipulacije). Međutim, ako ostanete pri svome – ne svađate se, ne vičete i ne udarate – većinu malih ispitivača doveste u red za sedam do deset dana. Šta da radite zatim? Počnite ponovo da uživate u svojoj deci.

Verovali ili ne, uskoro možete imati tih i miran dom i prijatniju decu. Ponovo ćete voleti i poštovati sebe kao roditelja – i sve to u bliskoj budućnosti.

Pre nego što pređemo na detalje programa 1-2-3 i Roditeljskog posla broj jedan – kontrolisanje odbojnog ponašanja, moramo pojasniti važne pojmove koji čine temelje *Magije u tri koraka*:

1. *Najdelotvornija orijentacija – ili filozofija – roditeljstva* (Prvo poglavlje).
2. *Tri osnovna roditeljska posla* (Drugo poglavlje).
3. *Opasne pretpostavke roditelja, učitelja i drugih staratelja o maloj deci* (Treće poglavlje).
4. *Dve najveće greške koje roditelji čine prilikom disciplinovanja dece* (Četvrto poglavlje).

Prvi deo

Razmišljati jasno



Prvo poglavlje
Orijentacija ka pozivu roditeljstva



Drugo poglavlje
Vaša tri roditeljska posla



Treće poglavlje
**Pretpostavka o malim
odraslim ljudima**



Četvrto poglavlje
**Dve najveće greške prilikom
disciplinovanja**
