

Modul Roditeljstvo

SVjesni pristup

Kako Montessori mijenja naše roditeljstvo

Urijeme se promijenilo, znanost je postigla velik napredak, a isto tako i naš rad; no naši [Montessori] principi samo su potvrđeni, zajedno s njima i naše uvjerenje da čovječanstvo može pronaći rješenje svojih problema, među kojima su najhitniji mir i jedinstvo, jedino ako usmjeri svoju pozornost i energiju na otkrivanje djeteta i na velike potencijale ljudske osoblnosti tijekom njezina oblikovanja. - Maria Montessori, Otkrivanje djeteta



Tvoje roditeljstvo dio je osobnog rasta i razvoja i zahtjeva najviše rada na sebi.

Za tebe, unutarnja jakost je ključ mira. Evo kako je možeš postići.

Sigurno si već bila u toj situaciji.

7:30 ujutro je, a ti pokušavaš sve izvući iz kuće na vrijeme za školu i posao. Jedno dijete ne može pronaći cipele, drugo odbija doručkovati jer „to nisu prave žitarice“, a tvoj tinejdžer ne može pronaći posljednju stranicu svog izvještaja za lektiru. U međuvremenu, još nisi popila ni gutljaj kave - a znaš da će ti trebati kako bi funkcionirala danas.

Sve to podnosiš s četiri sata sna jer: a) tvoj tinejdžer se sinoć oko 22 sata sjetio da treba napisati izvještaj i trebao je tvoju pomoć, i b) beba je bila budna cijelu noć.

Nema vremena za usporavanje. Balansiraš između logistike, emocionalnih ispada i pritiska da stignete na vrijeme. Čini se nemogućim ostati smireni kad sve što želiš jest da se svi jednostavno usklade. Kod nas homeschoolera je dio od školskog stresa smanjen s

obzirom da djeca ne idu u vrtić i najstarija ide u homeschooling školu - ipak i kod nas su takve situacije kad obavezno kasnimo na neki event, Misu, krštenja, itd.

Normalno je izgubiti živce kad si neispavana, frustrirana i preopterećena. Roditeljstvo zahtijeva razinu strpljenja i otpornosti koja se ponekad čini nadljudskom.

No, zamisli kako bi situacija izgledala da se možeš smiriti u najtežim trenucima i reagirati na način koji ne samo da rješava trenutni problem, već dugoročno jača odnose s tvojom djecom.

Zašto je unutarnja jakost i samoregulacija ključna za roditelje?

Djeca uče iz onoga što vide, a tvoji odgovori na svakodnevne izazove šalju im snažnu poruku. Kada te vide kako reagiraš mirno i promišljeno, usvajaju te iste obrasce ponašanja. Primjerice, dijete koje vidi roditelja kako duboko udahne i mirno razgovara o problemu, lakše će naučiti koristiti slične strategije u školi, s prijateljima ili u drugim stresnim situacijama.

Osim toga, tvoja sposobnost da upravljaš vlastitim emocijama i da prakticiraš unutarnju jakost pomaže ti izgraditi povjerenje i sigurnost u odnosu s djecom. Kad smo smireni i staloženi, djeca osjećaju da smo im sigurna luka čak i u kaosu.

Dugoročno gledano, unutarnja jakost i samoregulacija štite nas od iscrpljenosti. Gubitak živaca i stalni sukobi mogu biti emocionalno iscrpljujući, ali kad naučimo upravljati svojim reakcijama, štedimo energiju i stvaramo pozitivniju atmosferu u svom domu.



Kako praktimirati unutarnju jakost i samoregulaciju?

1. Nauči prepoznati svoje okidače

Svaki roditelj ima situacije koje posebno izazivaju frustraciju — možda je to neposlušnost, kašnjenje ili dječji ispadi ljutnje. Prepoznavanjem svojih okidača, možeš se bolje pripremiti.

Primjerice, ako znaš da ti jutarnji kaos uvijek diže tlak, možeš unaprijed planirati: pripremiti odjeću i školske torbe večer prije ili osmisliti jednostavniji jutarnji ritual.

Moj okidač je kada me djeca ignoriraju kućne obaveze: tada usvojim krive pretpostavke da me namjerno ignoriraju, da sam nevidljiva i da nosim prevelik teret. Ako želiš znati kako se rješavam takvih destruktivnih misli, čitaj dalje 😊

2. Uspostavi rutine koje podržavaju tvoju unutarnju jakost i emocionalno zdravlje

Nije uvijek lako pronaći vrijeme za sebe, ali čak i kratke pauze mogu napraviti veliku

razliku. Prošeći, poslušaj omiljenu glazbu ili jednostavno sjedni i popij kavu bez ometanja. Te male navike jačaju tvoju otpornost na stres.

Kada vidim da ne mogu kaŕem djeci da više nemam kapaciteta i da mi treba malo prostora za mene. Ponekad to znači da ću izaći sama na terasu i čitati, moliti ili “samo sjediti”.

3. Koristi afirmacije i unutarnji dijalog

Kad osjetiš da gubiš kontrolu, ponovi si u mislima rečenice poput:

- „Ovo je teško, ali mogu se nositi s tim.“
- „Ovo ponašanje mog djeteta je razvojno normalno.“
- „Dobar sam roditelj i radim najbolje što mogu.“
- „Ja nisam loša majka, ja sam majka koja se trudi/bori.“
- „Ona nije loša kćer, već dijete koje se bori.“

Ove afirmacije pomažu nam preusmjeriti fokus s frustracije na suosjećanje prema sebi i svojoj djeci.

4. Postavi realna očekivanja

Djeca su djeca - ona će zaboraviti stvari, odbiti surađivati i testirati granice. Umjesto da situacije shvatiš osobno, podsjeti se da su takvi trenuci prilike za učenje i rast, kako za njih, tako i za tebe.

Praktični savjeti za primjenu unutarnje jakosti i samoregulacije u svakodnevnom životu

- **Pauziraj prije reakcije:** Kada osjetiš da ti raste ljutnja, napravi svjesnu pauzu. Duboko udahni, broji do pet i zatim odluči kako želiš reagirati. Ponekad si zamislim lava ili kokodrila kojeg moram ukrotiti. Ponekad im kaŕem: “sada sam u fazi krokodila i moram se smiriti”.
- **Izrazi svoje emocije na miran naćin:** Umjesto da vićeš, reci: „Osjećam se frustrirano jer ne možemo krenuti na vrijeme. Što možemo učiniti da ubrzamo?“
- **Ukljući djecu u rješavanje problema:** Na primjer, ako dijete redovito kasni, možeš mu reći: „Što misliš da možemo učiniti kako bismo lakše izašli na vrijeme?“ To im daje

osjećaj odgovornosti i smanjuje stres kod tebe.



Zapamti: nitko nije savršen

Unutarnja jakost i samoregulacija su proces koji zahtijeva vrijeme i praksu. Bit će dana kada ćeš izgubiti živce i situacija koje će te izbaciti iz takta. To je normalno. Ključno je da nakon takvih trenutaka razmišljaš o onom što se dogodilo i odlučiš kako bi mogla drugačije reagirati sljedeći put.

Roditeljstvo je vještina koja se usavršava svakim danom. Tvoja djeca uče od tebe, ali i ti učiš od njih. Zato ja neizmjereno puno volim biti roditelj - mama tako brojne obitelji 😊

Cilj nije biti savršeno smiren u svakoj situaciji, već razviti navike koje pomažu tebi i tvojoj djeci da zajedno rastete, učite i regulirate svoje emocije izgrađujući tako svoj karakter.