

# Modul Roditeljstvo

## SVjesni pristup

# Montessori mijenja naše roditeljstvo: uloga vrlina

*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*



Naše roditeljstvo je ponekad put u nepoznato: moraš biti dovoljno lud i hrabar da se prepustiš putovanju 😊

## Kako umjerenost, razboritost, jakost i hrabrost pomažu u roditeljstvu

Roditeljstvo je poziv koji zahtijeva puno od nas, ali istovremeno pruža priliku za vlastiti rast. Ako ima nešto što mi jako pomaže u roditeljstvu to je rad na vrlinama (mojim osobnim te onima naše djece)

Te naše drage životne prijateljice često su danas zaboravljene. Vrline su - prema definiciji - stečena i postojana karakterna osobina ili dispozicija koja nam pomaže činiti dobro ili - kako ja to volim sebi često reći - pomažu nam uopće znati što činiti.

Umjerenost, razboritost, jakost i hrabrost četiri su vrline koje će ti pomoći živjeti roditeljstvo na drugačiji način.

## Umjerenost: ravnoteža u emocijama i reakcijama

Umjerenost je vrлина koja nas uči kako izbjeći krajnosti — bilo da je riječ o prekomjernom popuštanju ili pretjeranoj strogosti prema djeci, ali i prema samima sebi.

### Kako praktimirati umjerenost?

- Kad osjetiš da te preplavljaju snažne emocije poput ljutnje ili frustracije, podsjeti se da nije potrebno reagirati naglo ili intenzivno. Pauza od nekoliko sekundi pomaže ti pronaći ravnotežu.
- Umjerenost znači i postavljanje granica koje su realne i primjenjive. Na primjer, ako dijete odbija pospremiti igračke, umjesto da ga natjeraš da odmah sve pospremi, možeš predložiti: „Hajdemo pospremiti zajedno pet igračaka, pa ćemo napraviti pauzu.“

Ova vrлина također uključuje brigu o vlastitim potrebama bez osjećaja krivnje. Tvoj odmor, zdrava prehrana i vrijeme za opuštanje nisu luksuz, već nužnost za emocionalnu stabilnost.



## Razboritost: promišljanje prije djelovanja

Razboritost ti pomaže razmišljati unaprijed, analizirati situaciju i donositi odluke koje su dugoročno korisne za tebe i tvoju obitelj. To je vrlina koja ti omogućava da reagiraš s promišljenošću umjesto impulzivno.

### Kako prakticirati razboritost?

- **Predviđaj izazove:** Ako znaš da tvoje dijete često odbija obuti cipele prije izlaska, unaprijed planiraj kako pristupiti situaciji. Možda možeš uvesti rutinu: „Obući ćemo cipele odmah nakon doručka“, dati vam više vremena za spremanje ili za maženje prije odlaska u vrtić/školu/obavezu.
- **Postavlja prava pitanja:** Kada se nađeš usred konflikta, postavi si pitanja poput: „Što je najbolji ishod u ovoj situaciji?“ ili „Kako moja reakcija može pomoći mom djetetu da nešto nauči?“

Razboritost te potiče da razmisliš o posljedicama svojih riječi i djela, čime izbjegavaš nepotrebne sukobe i jačaš odnose. Koliko puta si rekla ili napravila nešto za što si se istog trena pokajala? Ja jako puno puta. Upravo razboritost pomaže nam da to takvih situacija ne dođe.



## **Jakost: ustrajnost unatoč izazovima**

Jakost je vrlina koja ti daje snagu da izdržiš u teškim trenucima roditeljstva, čak i kada se čini da je situacija bezizlazna.

### **Kako prakticirati jakost?**

- Kad si suočen s iscrpljenošću ili emocionalnim preopterećenjem, podsjeti se na svoje dugoročne ciljeve kao roditelja. Želiš odgojiti dijete koje je emocionalno snažno, empatično i samostalno, a to zahtijeva tvoju ustrajnost.
- Jakost uključuje i otpornost – sposobnost da se vratiš na pravi put nakon što si izgubila živce ili napravila pogrešku. Umjesto da se kažnjavaš zbog trenutka slabosti, reci sebi: „Pogriješila sam, ali mogu naučiti iz ovoga i pokušati ponovno.“

## **Hrabrost: suočavanje s izazovima bez straha**

Hrabrost u roditeljstvu nije samo suočavanje s vanjskim izazovima, već i prihvaćanje vlastitih emocija, ranjivosti i nesavršenosti. Ponekad je potrebno puno hrabrosti da priznaš kad si pogriješila ili da se ispričaš djetetu nakon što si podigla glas.

### **Kako prakticirati hrabrost?**

- **Prihvati vlastite slabosti:** roditeljstvo ne zahtijeva savršenstvo. Hrabrost znači priznati da ne znaš sve odgovore i biti otvorena za učenje.
- **Budi autentična pred svojom djecom:** dijeljenje vlastitih osjećaja s djecom - poput toga da im kažeš: „Trenutno sam frustrirana jer pokušavam sve organizirati“ - pokazuje im da je u redu osjećati se izazvano i tražiti rješenja.
- **Suoči se s teškim razgovorima:** Kad dijete napravi pogrešku ili se loše ponaša, hrabrost znači suočiti se s problemom na miran i konstruktivan način, čak i ako je to neugodno.



## **Kako vrline rade zajedno za tebe i tvoju obitelj?**

Sve ove vrline međusobno se nadopunjuju. Umjerenost ti pomaže zadržati ravnotežu u emocijama, razboritost ti omogućava planirati unaprijed, jakost ti daje snagu izdržati teške trenutke, a hrabrost ti pomaže suočiti se s izazovima i biti autentična.

Primjena ovih vrlina u svakodnevnom roditeljstvu nije jednostavna, ali uz praksu, postaju dio tvoje osobnosti. Na primjer, ako tvoj tinejdžer kasni sa školskim obavezama, možeš:

- razmišljati razborito i postaviti granice koje su realne i dostižne.
- imati hrabrost reći: „Razumijem da ti je ovo teško, ali zajedno ćemo pronaći rješenje.“
- koristiti jakost kako bi ostala smirena dok mu pomažeš biti odgovoran.
- primijeniti umjerenost tako da ne pretjeraš u kritikama, ali ni u popuštanju.

**Ništa se ne događa od danas do sutra. To je zasigurno dobra vijest jer znači da se vrline mogu vježbati i da kad padnemo uvijek se možemo popraviti.**