



ЈЕДИНИ ПУТ THE WAY

МЕСЕЧНИ ПАРОХИЈСКИ ЛИСТ СРПСКЕ ПРАВОСЛАВНЕ ЦРКВЕ СВЕТИ САВА

Децембар 2009

Decembar 2009

“Једини Пут” уређују:

Отац Илија Балаћ
Милан Радић
Ненад Бјелогрлић

Ваши коментари и сугестије су
добродошли и можете их
упутити оцу Илији.

“The Way” is edited by:

Fr. Ilija Balach
Milan Radić
Nenad Bjelogrić

Your comments and suggestions
are welcome and should be
addressed to Fr. Ilija.

www.stsavachurch-nw.org

Паметно васпитавање деце - други део **отац Џорџ Морели**

У чланку “Паметно Васпитавање Деце - Први Део”, нагласио сам да уколико желите да се ваша деца уче хришћанским врлинама онда морате да их живите и сами. Спроводите оно што проповедате, показујте се на делима а не на речима. Све остало је лицемерје.

У другом делу ћу представити неке бихејвиоралне технике које ће помоћи родитељима да се суоче са свакодневним проблемима. Ове технике су засноване на научним истраживањима о понашању.

Бог нас је створио по свом лику, и тежимо да будемо налик на Њега. Црквени Очеви рекоше да је интелект једна једна од ових карактеристима. Из тог разлога, све док их примењујемо уз одговарајућу опрезност, не требамо оклевати да искористимо резултате истраживања о понашању у васпитавању наше деце.

Стабилни родитељи желе да се њихова деца понашају пристојно. Да би одгајили децу која се пристојно понашају морамо првенствено да дефинишемо пристојно понашање. Ова дефиниција, као и њена ограничења се мења у зависности од старости, зрелости, вршњака, самог детета, његове културе, околине, и породице.

Као опште правило, границе расту са узрастом. Замислите серију кутија од најмање до највеће. Странице кутије представљају скуп граница постављен од стране родитеља, друштва и детета. Када је дете малог узраста тада насељава најмању кутију. Што је дете старије кутија добија веће димензије и границе се шире. Важно је да границе увек постоје (ово правило важи и за одрасле).

Границе требају бити примењиване и не смеју бити превише различите од вршњака. На пример, време за спавање у 19ч за дете од 13 година је сувише рано, док би 1ч после поноћи било прекасно. Нереалне границе у оба смера подривају ауторитет и кредибилитет родитеља и позивају на кршење правила.

"Фокусирање" је важан корак у васпитању деце који је често тежак за родитеље да савладају. Дефиниција фокусирања је једноставна: прецизни опис понашања вашег детета, шта је урадило и рекло и где и када је урадило или рекло. Користите снажну терминологију да опишете дечије понашање.

На пример, говорити детету да је “лоше” јело је бесмислено зато што дете не зна шта то значи. Говорити детету да је “било неваљао” има исти резултат. Речи као сто су добар, лош, непријатељски, обзиран, итд. су превише апстрактне и бескорисне за васпитавање.

Погледајмо на пример из другог угла. Како би родитељ протумачио коментар наставника да се дете понашало непријатељски? Можда је користило непристојне речи или ударило неког бејзбол палицом - или нешто између ова два примера.

Smart Parenting - part two

by Fr. George Morelli

In the article "Smart Parenting Part I," I emphasized that if you want to teach your children the Christian virtues, you must live them yourself. Practice what you preach; do as I do and not do as I say. All else is hypocrisy.

In this second part I will present some behavioral management techniques to help parents deal with some everyday problems more effectively. These techniques are based on behavioral science research.

God made us in His image and we are called to grow to be like Him. The Church Fathers told us that the intellect is one characteristic of God's image in us. For this reason we should not hesitate to consider if the findings of behavioral researchers are beneficial in helping us raise our children when they are applied with the proper discernment.

Stable parents want their children to behave appropriately. To raise well behaved children however, we first have to know what behaviors are appropriate and inappropriate. These behaviors, as well their boundaries or limits, will change depending on the age, maturity, and peers, of the child, as well as his culture, surroundings, and family.

As a general rule, boundaries grow with age. Imagine a series of boxes from small to large. The sides of the box represent the boundaries set by parents and society and the child. When a child is young he inhabits a very small box. As the child gets older the box gets bigger as the boundaries expand. Note however that boundaries always exist (a rule that remains true even for adults).

The boundaries should be enforceable and not too different from the child's peer group. For example, bedtime set at 7:00pm for a 13 year old is too small a box but a 1:00am bedtime would be too large. Unrealistic boundaries in either direction undermine the authority and credibility of parents and invite rule breaking.

"Pinpointing" is another important step in raising healthy children but often difficult for parents to learn. The definition of "pinpointing" is easy enough: be concrete in describing your child's behavior; indicate what was done and said, and where and when it was done or said. Use concrete terms to describe the behavior.

For example, telling a toddler that his eating is "good" is meaningless because he does not know what behavior to associate with the term. Telling a child "You were bad today . . ." creates the same lack of any concrete context. Words like good, bad, hostile, considerate, etc. are too abstract and thus useless for behavioral management.

Consider this point from another direction. If a teacher reports back to a parent that his child was hostile at school for example, how should the parent interpret the comment? It could mean that the child used some rude word to a classmate or picked up a baseball bat and hit someone - or any behavior in between.

Фокусиране изјаве користе јаку терминологију. Примери оваквих изјава су: “Док је стајао у линији за ручак, Џон је шутирао Шеилу” или “Док је седео током ручка Тод је ставио чашу са млеком на ивицу стола а затим је оборио.” Уочите како су абстрактне речи изостављене и како је конкретно понашање описано. Прецизно указивање делује као вербална видео трака. Намерно оставља мало простора за субјективну интерпретацију.

Фокусирано понашање може да се рачуна и прикаже на графикону, често уз добру меру прецизности. Родитељ из дана у дан може да изброји колико пута је просуто млеко. Коришћење графикона олакшава праћење промена у понашању. Абстрактни описи су готово немогући за праћење и подложни су предрасуди.

Када родитељи дају инструкције, често падају у “абстрактивну замку.” Они могу да кажу рецимо, “Желим да се лепо понашаш када стигнемо код баке.” Упоредите ово са прецизно наглашеном инструкцијом: “Елизабет, када смо код баке желим да се играш са лутком за столом, а у колико си гладна желим да се обратиш мајци или оцу.” Уочите како како у овом случају дете тачно зна шта се очекује од ње.

Ово функционише на исти начин у свету одраслих. Супружници, менаџери, газде питају друге да “се више труде”, “буду прецизнији”, “брину више” или “имају више поштовања”. Они не схватају да су ови термини апстракције које имају много различитих тумачења и самим тим су бескорисни у процесу промене нечијег понашања.

Након што савладају процес фокусирања, родитељи морају да раде на примењивању адекватних последица. Постоје три начина да се реагује на нечије понашање: 1) награђивање, 2) кажњавање и 3) неутрална реакција (у овом чланку не улазимо у ову врсту реакције). Начин на који реагујемо на одређено понашање одређује да ли ће се оно понављати чешће или ређе.

Свако понашање - добро или лоше - постаће учесталије ако је пропраћено наградом. На пример, ако дете стави прљаво посуђе у судоперу (добро понашање) а родитељ то пропрати уз “Марија, поносна сам на тебе сто си ставила прљаво посуђе у судоперу”, добро понашање је награђено и оно ће се наставити.

Али замислимо случај где је Јовану речено да попије млеко на шта он чврсто одговори “Не.” (лоше понашање) на шта ви одговарате “Мораш!” уз поновни одговор “Не!” (што је додатно лоше понашање). Ви на то одговарате са “Рекао сам ти да мораш да попијеш млеко.” Такво понашање се наставља јер је Јован награђен за лоше понашање.

Јованов родитељ својом пажњом награђује лоше понашање. У овом случају би требало унапред предочити последице које ће следити ако не попије млеко (или још боље награде ако попије млеко). “Ако не попијеш млеко, мораћеш да избациш смеће” (или “нећеш гледати омиљену емисију”) или још боље “Ако попијеш

Pinpointed statements use concrete terms. Examples of pinpointed statements are, "While standing on the lunch line John kicked Sheila" or "While sitting at lunch Todd placed his milk glass on the edge of the table and knocked it over when he swung around." Note how abstract words are avoided and how the specific behavior is mentioned. Pinpointing functions like a verbal videotape. It intentionally leaves little room for subjective interpretation.

Pinpointed behaviors can be counted and charted, often with a good measure of precision. A parent can keep a day by day account of the number of occurrences of spilled milk, for example. Keeping a chart makes it easy to track behavioral change. Abstract descriptions are almost impossible to monitor and are subject to too much interpretive bias.

When parents give instructions, they often fall into the "abstraction trap." They might say for example, "When we get to Grandma's house, I want you to be "good" today. Compare this to a pinpointed instruction: "Elizabeth, when we get to Grandma's I want you to play with your Barbie doll at the table and if you want to have something to eat or drink I want you to ask Mommy or Daddy." Note how the child knows exactly what is expected from her.

This works the same in the adult world. Spouses, managers, or bosses ask others to "try harder," "to be more detailed," "to care more," or to "be more respectful," for example. They don't recognize that these terms are abstractions that have many different possible interpretations and are ineffective in facilitating behavior change.

After mastering behavioral pinpointing, parents need to work on applying the proper consequences for behavior. There are three types of events that follow behavior: 1) rewards (or reinforcements); 2) punishments; and 3) neutral events (we will not focus on neutral events in this essay). The events that follow a behavior will determine if the behavior gets stronger or weaker.

All behaviors - good and bad - will increase if followed by a reward. For example, if a child places their dirty dishes in a sink (a good behavior) and the parent responds with "Mary I am proud of you for putting dishes in the sink," the behavior is reinforced and will increase.

But suppose Joseph is told to drink his milk and says "no" (a bad behavior). His parent responds with "yes you will," and Joseph again responds "no" (bad behavior now compounded by talking back) prompting his parent to snap "I told you to drink your milk!" This exchange will spiral into increasing bad behavior because the parent is inadvertently rewarding Joseph.

Joseph's parent is attending to bad behavior. The parent should instead clarify ahead of time what the consequences of not drinking the milk are, or even better, what the consequences of drinking the milk will be. The parent could say, "Joseph, if you don't drink your milk you will have an extra garbage chore to do," or "Joseph if you drink your

млеко не мораш да избациш смеће" (или "гледаћеш твоју омиљену серију") су много ефективнији од препирања.

Родитељи такође желе да искорене лоше или непримерно понашање. Свако лоше понашање мора бити пропраћено адекватном казном. Михајло игра видео игрице уместо да ради домаћи. Родитељ би требао да реагује са "Пошто си одлучио да играш игрице уместо да радиш домаћи, одузимам ти Нинтендо до сутра у ово време (казна). Ако сутра, по повратку из школе, завршиш сав домаћи до пет поподне, вратићу ти Нинтендо" (изражено као награда за примерно понашање).

У овом примеру се налази једна важна лекција. Када родитељ користи казну мора да буде сигуран да је примерно понашање пропраћено наградом. Истраживања показују да је казна сама од себе неефикасна. Након што казните лоше понашање, нађите добро понашање које можете да наградите.

Казну је потребно изрицати без подизања гласа. Користите савет Тедија Рузвелта те "говорите тихо и носите велики штап са собом." У овом примеру, "штап" је последица лошег понашања (одузимање Нинтенда).

Родитељ мора да говори тихо и не подиже тон, јер се на тај начин дете когнитивно фокусира на однос између свог понашања и последица. Ако се казна изриче уз подигнути тон, дете мисли да су мама или тата злобни. Дете у овом случају више обраћа пажњу на начин говора него на поруку.

Родитељ на тај начин губи везу између понашања и последица. Пажња детета је усмерена на понашање родитеља. Дете не учи лекцију о понашању већ гради озлојеђеност према родитељима.

Али нервозно понашање родитеља би се сматрало неприкладним понашањем када би се приметило код детета. Родитељ је у оваквом случају направио две грешке. Не само да дете није повезало однос између лошег понашања и кажњавања, већ је и научило од родитеља да је нервозно понашање прихватљиво. Лицемерје родитеља превладава!

Понекад, нажалост, родитељи грешком казне примерно понашање своје деце. На пример, Сандра се врати из школе и покаже мами да је добила петицу из једног од предмета. Мама је још увек љута зато што је судопера пуна прљавог посуђа и каже "Знаш ли да данас ниси опрала посуђе?"

Последица Сандриног успеха и добијања петице у школи је мамин коментар о неопраним судовима. Мамин коментар је у овом случају казна. Шансе да ће Сандра наставити да добија добре оцене, или да мајку извештава о добрим оценама су умањене. Родитељи морају да се труде да своју децу примете и награде када се понашају примерно.

milk you will earn watching your favorite TV show tonight." An alternate response could be, "Joseph, if you drink your milk, we will do your garbage chore for you."

Parents also want to decrease bad or inappropriate behaviors. This is done by making sure unpleasant or unfavorable events (punishments) follow inappropriate behaviors. For example, Mike is playing Nintendo instead of doing his homework. His parent may say, "Mike you decided to play Nintendo instead of doing your homework so you will lose Nintendo for one day until this time tomorrow (punishment)." "But if you do your homework tomorrow right after school and finish by 5:00pm (note the pinpointed behavior) you can earn back the Nintendo game (reward for appropriate behavior)."

An important lesson is hidden in this example: punishment must always be followed by a reward for appropriate behavior. Behavioral research has shown that punishment without an attendant reward is ineffective. After punishing a bad behavior, find a good behavior to reward.

Punishment should always be carried out in a soft tone. Follow the advice of Teddy Roosevelt, "Speak softly and carry a big stick". The "stick" is simply the consequence of the inappropriate behavior such as the loss of the Nintendo game in the example above.

Speaking softly is very important because it keeps the child cognitively focused on the relationship between his behavior and the consequence. If the parent gives the consequence in an angry tone, the child thinks that mom or dad is mean. The child is focused on the tone instead of the content of the message.

The angry parent loses the connection between behavior and punishment. The child's focus shifts to the parent and his tone of voice. As a result, the child does not learn. Resentment builds and the child starts to repeat the angry behavior modeled by the parent.

Yet the angry behavior exhibited by the parent is often considered inappropriate in his child. When this happens the parent has lost out twice. The child misses the connection between behavior and consequences and learns instead that angry behavior is acceptable. The hypocrisy of the parent reigns!

Sometimes parents inadvertently punish desirable behavior. For example Cynthia comes home and shows Mom an "A" on her report card. Mom still smarting from a sink full of dirty dishes that Cynthia was supposed to wash tells her, "You know Cindy; you did not do the dishes today."

The consequence of earning the "A" was an angry comment about the dirty dishes in the sink. Here the mother's comment served as a punishment. Cynthia would be less likely to earn the good grade and show it to her mother the next time around. The practical parenting lesson is to make sure that all good behavior (or as much as possible) is followed by pleasant consequences.

Обавештења

Захваљујемо се свим родитељима чија деца похађају недељну школу. Очигледно је да малишани уживају док уче о Богу и Његовој поруци.

Никола Ђоковић, ученик Seattle Preparatory School-а, има обавезу да задовољи школски програм који подразумева бесплатну помоћ члановима заједнице којима је таква помоћ потребна. Ако познајете особе којима је потребна нека врста помоћи (попут старања о старијима, чувања деце или превођењу), контактирајте Николу на nikola.djokovic13@gmail.com, или на (206) 832-5439.

У исчекивању наше годишње седнице у фебруару, Комитет за номинације ради на састављању гласачког листа за Црквени одбор за 2010. годину. Ако сте заинтересовани да се кандидујете за једну од функција, контактирајте неког од чланова овогодишњег одбора. Овогодишњи чланови се могу кандидовати и следеће године.

Молимо Вас да постите за време Великог поста који је у току и да дођете на исповест и да се причестите. Исповедања се организују суботом после вечерње службе.

Дешавања

20. децембар, 2009

Одржаћемо четрдесетодневни помен за Његову Светост Патријарха Павла након Свете Литургије. Потребни су нам волонтери за припреманје жита и ручка за парастос. Презентација о Патријарху Павлу ће бити одржана током ручка и парохияни ће имати прилику да изнесу своја осећања према овом светом човеку.

Молитва Светом Патријарху Србском Павлу

Пастиру добри и учитељу народа србског, ти који се никада ниси постидео пред нашим светим прецима, који су те још за живота признали и примили као свога, и који си на својим светим животом и примером учио да увек будемо људи, али да се још више чувамо да сами не постанемо нељуди; ти који данас стојиш пред престолом Бога Живога, принеси молитве своје Творцу и Богу нашем за свету православну Цркву Србску и за земаљску Отаџбину нашу. Украсе и поносу Цркве и земље србске, закрили, заштити, огради и сачувај све људе и народе широм Божијег света, међу њима и верни народ србски, молитвама својим и свих светих Срба, на челу са светим Савом, да одолимо свим недаћама и искушењима овог бурног и тешког времена, да бисмо сви заједно славили Бога у Тројици, сада и кроза све векове. Амин.

„Помени, Господе, нашег најсветијег патријарха Павла у Цртсву Своме“!

Announcements

Thank you to all the parents who bring their children to Church and Sunday School. It is obvious that they are enjoying themselves and learning much about God and His message of love.

Nikola Djoković, a student at Seattle Preparatory School, is required to by the school as part of their curriculum to provide community service to those in need at no cost. If any elderly need assistance, or someone needs babysitting, or language translation is required for those in need, then contact Nikola at nikola.djokovic13@gmail.com, or (206) 832-5439.

In anticipation of our Annual Meeting in February 2010, the Nominating Committee will be preparing a slate of officers for the 2010 Church Board. If you feel you are qualified to serve on the Board, please contact any current Board member. Current Board Members can also be candidates for 2010.

Now that we are in the Nativity Fast please take the time to fast and come to Holy Confession and receive Holy Communion. Confessions are heard on Saturday evening after Vespers.

Upcoming Events

December 20, 2009

We will have a “40-day” parasotos for His Holiness of Thrice-blessed memory Patriarch Pavle after Divine Liturgy. We need volunteers to make zito and lunch for this parasotos. During lunch we will have a presentation about Patriarch Pavle and have an opportunity for parishioners to express their feelings about this holy man.

A Prayer to His Holiness Serbian Patriarch Pavle:

O good shepherd and teacher of the Serbian people, who never embarrassed us before our holy ancestors, who during your life-time they received as one of their own, and who through your holy life and example taught us to always be a person, but more to be careful that we ourselves don't become non-persons; you who today stand before the throne of the Living God, present your prayers to our Triune God for the whole Serbian Orthodox Church and for our homeland. The beautifully adorned pride of our Church and Serbian Lands, keep under your wing, protect, encompass and watch over all peoples of the whole Godly world, including with them the faithful Serbian People, through your prayers and all the saints of the Serbian People, whose head is St. Sava, to resist every adversity and temptation of these crazy and difficult times, and together to glorify the Triune God, now and forever. Amen.

“Remember, O Lord, our most-holy Patriarch Pavle in Your Kingdom!”

Благослови и молитве

- Молитва за осми дан рођења - Максим Јагући
- Крштење - Ивајло К. Желјазков
- Венчање - Ивајло К. Желјазков и Мирослава Д. Митева
- Молитва за здравље - Породица Госпове Николић
- Освештање дома - Породица Предрага Бојића, Породица Дарка Хрлета, Нада Јаковљевић
- Слава - Свети великомученик Димитрије: Милан Стефановић, Ђоко Трифковић. Свети Козма и Дамјан: Милорад Манојловић, Тихомир Тепша. Ђуршиц: Породица Зорана Глишића, породица Славољуба Јовића, породица Сретена Нешића, породица Драгана Поповића. Свети архангел Михаило: породица Предрага Бојића, породица Драга Цветковића, породица Душана Дангубића, Драгољуб Грујић, породица Дарка Хрлета, породица Срђана Јаковљевића, породица Срђана Јовића, породица Петра Лакете, породица Николе Рудића, породица Радоја Спасојевића, породица Маријане Спиридове, породица Војислава Стијачића. Свети Стефан Дечански: породица Илије Орловића.

Одбори

Старатељство - Желимо да искористимо крај текуће године да се захвалимо старатељима наше цркве на њиховим донацијама. Желимо да се захвалимо и онима који су помогли а нису се регистровали као старатељи за 2009. годину. Било би пожељно да сви који спадају у ову категорију попуне формулар за старатељство, јер ће нам то помоћи да тачно упишемо ваше прилоге. Годишњи извештаји за донације ће бити послати на време и биће вам на располагању док припремате ваш порески обрачун. У жељи да наставимо мисију наше цркве и у 2010. години, молимо вас да испуните формулар за старатељство за 2010. годину.

Активности

Приметићете два нова свећњака поред иконе Светог Саве које је конструисала породица Душана Чекармиша. Свећњаци су освештани 29. новембра, 2009. и посвећени су њиховој деци и унучадима за здравље и спасење.

Захваљујемо се породици Бити, породици Ивајла Желјазкова, породици Драгана Ђукића, породици Драшка Раце, хору и протиници Керол Балаћ на припремању недељног ручка.

Захваљујемо се Споменки Новаковић, Маријани Спиридовој и Тотки Жеков на припремању жита за парастос.

Захваљујемо се породици Драгана Ђукића на донацији телевизора и пропратне опреме.

Blessings and Prayers

- 8th Day Birth Prayers – Maksim Yaguchi
- Baptism – Ivaylo K. Zhelyazkov
- Marriage – Ivaylo K. Zhelyazkov and Miroslava D. Miteva
- Prayers for health – Gospava Nikolic Family
- Home Blessing – Predrag Bojic Family, Darko Hrle Family, Nada Jakovljevic
- Slava – St. Demetrius: Milan Stefanovic, Djoko Trifkovic. Sts. Cosmas & Damian: Milorad Manojlovic, Tihomir Tepsa. St. George: Zoran Glisic Family, Slavoljub Jovic Family, Sreten Nesic Family, Dragan Popovich Family. St. Archangel Michael: Predrag Bojic Family, Drago Cvetkovic Family, Dusan Dangubic Family, Dragoljub Grujic, Darko Hrle Family, Srdjan Jakovljevic Family, Srdjan Jovic Family, Peter Laketa Family, Nikola Rudic Family, Radoje Spasojevic Family, Maryana Spiridova Family, Vojislav Stijacic Family. St. Stefan Decani: Ilija Orlovic Family.

Committee Reports

Stewardship – As we approach the end of 2009 we express our great appreciation for all the contributions, labor and financial, from our stewards. Some parishioners donated to our Church in 2009 but have not filled out a stewardship card for 2009 and their contributions are also appreciated. It would be helpful if these parishioners would fill out a card for 2009 so that we can properly record their contributions for the whole year. Donation statements will be sent to all stewards in time for them to prepare your tax returns for 2009. To be able to continue the Church's mission of salvation in 2010, please fill out the enclosed stewardship pledge card for 2010.

Activities

You will notice that we have two newly built candle stands by the icon stand of St. Sava thanks to the craftsmanship of the Dan (Dušan) Cekarmis family. The candle stands were blessed on Nov. 29, 2009 and are dedicated to their children and grandchildren for their health and salvation.

Thank you to Beaty Family, Ivaylo Zhelyazkov Family, Dragan Djukic family, Drasko Raco family, Choir and Prot. Carole Balach for preparing lunches in November.

Thank you to Spomenka Novakovic, Maryana Spiridova, and Totka Zhekov for preparing parastos zito.

Thank you Dragan Djukic family for donating this TV and associated equipment to the Church.



Saint Sava Serbian Orthodox Church
14916 239th Place SE
Issaquah, WA 98027

Return Service Requested

NON-PROFIT
ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
SEATTLE, WA
PERMIT NO. 1703

Црква те зове!
The Church is Calling You!

www.stsavachurch-nw.org