

ODGAJATI

ali ispravno

| *Informacija*

| *Savjetovanje*

| *Pomoć*



NÖ Kinder & JugendAnwaltschaft

anonimno - povjerljivo - besplatno



Text:

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Beate Falbesoner, Eisenstadt - Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Supervisorin
Übersetzung Deutsch - Kroatisch, Serbisch, Bosnisch: Verein Multikulturell, Innsbruck

Adaptierung der Broschüre der Kinder und Jugend Anwaltschaft Tirol

Herausgeberin:**NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft**

Tor zum Landhaus
Stiege A, 3. OG
Wienerstraße 54
3109 St. Pölten
02742/90811
www.kija-noe.at
DVR-Nr. 4006258

Design:

MMag. Gunter Friedrich
3521 Untermeisling 16
gunterfriedrich@mac.com

Druck:

Amt der NÖ Landesregierung
Abt. Gebäudeverwaltung, Amtsdruckerei

Stand: Jänner 2016

Sadržaj

1. Postati roditelj nije teško, biti roditelj je mnogo teže	4	3. Kako roditelji mogu postići i zadržati vjerodostojnost i poštovanje	14
2. Zašto je roditeljima teško zahtijevati granice	5	3.1 Šaljite jasne poruke umjesto da pitate i molite! ...	14
2.1 Roditelji ne mogu biti prijatelji	5	3.2 Obrazložite postavljanje granice ali ne molite za shvaćanje!	15
2.2 Roditelji ne mogu izgubiti ljubav i naklonost svoje djece	7	3.3 Shvatite se ozbiljno u Vašim uputama i postavljanju granica!	15
2.3 Samo zato što postavljate granice niste lošiji ili gori od drugih roditelja	8	3.4 Recite jasno što očekujete od djeteta, a ne ono što ne očekujete!	16
2.4 Roditeljska sigurnosti kroz prirodnu intuiciju	9	3.5 Odmah nagradite ispunjen dogovor!	16
2.5 Vlastito iskustvo odgoja je neupotrebljivo u aktualnoj situaciji odgoja	11	3.6 Postavite odgovarajuću posljedicu ako se nije predržavala granica!	17
2.6 „Mreža roditelja“ daje sigurnost i umanjuje osjećaj nemoći kod odgoja	12	3.7 Ne gubite vrijeme na to da apelirate na razumijevanje djeteta!	18
2.7 Djeci nećete psihički naškoditi ako im odbijete želju	13	4. Što još ima	19
		5. Popis literature	21

1. Postati roditelj nije teško, biti roditelj je mnogo teže

Ova rečenica ima nešto istinito u sebi, pogotovo kada se zamisli da sa porodom djeteta počinje odgoj (koji nije uvijek jednostavan). Odgoj postaje veliki izazov, kada Vi kao roditelj morate razočarati i frustrirati Vaše dijete, kada morate tražiti nešto od Vašeg djeteta, kada mu morate nešto uskratiti, kada mu morate nešto zabraniti a istovremeno se odnositi sa Vašim djetetom sa pažnjom i poštovanjem. To su bezbrojni momenti u svakodnevnicu odgajanja u kojima se radi o tome tko ima bolju izdržljivost - a mi roditelji možemo pretpostaviti da su naša djeca upornija kada žele nešto postići ili kada ne žele ispuniti zahtjev.

Budući da se djeca prvenstveno orijentiraju na svojim potrebama a ne na pravilima zajedničkog života, odgajatelji imaju dužnost odrediti pravila i granice da djeca nauče da postoje i drugi ljudi koji također imaju potrebe, pa čak ako su te i drugačije od potreba samog djeteta.

Granica je obilježen slobodan prostor u kojem se dijete može dobro zaštićeno i sigurno orijentirati. Budući da djeca idu do granica, potrebno je kao roditelj svaki put zahtijevati tu granicu i uskladiti je sa godinama djeteta. Vrijeme spavanja je za dijete od tri godine sigurno drugačije od onoga sa deset godina, a zahtjev urednosti se sigurno razlikuje između dvogodišnjaka i osmogodišnjaka.

Granica se mora postaviti u ljubaznoj vezi između roditelja i djeteta punoj poštovanja. Postaviti granicu i zahtijevati pravila ne znači da odrasli moraju samovoljno demonstrirati svoju moć i opravdavati svoje agresije time da „djeca i mladi ne shvaćaju drugačije“.

2. Zašto je roditeljima teško zahtijevati granice

Zahtijevati granice, a posebno zahtjev poštivanja granica roditeljima često teško pada jer

- oni više ne mogu biti prijatelj njihovom djetetu.
- se oni boje da izgube ljubav i sklonost djeteta.
- oni ne žele biti strožiji i „lošiji“ od drugih roditelji.
- postoji vlastita nesigurnost, da ne mogu podnijeti razmirice sa djetetom.
- žele dati djetetu više slobode nego što su sami imali.
- osjećaju da su sami odgovorni za odgoj.
- ne mogu odbiti ni jednu želju djeteta.

2.1 Roditelji ne mogu biti prijatelji

To ne znači da se Vi kao roditelj ne možete zabavati ili slobodno razgovarati sa Vašim djetetom, slušati priče kćeri o simpatiji ili oduševljenje najnovije video-igre sina, da se zagrano ne natežete sa Vašim djetetom ili zajedno hioćete u kinu itd...

Prijateljstvo nestaje kada počinje odgoj, a prijatelji se ne odgajaju (barem ne na taj način, kako je to traženo od strane roditelja). Prijatelj ne provjerava domaće zadaće, ne odlučuje vrijeme za izlazak, ne zahtijeva da se soba treba

pospremiti, ne zabranjuje treći sladoled, jer se predviđa da bih djetetu moglo pozliti, ne određuje vrijeme spavanja, ne šalje prijatelje kući, jer se mora učiti za ispit i još puno toga. Uloga odraslih zahtjeva da se nešto traži i brani. Za roditelje je važno da se mogu identificirati sa time.

Kao roditelj, morate imati pozitivan stav

- ispravno shvaćenom autoritetu.
- činjenici da ispunjavate zadatak odgoja.
- da možete zahtijevati poštovanje.
- potrebi da imate svoj stav, kojeg i zastupate.
- činjenici da između roditelja i djece postoji hijerarhijski pad (roditelji stoje viši u hijerarhiji sa namjerom da su oni ti, koji trebaju davati upute).
- tvarnosti da ste kao roditelj nadmoćni.

Pojam „autoritet“ možda zvuči negativno, što nije ispravno. Autoritet je kvaliteta odnosa. Ono opisuje ugled, poštovanje i učinkovito pozitivan utjecaj jedne osobe, pri čemu se utjecaj upotrebljava za zaštitu drugoga. Roditelji moraju zbog njihovog većeg iskustva i zbog njihove veće odgovornosti isticati taj utjecaj prema djetetu.

Opasnost u „sindromu prijatelja“ je da postoje dva pretjerana stava roditelja u odnosu sa djetetom – ili potpuna opuštenost (ona vodi do toga da djeca i mladi zahtijevaju sve više slobodnog prostora i da se drže sve manje pravila) ili vika i zlouporaba moći (zato što čak prijateljski-roditelji djetetu ne mogu dopustiti neograničenu slobodu).

Na što se možete radovati:

- Kada Vas Vaše dijete proziva konzervativnim starcem.
- Kada Vaše dijete prezirno drma glavom o Vašoj “staromodnoj” odjeći.
- Kada si Vaše dijete začepi uši a Vi slušate omiljenu glazbu, i govori Vam da imate grozan glazbeni ukus.
- Kada Vas Vaše dijete optužuje da mu Vi ne dopuštate veselje, jer ono sa 13 godina ne smije biti do 23:00 sata na cesti.

- Kada Vaše dijete ogovara Vašu nefleksibilnost, jer tražite od njega da za vrijeme večere sjedi za stolom a ne sa tanjuriom ispred računala.
- Kada Vas Vaše dijete zove prevelikom moralistom, ako smatrate da je brbljanje najboljeg prijatelja Vašeg djeteta loše.
- Kada Vas Vaše dijete smatra neobičnim, jer ste mu zbog prekasnog vraćanja kući zabranili izlazak sljedeće subote.
- ... i još puno toga

Tako si priznajete Vašu ulogu odraslih, roditelja i autoriteta, ograđujete se od prijateljstva i omogućujete Vašem djetetu orijentaciju kroz „trljanje“.

2.2 Roditelji ne mogu izgubiti ljubav i naklonost svoje djece

Roditelji ne mogu kroz jasno ali cijenjeno postavljanje granica izgubiti ljubav i naklonosti svojeg djeteta. Djeca su u momentu ljuta, razočarana, verbalno agresivna. To se ne smije pomiješati sa stvarnim odbijanjem. Djeca koja su razočarana zbog postavljanja granica ne mrze svoje roditelje, oni su u svom izrazu još vrlo impulzivni i nepromišljeni (to vrijedi i za neke roditelje).

Trenutna snimka koja može slijediti nakon postavljanja granica, je za roditelje teško izdržljiva. Rečenice poput “Mrzim te!”, “Moja prijateljica ima puno bolje roditelje!”, “Od tebe ne mogu dobiti ništa!”, „Tebi je svejedno kako se ja osjećam!”, “Ti si kriv ako me drugi ne prihvaćaju!”, “Sa tobom više ništa ne pričam!”, “Ti mi kvariš bilo koju radost!”, itd. Ne omogućavaju nam da prepoznamo da nam je naše dijete odano. Veliki je izazov savladati taj momenat u znanju da te rečenice ne važe za Vas kao roditelja, nego su izraz mentalne akutne frustracije Vašeg djeteta. Shvatite u tom momentu Vaše dijete ozbiljno, ali ne doslovce što govori.

Na što možete razmišljati u tim „Više te ne volim – momentima“:

- Što moje dijete sada govori u stvarnosti nije usmjereno protiv mene, već samo iskazuje njegovu razočaranost.
- U toj situaciji se ne pripuštam u diskusiju, jer to ničemu ne vodi.
- Ne moram se braniti i uvijek objašnjavati da želim samo dobro.
- Znam da u tom momentu od svog djeteta ne mogu očekivati razuman pogled.
- Ja sam odrasla osoba – moj zadatak je da sačuvam prisebnost – a ne moje dijete.
- Deranje pogoršava situaciju.
- U mirnom trenutku ću se vratiti na tu temu.

2.3 Samo zato što postavljate granice niste lošiji ili gori od drugih roditelja

Konkurencija na tržištu roditelja je velika – osim Vas postoje roditelji sa raznim pogledima, raznom tolerancijom, sa drugačijim postupcima, sa drugim načinom odgajanja. Naravno da su roditelji kod kojega je Vaše dijete u gostima često ljubazniji. Oni kod Vašeg djeteta ne moraju izvršavati zadatak odgajanja. Mogu neograničeno maziti, za kratko vrijeme pokazati veliki interes, biti bezbrižni i biti velikodušni. Za „goste-roditelje“ nije umjetnost biti drag. I Vi ste za neku dječicu i mlade „gost-roditelj“ i onda ste Vi ponovno draži. To se izjednačuje.

Što da se radi?

- Čudite se, kako su drugi roditelji dobri.
- Ne odmičite se od Vašeg stava.
- Izjasnite djetetu da ste zainteresirani za njega i da iz toga postavljate granice.
- Ne protivite se, kada Vaše dijete oduševljeno priča o roditeljima prijateljice ili prijatelja. Ne podmećite im nezainteresiranost nad djetetom ili loš stil odgoja.
- Ostanite pri Vašom promišljenom i za ispravno određenu granicu. Ne daj te se iritirati, ako drugi roditelji postavljaju dalje granice.

2.4 Roditeljska sigurnosti kroz prirodnu intuiciju

Mi živimo u dobi informacija - predavanja, knjige, internet priloge, seminari i radionice o temi odgajanja brojno se nude. Mi bi trebali odgajati djecu na samostalnost, na jaku osobnost, na davanje mišljenja, na nijekanje. I ovdje se može doći do nesporazuma. Navedeno se ne protivi odgoju sa postavljanjem granica.

Samostalnost i nijekanje djeteta završava tamo, gdje je potrebna zaštita djeteta a dijete zbog mlade dobi i manjka iskustva to ne može samo prepoznati i ispravno procijeniti.

Roditelji obično imaju vrlo dobar “osjećaj u trbuhu” kada se radi o zaštiti svojeg djeteta.

Interes djeteta od dvije godine što se nalazi u utičnici pripada dijećijoj znatiželji, ali znači opasnost - roditelji ne moraju dugo razmišljati da budu odmah na mjestu i da se zaustavi nagon istraživača.

Poći u 21:00 sat u krevet i ne pogledati film, protivi se momentalnoj potrebi zadovoljstva djeteta. Međutim potrebno je da bi bio odmoran sljedećeg dana. Roditelji osjete kada je dijete umorno, iako se ono predstavlja sposobno.

Sa 13 godina biti u 22:00 sata kod kuće spriječava želje za zabavom, otkriće noćnog života, uzbudljivim iskustvima sa vršnjacima i željom za akciju, ali štiti od doživljaja koja nisu odgovarajuća za dob, jer za ispravno svladavanje zahtijevaju više zrelosti (npr.: znati se obraniti protiv muških dodira za grudi, pravilno se odnositi sa svađama, usuditi se odbiti drogu, ne morati se nužno „napijati“, itd.). Roditelji osjećaju da noćni život za 13-godišnjake donosi previše opasnosti.

To što dijete ili maloljetnik/ca u ova tri primjera shvaća kao usračivanje slobode, ljutnje i frustracije, je iz roditeljskog pogleda nužno potrebno kako bi se osigurala zaštita djeteta. Stvarno razumijevanje mi roditelji od naše djece u ovoj situaciji nećemo dobiti. To moramo izdržati!!!

Što možete učiniti?

Informirati se o pitanjima odgoja i biti sa drugim roditeljima u razgovoru je sigurno važna i zanimljiva osnova za diskusiju u obiteljskim razgovorima (pogotovo kada se radi o postavljanju granica). Unatoč svih informacija je važno imati sluh za prirodne roditeljske intuicije, za „osjećaj u trbuhu“, koji je dobar putokaz, za ono što je dobro za dijete.

- Obratite pažnju na Vaš najdublji osjećaj u situaciji odgoja!
- Raspravljajte Vaš „osjećaj u trbuhu“ sa Vašim partnerom / Vašom partnericom ili sa prijateljima!
- Usporedite Vašu roditeljsku intuiciju sa onim što znate iz knjiga za odgoj, iz predavanja, iz razgovora sa drugim roditeljima!
- Ako Vaš „osjećaj u trbuhu“ dojavljuje nelagodnost kod prelaganog postavljanja granica, vjerujte mu.

2.5 Vlastito iskustvo odgoja je neupotrebljivo u aktualnoj situaciji odgoja

Pravila i granice koje Vi kao roditelj postavljate djetetu, ne bih trebali imati ništa sa tim kakvih ste se Vi pravila i granica pridržavali kao dijete. Odgoj iz „starog tereta“ ne odgovara tome što Vaše dijete treba.

Samo zato što ste Vi morali sa 14 godina biti u 20:00 sati kod kuće, nije potrebno da dopustite Vašem djetetu izlazak do 02:00 sata ujutro, samo da se pobunite protiv odgoja vlastitih roditelja.

Samo zato što ste Vi morali bezuvjetno poštovati vlastite roditelje i morali slušati bez rasprave, nije potrebno da živite sa Vašim djetetom „prijateljsko partnerstvo“.

Samo zato što ste Vi uživali u neograničenoj slobodi i znate kakvim ste opasnostima bili izloženi, nije potrebno da Vaše dijete odrasta u potpunosti bez slobode.

Motivi iz kojih postavljate granice, moraju se svaki put ispitati.

“Moje dijete bi trebalo imati lakše od mene” ili “Tako je uvijek bilo” ili “Neka okolina vidi kakva sam ja dobra majka / kakav sam ja dobar otac”, “Drugi roditelji isto nisu toliko strogi” - svi ti motivi prolaze pokraj individualne situacije postavljanja granica.

Kako se sami možete bolje upoznati?

- Bavite se stilom odgoja Vaših roditelja i djelovanjem koje je imalo na Vas!
- Provjerite one rečenice koje su se razvile iz Vašeg stila odgoja i koje Vi možda u odgoju Vašeg djeteta koristite (npr. “Ja nisam mogao ništa učiniti, neka moje dijete ima više slobode.” - U ovom slučaju se ne radi o tome što Vaše dijete treba, nego da Vi želite naknadu za Vaša tadašnja ograničenja).
- Ako imate “otvoreni račun” sa Vašim roditeljima, namjerite to na cijenen način i sa poštovanjem - ali sa Vašim roditeljima, a ne sa Vašim djetetom.

2.6 „Mreža roditelja“ daje sigurnost i umanjuje osjećaj nemoći kod odgoja

Dan zahtjeva u više navrata roditeljske odluke i izdržljivost – kada da se ustaje, jeli se smije ići kod prijateljice ili prijatelja, kada da se napravi domaća zadaća, jeli se smije uključiti računalo, kada i jeli potrebno intervenirati u sukobu između brata i sestre, da se predržavaju forme uljudnosti, jeli se smije prespavati kod prijatelja ili prijateljice, jeli dijete može jesti za stolom ili pred televizijom, kada da dijete bude kod kuće, itd...

Sasvim je normalno da u različitim fazama odgoja roditelji izgube dah, da se umor, nemoć, osjećaj da se više ne može ili ne želi, čežnja za mirom, osjećaj nesigurnosti dali je donesena odluka bila prava i jer se širi rezignacija.

Redovni i intenzivni kontakt sa drugim roditeljima stvara olakšanje

- Informirajte se o roditeljima prijatelja Vašeg djeteta i razmijenite telefonske brojeve!
- Pozovite roditelje kod sebe da se upoznate ili neka Vas oni pozovu!
- Ne ustručavajte se da zajedno diskutirate o pravilima za djecu!
- Uvjerite se jeli su obavijest Vašeg djeteta o tome što prijateljica ili prijatelj smiju ili ne jesu istinita!
- Ako ste pozvani sa Vašim djetetom kod roditelja prijatelja Vašeg djeteta ne budite napeti, hoće li se dijete ponašati dobro ili ne. Otvoreno razgovarajte o tome ako se osjećate neugodno, jer je Vaše dijete oduzelo nešto od drugoga, svađa se ili je drzko. Vjerujte ostalim odraslima da oni također mogu postavljati granice i obavijestite da ste sporazumni kada drugi opominju Vaše dijete (ako se Vama čini odgovarajuće).

2.7 Djeci nećete psihički naškoditi ako im odbijete želju

Djeca trebaju priliku da izgrade toleranciju frustracije. To je važan preduvjet, da se pokraj neuspjeha i razočarenja života može ostati pouzdan i ne propasti u nepristojne i pretjerane agresije ili depresivno raspoloženje.

Od djetinjstva frustracija je dio života - neispunjena želja za šarenom loptom, okret najbolje prijateljice drugoj, jedinica iz engleskog iako ste učili, željeno mjesto šegrta koje iznenađeno dobije netko drugi, razočarano saznanje da simpatija voli nekoga drugoga, i tako dalje.

Od malih nogu neke želje se ispunjavaju a neke ne. Kod neispunjene želje, roditelji mogu pripremiti svoju djecu ako im kroz postavljanje granica pokažu, da sva očekivanja, sve želje i težnje ne mogu biti ispunjene. Samo tako su djeca sposobna da ispravno ocijene stvarnost i ne stvore fantazije svemoći.

Kako Vi kao roditelj možete doprinjeti do izgradnje tolerancije frustracije Vašeg djeteta?

- Ako ste odredili jednu granicu, ne popuštajte!
- Postavite granice prema potrošačkom ponašanju Vašeg djeteta!
- Pustite dijete da štedi novac, ako si želi ostvariti jednu želju!
- Ako ste postavili granicu kao posljedicu ne ispunjenom dogovoru sa strane Vašeg djeteta, ne dajte se nagovoriti sa rečenicom „sigurno se neće više desiti“ ili „sljedeći put ću poslušati“ ili „daj mi još jednu šansu“. Izuzetci ne potvrđuju pravila, već su u opasnosti da postanu pravilo.
- Izdržite prijekornom pogledu, suzama ili uvrijedljivim riječima djeteta!

3. Kako roditelji mogu postići i zadržati vjerodostojnost i poštovanje

3.1 Šaljite jasne poruke umjesto da pitate i molite!

Ako Vi kao roditelj očekujete od Vašeg djeteta određeno ponašanje, kažite to Vašem djetetu jasno i glasno! Ako želite da prvo napravi zadaću i da se tek onda igra, izrazite to jasno! Ako želite da Vaše dijete isključi televizor nakon omiljene emisije, recite to jasno i odlučno!

Jasne poruke su na primjer:

- “Važno je da sada napraviš domaću zadaću, pa se onda možeš ići igrati!”
- „Želim da poslije omiljene emisije ugasiš televizor i ne želim raspravljati o tome!”
- Želim da si u 20:00 sati kod kuće i važno je da se mogu osloniti na tebe!

Nejasnoća nastaje sa sljedećim izjavama:

Je li nebi trebao prvo napraviti domaću zadaću prije što se ideš igrati?”

Nas roditelje ne bih trebalo iznenaditi, ako dijete ovako odgovori na ovo pitanje:

„Zadaću ću napraviti navečer. Sada idem kod svoje prijateljice.“ Ako ozbiljno smatramo pitanje kao pitanje, „neodgovor“ nas ne smije uznemiriti.

“Je li ne misliš da je jedan sat gledanja televizora dovoljan?” Dijete koje živi po svojim osobnim potrebama zadovoljstva ne bih trebalo reći: “Da draga mama i dragi tata, imate pravo. U svakom slučaju ću reducirati gledanje televizora.” „Molim te da si u 20:00 sati kod kuće. Budi drag i ispuni mi tu želju.“ Nije čudo ako dijete odgovori: „Nisam siguran.”

Besmisleno je postaviti upute kao pitanje ili kod postavljanja granica nastupiti kao molitelj. Dijeca i mladi razumiju upute samo sa jasnim porukama. I jasne poruke moraju se cijenjiti i sa poštovanjem priopćiti djetetu.

3.2 Obrazložite postavljanje granice ali ne molite za shvaćanje!

Djeca i mladi u određenim situacijama imaju druge ciljeve i druge potrebe nego odrasli. Zbog toga imaju drugačiji pogled. Skoro je nemoguće djetetu dočarati vlastito gledište.

Kada dijete želi dobiti sedmu loptu, na kojoj piše “Princeza Lillifee” a Vi mislite da je šest lopti dovoljno, dijete to ne može prihvatiti zato što nedostaje još jedna lopta sa „Princezom Lillifee”.

Može biti da Vas sin od 14 godina obavjesti, da on želi izlaziti do 01:00 sat, zato što to smije po zakonu za zaštitu mladih. No i to je prekratko zato što prava akcija počinje u ponoć. On neće shvatiti da u zakonu za zaštitu mladih postoji završna oznaka da roditelji imaju posljednju odluku o vremenu izlaska i da smatraju da noćni život škodi sinu / kćerci. To bih pobijalo njegovu / njenu mladenačku silu da izlaze van.

3.3 Shvatite se ozbiljno u Vašim uputama i postavljanju granica!

U svakodnevnicima odgoja roditelji svoje upute često izgovaraju sporedno i bez uvjerenja.

To bi moglo ovako izgledati: Dok vješate veš i prolazite pokraj dječije sobe, vidite da se Vaše dijete još uvijek igra na računalo. U prolazu upozoravate da je vrijeme za prekid. Ne brinite se ako se uputa ne slijedi.

Moguće je da dijete u tom trenutku ne čuje uputu, zato što je zadubljeno. Moguće je da dijete primijeti da Vi svoju uputu dajete usput i ono to neozbiljno protumači. Moguće je da dijete želi odgoditi trenutak isključivanja i sa time čeka da Vi to strogo i ozbiljno tražite.

Stoga je važno da dijete gledate u oči i da ste toliko dugo prisutni, dok ono što tražite bude ispunjeno. Važno je da se dijete gleda, da se spustite na visinu očiju, da ga eventualno dodirnete da ste sigurni da Vas prati i da razgovarate sa sigurnim glasom. Postavljanje granica i upute “u prolazu” su od početka osuđene neuspjehu i samo troše živce.

3.4 Recite jasno što očekujete od djeteta, a ne ono što ne očekujete!

Roditelji imaju tendenciju da djetetu prvo kažu ono što da ne radi, umjesto da mu kažu ono što da radi. Sljedeći primjeri će to razjasniti:

Ako želite da Vaša djeca prestanu sa svađom, mogli bih ste reći: „Ja želim da se razdvojite i razmislite kako to možete riješiti!“, umjesto: „Nemojte se uvijek svađati i ne derite se tako glasno!“

Ako želite da Vaše dijete kod jela mirno sjedi i uredno jede, možete reći: „Mirno sjedi i jedi sa žlicom a ne sa rukama!“, umjesto: „Ne vrti se i nemrljaj okolo!“

Ako želite da Vaše dijete navečer dođe na vrijeme kući, možete mu reći: „Oslanjam se na tebe i očekujem da ćeš se vratiti u 20:00 sati!“, umjesto „Nemoj me razočarati i ponovno kasniti kući!“

U prvom slučaju djetetu je potpuno jasno što se očekuje od njega. Dijete bolje razumje pozitivno formuliране rečenice, bolje ih pamti i pridržava se, nego one koje su negativno formuliране.

Djeca trebaju jasnoću!

3.5 Odmah nagradite ispunjen dogovor!

Neposredna nagrada ojačava željeno ponašanje. Kada se Vaše dijete vrati u dogovoreno vrijeme kući, važno je da odmah pokažete dobrohodnu reakciju i da najavite da će te kod takve pouzdanosti i dalje surađivati sa Vašim djetetom o željama za izlazak. Ako Vaše dijete pospremi svoj pisaći stol, priznanje bih se trebalo izravno dokazati u sljedećem obliku: “To si odlično napravio.”

Moguće je da Vi kao roditelji mislite: „Tko mene hvali za sve ono što ja radim za djecu? Određene stvari se moraju svakako napraviti.“ To je istina jer pohvala dobro dođe i roditeljima. Činjenica je da u odnosu na djecu neposredna, iskrena i izravna pohvala ojačava, učvršćuje i zadržava željeno ponašanje. To izravno olakšava dužnost odgajanja.

Novčani pokloni se ne mogu preporučiti kao nagrada. Bitno značajnije i odgovarajuće za djecu su zajedničke aktivnosti, nježnost, ljubazne i zahvalne riječi, kuhanje omiljenog obroka djeteta.

3.6 Postavite odgovarajuću posljedicu ako se nije predržavala granica!

Posljedica nepredržavanja pravila ili dogovora bi trebala odgovarati povodu. Ako dijete ne poštuje vrijeme polaska u krevet neumjerena posljedica bih bila da mu zbog toga ne dopustite da ide na tečaj skijanja. Umjereno bih bilo da sljedeći dan pošaljete dijete pola sata ranije na spavanje.

Ako je Vaše dijete bilo predugo kod prijateljice, bilo bih neumjereno da mu zbog toga zabranjujete jedan tjedan odlaska kod prijateljice. Ispravnije bih bilo da dijete sljedeći dan nesmije nigdje odlaziti.

Ako dijete ne večera, bilo bih neumjereno reći da sljedećeg dana neće ništa dobiti za jesti. Umjereno bih bilo da se najavi da se te večeri i kasnije neće ništa više jesti i to ni slatkiši.

Osobito nekorisne su potpuno nerealistične prijetnje kao na primjer: „Ako to ne uradiš otići ću i neću se nikada više vratiti“, ili „...onda i neću više ništa napraviti za tebe“, i tako dalje.

Neumjerene posljedice kod dijeta postižu visoku mjeru osjećaja nepravilnosti, što i je istina. One proizvode agresije i sprječavaju konstruktivan na rješenje usmjeren daljni postupak, dijete ima strah, u buduću se pridržava pravila iz straha, ali može kod pada kontrolnog organa ili kod smanjene mogućnosti kontrole pokazati upadljivo i nepravilno ponašanje. To se može dogoditi u pubertetu, budući da se u tom razdoblju smanjuju mogućnosti roditeljske kontrole.

3.7 Ne gubite vrijeme na to da apelirate na razumijevanje djeteta!

Naravno, da je važno da se naredba, propis i postavljanje granica obrazloži. Ne može biti da roditelji zbog svoje moći postavljaju samovoljne postupke i da je njihov rad u odgoju ovisan o raspoloženju i volji.

Kratko, pregnantno i razumljivo obrazloženje je dovoljno. Ako roditelji žele da se njihova djeca slažu sa postavljanjem granica i to čak shvate, dolaze u opasnost da će se prepuštiti u neplodnu diskusiju u čemu je jedno sigurno: „Dok Vi kao roditelj diskutirate, Vi ne postavate.“

S time spekuliraju i djeca. Dok Vi raspravljate da li se televizor mora ugasiti ili ne, on još nije ugašen.

Koliko dugo raspravljate o tome, jeli vrijeme da se ide na spavanje ili ne, dijete još ne spava. Koliko dugo raspravljate o tome, dali dijete smije spavati kod prijateljice ili ne, niste se još negativno odlučili i tako dalje.

Vrijedi sljedeća uputa:

Opravljanje je važno, razumijevanje se ne mora očekivati!!!

Diskusije sa djetetom su važne, ali ne u situacijama kada Vi želite dati jasne upute.

4. Što još ima

- Ako ste ljuti zbog Vašeg djeteta (a to se ponekad dešava), prekinite razgovor sa Vaše strane, izađite iz situacije, smirite se sa jakim udisanjem i izdisanjem i nastavite sa tom temot, tek kada ste potpuno mirni.
- Budite svjesni da je kod tlaka od 100 samo uključeno središte u mozgu, koje je odgovorno za emocije. Ono nadglasuje centrum razuma. Posljedice su psovanje, prigovori, monološke propovijedi, generaliziranje, i besmislene prijetnje. Sa 100-postotnom sigurnošću u takvoj situaciji razgovor usmjeren na rješenje nije moguć.
- Kritizirajte predmet a ne Vaše dijete. Nitkome nije potrebno da ga netko spušta kao osobu (isto ne dijete ili naporan pubertetski tinejdžer).
- Potrudite se dogovoriti sa Vašim partnerom ili Vašom partnericom oko postavljanja granica ili se dogovorite oko područja za koje ste odgovorni Vi i ona za koja je odgovoran Vaš partner / Vaša partnerica. Važno je da se onda ne mijesate.
- Dajte si šansu da sami doživljavate koliko ste učinkoviti. Kao roditelj uvijek možete utjecati na Vaše ponašanje, čak i ako se u momentu čini da ne možete utjecati na ponašanje Vašeg djeteta. Ako ste u žestokoj svađi sa Vašim djetetom i na kraju niste našli rješenje, ali ste ostali mirni, pohvalno si sami recite: „Uspjeo sam ostati miran.“ To ojačaje roditeljsku vlastitu vrijednost i ne radi je ovisnu o ponašanju djeteta.

- Promatrajte se i u Vašem držanju, Vašoj mimici i Vašim gestama. Ako Vam Vaše dijete tvrdi, da će slijedeći put sigurno doći na vrijeme kući, nemojte prezirno zakretati očima ili podizati usni kut sa osmijehom. Vaš je zadatak da Vi kao roditelj djelujete kao uzor i da prilazite drugome sa respektom i poštovanjem. Samo tada to možete očekivati i od djeteta.
- Vaša zadaća kao roditelj je da nakon sukoba predložite pomirenje. Prijedlozi pomirenja ne mogu se zamijeniti sa ublaženom gestom. Prijedlozi pomirenja znače da Vi ostajete uporni ali tumače da Vam je odnos sa Vašim djetetom važan. Ublažene geste bih bile, da se ipak popusti, dadne novac kao naknada svađi, kod sljedećeg postavljanja granice biti posebno blag i tako dalje.
- Važno je da se zna, da djeca i mladi moraju prelaziti granice, da bih provjerili svoju vrijednost. Učenici imaju pravo prelaziti granice. Učitelji imaju obavezu primjetiti i korigirati prekoračenje.
- Na dan kada ste sami jako umorni, istrošeni i loše volje, trebali bih reducirati određivanje granica i zahtjevanje pravila na minimum. Tada se nema živaca odlučno tražiti zahtjeve. To se često završi sa rečenicom: "Ma radi što želiš!"
- Tu se još ima puno za reći, ali ima se i puno za pročitati o temi postavljanja granica (pogledaj popis literature).

5 Popis literature

- | | |
|------------------------------------|---|
| Dreikurs, R., Soltz, V. (2008) | Kinder fordern uns heraus.
Klett – Cotta Verlag. |
| Gaschke, S. (2003) | Die Erziehungskatastrophe. Kinder brauchen starke Eltern.
München: Heyne Verlag. |
| Jesper, J., Krüger, K. (2008) | Nein aus Liebe. Klare Eltern – Starke Kinder.
Kösel Verlag. |
| Matthew, McK., Rometsch, M. (2002) | Wenn Eltern die Wut packt: Alltägliche Stresssituationen mit Kindern bewältigen.
Deutscher Taschenbuch Verlag. |
| Nitsch, C., Schelling, C. (2004) | Kindern Grenzen setzen – wann und wie? Mit Liebe konsequent sein.
Goldmann Verlag. |
| Rogge, J. U. (2008) | Das neue Kinder brauchen Grenzen.
Rowohlt Verlag. |
| Rogge, J. U. (2008) | Eltern setzen Grenzen.
Rowohlt Verlag. |
| Zeltner, E. (1996) | Mut zur Erziehung
Bern: Zytglogge Verlag. |



NÖ KINDER & JUGEND ANWALTSCHAFT

Träger: *Unabhängiges, weisungsfreies Organ des Landes NÖ*

Adresse: *NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft
Tor zum Landhaus
Stiege A, 3. OG
Wienerstraße 54
3109 St. Pölten
02742/90811
DVR-Nr. 4006258*

Büro Baden: *2500 Baden, Schwartzstr. 50, 3. Stock, Zi. 327
Telefon: 02252 / 9025 11407
FAX: 02252 / 9025 22000*

Büro Krems: *3500 Krems, Drinkweldergasse 15, 4. Stock,
Zimmer A.4.24 und A.4.26
Telefon: 02732/9025-10201*

e-mail: *post.kija@noel.gv.at*

Homepage: *www.kija-noe.at*



NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft *DVR: 4006258*
anonym - vertraulich - kostenlos

www.noel.gv.at