

ALI TUDI VAŠ OTROK IZSILJUJE?

Ste tudi vi med tistimi starši, ki občutijo krivdo, ko od otroka zahtevajo tisto, kar je sicer prav, se pa bojijo, da bi mu s tem škodili? Dandanes namreč prevladuje prepričanje, da so dobri starši tisti, ki otroka v vseh pogledih osrečujejo in ga zaščitijo pred izkustvom neprijetnih čustev. Vendar pa otroci to naravnost hitro odkrijejo in tukaj nastopi izsiljevanje, saj so se naučili, da lahko dosežejo svoje, če zagrozijo z neprijetnimi čustvi (jok, jeza, žalost, cviljenje, trma ...) in s tem kontrolirajo nastalo situacijo. V nadaljevanju lahko preberete nekaj predlogov o postavljanju meja in ravnanju, če se otrok le-teh ne drži.



KAJ MEJE SPLOH SO?

Glede na to, da je prvo otrokovo socialno okolje družinsko okolje, se tu otrok uči za življenje v širšem, velikokrat manj prijaznem, socialnem okolju ter se sooča z omejitvami že v prvem letu življenja (npr. navajanje na svojo posteljico ...). Z vstopom v vrtec pa se otrok srečuje z novimi mejami, ki jih zahteva življenje v skupini z vrstniki in je primoran usklajevati svoje potrebe s potrebami soljudi, če želi imeti kakovostne odnose. Tako imate, pri postavljanju meja, pomembno vlogo v prvi vrsti starši in drugi odrasli v otrokovem življenju. Če boste otroku ustrezno postavljali meje, se bo le-ta lahko potem kot odrasel posameznik uspešno soočal z vsakodnevnimi izzivi ter imel kvalitetne medosebne odnose. Prav tako se bo znal prilagajati številnim spremembam, pravilom in omejitvam, s katerimi se bo srečal v življenju. Otroci se namreč najbolj varno počutijo v predvidljivem okolju, kar pa dosežemo s postavljanjem meja in pravil. S pomočjo teh otrok dobi občutek, kaj je prav in kaj narobe ter kakšno vedenje je v določenih situacijah ustrezno in kakšno ne.

Meje so torej sporočila s strani staršev in drugih odraslih oseb v otrokovem življenju o tem, kaj se od otroka pričakuje ter kako se je potrebno vesti v različnih situacijah.

KAKŠNE NAJ BODO MEJE?

Ko meje postavljamo, je pomembno, da so le-te:

- **razumljive** in **primerne otrokovi starosti** (otroku je potrebno razložiti, zakaj se nekaj sme in nečesa ne; starejši kot je otrok, več pojasnil in argumentacij bo potreboval);
- **nadzorovana** (ne kaznujemo le neželenega vedenja, pač pa nagrajujemo tudi primerno vedenje);
- **realna** (kar pokažemo z verbalno in neverbalno komunikacijo: ton glasu, očesni kontakt).



Pri postavljanju meja je pomembno tudi, da smo pri tem **konsistentni** in **odločni**. Če bomo vztrajali pri posledicah, ki sledijo neželenemu vedenju, bo otrok lažje razumel, da je treba dogovorjena pravila spoštovati. Poleg tega se moramo tudi sami držati dogovorjenih pravil, kajti dejanje je več vredno kot beseda, zato bodimo otroku dober zgled. Prav tako poskusimo sodelovati z otrokom pri postavljanju meja, kajti če bo vključen v sam proces postavljanja pravil in določanja posledic, bo meje tudi lažje upošteval.

KAJ PA, KO SE OTROK DOGOVORJENIH MEJ NE DRŽI?

Meje, ki jih starši postavite, bo otrok preizkušal, kar je povsem normalen pojav. Vendar pa je vaša odgovornost, da vztrajate pri dogovorjenih pravilih ter posledicah, ki sledijo neupoštevanju postavljenih meja in ste pri tem odločni. Prav tako pa je povsem normalna reakcija tudi vaša zmedenost ob pojavu otrokovega neustreznega vedenja, saj ob poplavi informacij, kako ravnati v takšni situaciji, na koncu ne veste, katera reakcija je najprimernejša. Na žalost pri vzgoji recepta ni. Ne moremo trditi, da je nek ukrep idealen ali pa celo da je nek tip vzgoje idealen, kajti vsaka družina deluje na svoj edinstven način, zato morate starši razviti svoj lasten način vzgoje in ukrepanja ob otrokovem nezaželenem vedenju. V nadaljevanju je predstavljenih nekaj splošnih ukrepov, ki se jih starši lahko poslužujete v različnih vzgojnih situacijah. Ko boste izbirali primerne, pa upoštevajte otrokovo starost, pa tudi njegove druge osebne značilnosti. Prav tako pa morate upoštevati tudi svoj občutek lastne vrednosti ob izvajanju posameznega ukrepa, kajti ob vzgajanju si morate starši zaupati in imeti občutek kompetentnosti, saj boste le tako omogočili svojim otrokom, da se razvijejo v duševno zdrave osebe.

UKREPI:

- *Mlajši otroci (do tretjega leta starosti):*
 - ✓ Ignoriranje: otrokov izpad lahko enostavno spregledamo/se zanj ne menimo, če opazimo, da se otrok vede neprimerno samo zato, da bi pridobil našo pozornost. Ker s tem dejanjem ne bo pridobil pozornosti, bo sčasoma izgubil interes za neprimerno vedenje.

- ✓ Preusmeritev pozornosti: preusmerimo otrokovo pozornost z neustreznega vedenja na bolj sprejemljivo (npr. otrok se v trgovini razburi zaradi neke igrache, mi pa preusmerimo njegovo pozornost tako, da mu dovolimo, da si izbere sladkarijo).
 - ✓ Umiritev: otroka, ki je razburjen, lahko pomirimo tako, da ga objamemo, privijemo k sebi, ga pobožamo ... Telesni stik namreč zmanjšuje vznemirjenost in pomirja.
 - ✓ Prepoved: otrokovo vedenje lahko ustavimo z odločno prepovedjo »Ne!«. Večina otrok razume besedo »ne« že pri devetih mesecih.
- *Starejši otroci (od tretjega leta starosti dalje):*
- ✓ Pogovor o problemu: najprej otroka umirimo, nato pa se pogovorimo, kaj ga je privedlo do njegovega ravnanja. Pomembno je, da upoštevamo pravilo »ko ti govoriš, sem jaz tiho, ko govorim jaz, poslušaj ti«. Nato vsak poda svoj predlog rešitve, na koncu pa skupaj izbereta najboljšega.
 - ✓ Odkupnina: otrok mora storjeno škodo popraviti, npr. zlepiti skupaj liste v knjigi, ki jih je raztrgal, ali narediti neko drugo dobro delo, s čimer se nauči prevzemati odgovornost za svoje vedenje. Pomembno je, da otroku pokažemo, da zaupamo vanj, da bo zmožel nastalo situacijo popraviti, prav tako pa moramo upoštevati njegovo starost in mu naložiti le toliko, kolikor bo zmožel.
 - ✓ Time out/socialna izolacija: otroka ob neustreznem vedenju odstranimo iz situacije in ga odpeljemo v nek varen prostor, na primer svojo sobo, kjer se lahko umiri. Pri tem je pomembno, da upoštevamo otrokovo starost (velja, da je otrok v svojem kotičku za ohlajanje in premislek minuto do dve za vsako dopolnjeno starost).
 - ✓ Pojasnitev neustreznosti vedenja: otrok se včasih ne zaveda, da ne ravna ustrezno. Takrat mu moramo povedati in na razumljiv način razložiti, zakaj njegovo vedenje ni sprejemljivo.
 - ✓ Odvzem privilegijev: otroku odvzamemo nek privilegij/stvar, ki jo ima rad (npr. igračo), dokler se ne pomiri in preneha s svojim vedenjem.
 - ✓ Izkušnja posledice vedenja: če presodimo, da posledice otrokovega vedenja niso nevarne, njegovega vedenja ni potrebno ustaviti. Pustimo ga, da se razvije do spontanega konca. Na ta način se bo otrok preko lastne izkušnje naučil, kaj sledi določenemu vedenju (npr. noče obuti nogavice, zeblo ga bo).

Za konec še nekaj pomembnih napotkov. Ko se lotimo ukrepanja ob otrokovem neustreznem vedenju, je potrebno upoštevati, da se to vedenje odstranjuje ali zmanjšuje s pomočjo kazni (odvzem privilegijev, odkupnina), ki pa mora neposredno slediti motečemu vedenju, se mora nanašati na otrokovo vedenje in ne na njegovo osebnost in nikakor ne sme biti telesna. Pomembno pa je, da krepimo tudi primerno vedenje, in sicer s pomočjo pohvale ali nagrade. Ob tem se moramo zavedati, da je za otroka največja nagrada, ki mu jo starši lahko podarijo, njihov prosti čas.

Pripravila: svetovalna delavka Sergeja Hudolin, univ. dipl. psih.