



disciplina i vaše dijete

Kao roditelji, imate dužnost naučiti Vaše dijete razlikovati prihvatljivo od neprihvatljivog ponašanja. Postići da se Vaše dijete ponaša kako biste željeli nije toliko teško kao što mislite. Ova će Vam brošura pomoći da naučite uspješne načine discipliniranja Vašeg djeteta.

S obzirom da svako učenje zahtijeva određeno vrijeme, pogotovo kad se radi o maloj djeci, može se dogoditi da prođe nekoliko tjedana rada na ponašanju prije nego primijetite promjenu. Ukoliko rezultate svojih napora ne zapazite odmah, pokušajte ne biti ljuti.

DISCIPLINIRANJE NASUPROT KAŽNJAVANJU

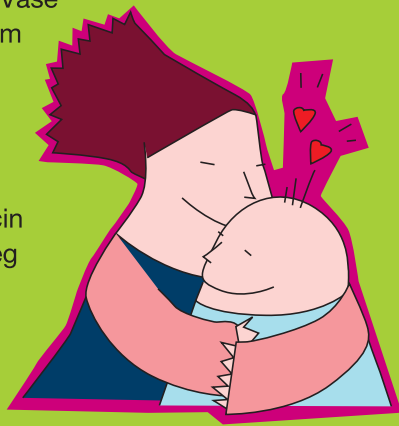
Mnogi roditelji misle da su discipliniranje i kažnjavanje ista stvar. Međutim, među njima postoji velika razlika. Discipliniranje obuhvaća sustav učenja koji se temelji na dobrom međusobnom odnosu, pohvalama i uputama djetetu kako da kontrolira svoje ponašanje. Kažnjavanje je negativno, ono je neugodna posljedica nečega što je dijete napravilo ili je propustilo napraviti. Kažnjavanje bi trebalo biti samo mali dio discipliniranja.

Uspješno discipliniranje trebalo bi biti prisutno čitavo vrijeme, a ne samo kad se dijete loše ponaša. Djeca će prije promijeniti svoje ponašanje ako se osjećaju ohrabreno i vrijedno, nego ako se osjećaju posramljeno i poniženo. Kada djeca misle dobro o sebi i cijene odnos koji imaju s roditeljima, lakše će slušati i učiti.

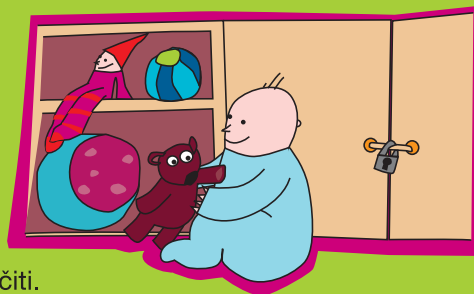
OHRABRUJTE DOBRO PONAŠANJE OD ROĐENJA

Temelje dobrog ponašanja možete početi postavljati od samog djetetovog rođenja. Odgovarajući na plač svog novorođenčeta, Vi ga učite da ste tu za njega, da može računati na Vas kad Vas treba i da Vam može vjerovati. Kada Vaše dijete bude staro oko dva mjeseca, počnite prilagođavati Vaše reakcije djetetu i potičite ga da uspostavi dobar ritam spavanja tako da mu dopustite da sam, spontano zaspi.

Održavajući razuman, stabilan raspored aktivnosti, možete usmjeravati dijete da se hrani, spava i igra u vrijeme koje odgovara Vašoj obitelji. Na takav način postaviti ćete temelje za prihvatljivo ponašanje Vašeg djeteta u budućnosti.



Kada Vaše dijete počne puzati (obično između 6 i 9 mjeseci starosti) te počne hodati (uglavnom između 9 i 16 mjeseci starosti), sigurnost će postati najvažniji aspekt discipliniranja. Najbolje što možete učiniti za svoje dijete u tom periodu je da mu date slobodu da istražuje određene stvari, ali i da mu neke stvari ostavite nedostupnima. Na primjer, stavite lokote za djecu na neke ormariće (recimo one u kojima je teško posuđe), ali druge ormariće ostavite otvorenima. Napunite otvorene ormariće plastičnim ili mekanim stvarima s kojima se dijete može igrati. Tako će Vaše dijete moći zadovoljiti svoju potrebu za istraživanjem i to na način koji je siguran za njega i prihvatljiv za Vas. U tom će periodu biti potrebno posebno nadgledanje djeteta. Ukoliko Vaše dijete krene prema opasnom predmetu, kao što je na primjer vruća šalica, podignite ga, odlučno recite "ne, vruće" i ponudite mu neku igračku u zamjenu za to. U početku će se možda smijati u nastojanju da Vas razumije, ali će nakon nekoliko tjedana naučiti.



Kada dijete dostigne oko 18 mjeseci starosti, discipliniranje će postati složenije. To je vrijeme kada dijete želi saznati koliko ima moći te stalno iznova testira granice do kojih može ići. Važno je da roditelji zajedno odluče do kuda će sezati te granice i da ih se drže. Roditelji moraju biti vrlo jasni u tome što je prihvatljivo ponašanje. To će smanjiti zbunjenost kod djeteta i njegovu potrebu za testiranjem granica.

Postavljanje konzistentnih granica djetetu već u ranoj dobi, pomaže uspostavljanju važnih pravila za budućnost.

KAKO IZBJEĆI NEVOLJE

Prva stvar koju je važno zapamtiti je da pokušate izbjeći borbu za moći kad god je to moguće. Umjesto toga, usmjerite se na one aspekte koji su Vam zaista važni.

Slijedeći savjeti mogu pomoći:

- Ponudite izbor kad god je to moguće. Davanjem izbora, možete postaviti granice, a još uvijek omogućiti djetetu samostalnost. Na primjer, pokušajte reći: "Želiš li pokupiti svoje igračke sam ili želiš da ti ja pomognem?"
- Dobro ponašanje pretvorite u igru. Veća je vjerojatnost da Vaše dijete nešto napravi ukoliko to učinite zabavnim. Na primjer, možete reći: "Idemo se utrkivati, da vidimo tko može brže obući kaput."
- Planirajte unaprijed. Ukoliko znate da određene okolnosti, kao na primjer odlazak u trgovinu, uvijek dovode do problema, unaprijed razgovarajte s djetetom o tome koje ponašanje je prihvatljivo i do kakvih će posljedica dovesti neprihvatljivo ponašanje. Pokušajte isplanirati odlazak u trgovinu u vrijeme kada je Vaše dijete odmorno i nahranjeno te ponesite sa sobom neku knjigu ili igračku s kojom ga možete zabaviti ukoliko mu postane dosadno.
- Hvalite dobro ponašanje. Svaki put kad se Vaše dijete ponaša u skladu s pravilima, pohvalite i potaknite to ponašanje. Nije Vam potreban nikakav sistem nagrada. Možete jednostavno reći: "Hvala što si došao čim sam te pozvala" i zagrliti ga.

USPJEŠNE TAKTIKE

Naravno da ne možete uvijek izbjeći nevolje. Prije ili kasnije Vaše dijete će Vas testirati. To je način na koji će provjeriti može li Vam vjerovati i hoćete li zaista učiniti ono što ste rekli ukoliko Vas ne poslušaju.

Kada Vas Vaše dijete ne sluša, pokušajte primijeniti slijedeće tehnike. One će potaknuti Vaše dijete na suradnju, ali će ga i naučiti kako da se ponaša u budućnosti.

Prirodne posljedice

Kada dijete vidi prirodne posljedice svog ponašanja, dobija uvid u direktne rezultate svojih izbora. Važno je da budete sigurni da ga posljedice neće dovesti u opasnost. Na primjer, ukoliko Vaše dijete namjerno proljeva mlijeko, više neće moći popiti to mlijeko.

Ukoliko baci i potrga igračku, više se neće moći igrati s njom. Neće trebati puno vremena da dijete nauči ne proljevati mlijeko i pažljivo se igrači s igračkama.

Kada koristite ovu tehniku, oduprite se potrebi da djetetu "održite predavanje" ili da ga spasite od posljedica. Dijete će najbolje naučiti kada uči samo i neće Vas kriviti za posljedice koje je doživjelo.

Logične posljedice

Prirodne posljedice su najefikasnije, ali nisu uvijek prikladne. Na primjer, ako Vaše dijete ne pospremi svoje igračke, vjerojatno će Vam igračke stajati na putu i smetati Vam. Međutim, djetetu to vjerojatno neće biti problem kao Vama. U toj situaciji bit će potrebno da se uključite, stvarajući posljedice koje su usko povezane s djetetovim postupkom. Možete, na primjer, reći djetetu da ćete Vi pospremiti igračke ukoliko on to ne napravi, ali se tada cijeli dan neće moći igrati s njima.



Kada koristite ovu metodu, važno je da zaista mislite ono što kažete i da ste spremni odmah to provesti u djelo. Vaše dijete mora vidjeti da ste ozbiljni. Pritom nije potrebno vikati, možete mu to reći potpuno smirenim tonom.

Uskraćivanje privilegija

Vjerojatno ćete se naći u situaciji kada, u ključnom trenutku, nećete biti u stanju smisliti logičnu posljedicu za neko ponašanje. Tada možete reći djetetu da će se, ukoliko odbije surađivati, morati odreći nečega što mu se sviđa. Kada koristite ovu tehniku, imajte na umu slijedeće:

- Nikad nemojte djetetu uskratiti nešto što mu je zaista nužno, kao što je, recimo, hrana ili spavanje.
- Odaberite nešto što dijete stvarno voli.
- Budite sigurni da možete ostvariti ono što ste rekli.
- Uskrata treba biti vremenski ograničena (npr. dan, sat) i primjerena "prijestupu".

Isključenje (time-out)

Isključenje bi trebalo biti Vaš posljednji izbor i trebali biste ga koristiti tek ako se ništa drugo ne pokaže uspješnim. Isključenja su uspješna ukoliko je ponašanje koje želite promijeniti jasno definirano i ukoliko znate kada se pojavilo. Isključenja mogu biti učinkovita u situacijama kada želite prekinuti neko ponašanje (npr., Vaše dijete udara prijatelja). Možete ih koristiti s djecom od godinu dana starosti na više. Kako bi isključenje bilo djelotvorno, važno je voditi računa o slijedećem:

1. Izaberite mjesto isključenja. To bi trebalo biti neko dosadno mjesto, na kojem nema drugih zanimacija, kao na primjer stolica. Kupaona može biti opasna, a spavaća soba bi mogla postati igraonica. Odlučite koja ćete ponašanja (najviše 2 do 3) kažnjavati isključenjem i unaprijed to objasnite djetetu.

2. Ako Vaše dijete napravi nešto za što zna da će rezultirati isključenjem, možete ga jedanput upozoriti, prije nego što ga isključite, osim ako se ne radi o agresivnosti. Ukoliko, nakon toga, ponovi to ponašanje, istog trena ga pošaljite na mjesto isključenja. Recite mu što je učinilo pogrešno u što je moguće manje riječi. Pravilo je da dijete dobije onoliko minuta isključenja koliko ima godina. Tako četverogodišnje dijete treba dobiti isključenje u trajanju od četiri minute. Međutim, čak će i 15 sekundi biti uspješno. Ukoliko Vaše dijete odbije samo otići na mjesto isključenja, trebate ga podići i odnijeti tamo. Ako ne želi ostati tamo, stanite kraj njega i nježno, ali odlučno ga primite za ramena ili zadržite u svom krilu, ukoliko je potrebno. Objasnite mu da ga držite na tom mjestu, jer mora imati isključenje. Nemojte mu ništa više objašnjavati. Trebalo bi biti dovoljno svega nekoliko tjedana da dijete usvoji ovaj sustav.

3. Kada Vaše dijete bude sposobno sjediti mirno, postavite mu sat da zna kada je isključenje završeno. Ukoliko ponovo počne protestirati, vrijeme postavite na početak. Čekajte dok dijete ne prestane protestirati i tek onda počnite računati vrijeme isključenja.

4. Kada vrijeme isključenja istekne, pomozite djetetu da se uključi u neku pozitivnu aktivnost. "Odradilo je" svoje vrijeme, zagrlite ga i ohrabrite za povratak. Ukoliko je potrebno da raspravite njegovo ponašanje, pričekajte nekoliko minuta i onda to učinite.

KAKO DISCIPLINIRANJE UČINITI USPJEŠNIM

Bit će dana kada će Vam se činiti nemogućim postići da se Vaše dijete ispravno ponaša. Međutim, postoje načini koji Vam mogu pomoći da smanjite nezadovoljstvo i izbjegnute nepotrebne sukobe s djetetom.

- **Budite svjesni djetetovih sposobnosti i ograničenja. Djeca se različito brzo razvijaju i imaju različite prednosti i slabosti. Kada se Vaše dijete ne ponaša pravilno, moguće je da jednostavno ne može učiniti ono što Vi od njega očekujete.**
- **Prvo razmislite, onda recite. Jednom kada iskažete neko pravilo ili obećanje, morate se toga držati. Budite sigurni da ste realni i da je to moguće.**
- **Zapamtite da djeca čine ono što "prolazi". Ukoliko Vaše dijete ima ispad bijesa u trgovini i Vi ga podmitite da prestane tako da mu kupite slatkiše, vrlo će vjerojatno to ponovo učiniti kada slijedeći put dođete u trgovinu kako bi dobilo slatkiše. Potrudite se da izbjegnute poticati nepoželjna ponašanja, makar samo pažnjom.**
- **Budite dosljedni. Nitko nije cijelo vrijeme dosljedan, ali pokušajte da Vaši ciljevi, pravila i metode discipliniranja budu svaki dan isti. Česte promjene zbunjuju djecu i ona Vas mogu početi testirati kako bi utvrdila do kuda sežu granice.**
- **Obraćajte pažnju na djetetove osjećaje. Ukoliko možete razumijeti zašto je Vaše dijete neposlušno, napravili ste korak naprijed prema rješenju problema. Često pomaže kada pokažete djetetu da razumijete. Na primjer, "Znam da si tužan što tvoj prijatelj odlazi, ali ipak moraš pospremiti igračke."**



- **Naučite gledati na pogreške, uključujući i svoje vlastite, kao na priliku da nešto naučite. Ne očajavajte ukoliko situaciju ne uspijete riješiti odmah. Razmislite što ste mogli učiniti drugačije i pokušajte to slijedeći put. Ako imate osjećaj da ste u ključnom trenutku napravili zaista veliku pogrešku, pričekajte da se smirite, ispričajte se djetetu i objasnite mu kako ćete drugi put riješiti tu situaciju.**

BUDITE PRIMJER

Vrlo je važno pričati djetetu kako se treba ponašati, ali je još važnije to mu pokazati. Gledajući vlastite roditelje kako se ponašaju prema drugim odraslim osobama, djeca puno uče o temperamentu i samokontroli. Ako vide da se odrasli ponašaju korektno jedni prema drugima, naučit će da se tako treba ponašati prema ljudima. To je način na koji djeca uče ponašati se s poštovanjem.

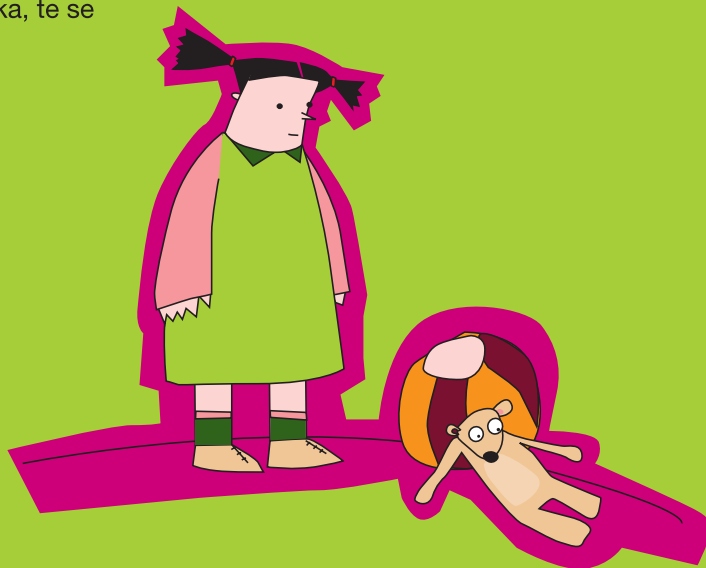
Čak i kad se čini da su vrijednosti i ponašanje Vaše djece na ispravnom putu, oni će Vas i dalje iskušavati jer je to dio procesa odrastanja. Djeca neprestano uče do kuda sežu njihove granice i roditelji su im potrebni u razumijevanju tih granica. Čineći to, roditelji pomažu djeci da se osjećaju sposobnima i voljenima, da nauče razlikovati dobro od lošeg te im pomažu da razviju dobro ponašanje i pozitivan pristup životu.

ZAŠTO FIZIČKO KAŽNJAVANJE NIJE NAJBOLJI IZBOR?

Premda je većina ljudi bila fizički kažnjavana u djetinjstvu, ta metoda ima značajne nedostatke.

- Možda naizgled postiže cilj, ali kod promjene ponašanja djelotvorniji su drugi oblici discipliniranja.

- Fizičko kažnjavanje pojačava ljutnju i agresivnost, umjesto da uči odgovornosti. Ono također uči djecu da je udaranje opravdano i da je dobar način rješavanja sukoba.
- Pošto mnogi roditelji ne žele fizički kažnjavati djecu, a ipak to čine ponekad, posljedica je da su manje konzistentni.
- Fizičko kažnjavanje čini druge odgojne metode manje efikasnim, poput metoda koje se koriste u vrtiću ili školi. S vremenom čak i fizička kazna izgubi na težini.
- Fizičko kažnjavanje može dovesti do fizičkih sukoba, a čak i eskalirati do točke u kojoj je moguće da dijete bude povrijeđeno.
- Djeca koju fizički kažnjavaju su češće depresivna, češće koriste alkohol, ispoljavaju više ljutnje, kasnije udaraju svoju djecu, češće odobravaju fizičko nasilje i udare supružnika, te se kao odrasli češće bave kriminalnim i nasilnim radnjama.



PRIREDILE:

GORDANA BULJAN FLANDER

ANITA KLAPAN

IVA PRVIČIĆ

MIHAELA RISTER

MELITA SARAĐEN



ISBN 978-953-7486-02-0



0800 0800

**TELEFON ZA ZLOSTAVLJANU
I ZANEMARENU DJECU**

savjet@hrabritelefon.hr www.hrabritelefon.hr