

NEPRIMERNO VEDENJE – VLOGA STARŠEV

Otroci večinoma ne izberejo sami, da so vzkipljivi in neprilagodljivi (tako kot si ne izberejo težav pri branju, matematiki, ipd), ampak zaostajajo v razvoju glede sposobnosti obvladovanja frustracij. V nadaljevanju je nekaj priporočil, napotkov kako otroku lahko pomagamo in se morda neprimernemu vedenju izognemo.

Na vprašanje kdaj je najprimerneje reagirati – odločno lahko povem, da je potrebno reagirati takoj, ko se neprimerno vedenje pojavi. Zavedati se moramo, da mora pri mlajšem otroku več odločati starš, ko otrok odrašča pa lahko v skladu z razvojnimi zmožnostmi določene odločitve sprejema otrok tudi sam. Veliko lahko izgubimo, če se ob pojavu neprimernega vedenja odzovemo »z zamudo«.

Ko je otrok majhen in spozna svet, ko ni še moteč in ni še tako močan, se staršem otrokovo kriljenje z rokami, brcanje igrač, grizenje, prve grde besede ... zdijo zabavne, celo simpatične in pogosto se zgodi, da se odzovemo s smehom, mu zaploskamo ali celo ponovimo otrokovo neprimerno vedenje. Otrok naš odziv razume kot pohvalo, spodbudo in potrditev, da je vedenje, ki ga uporablja dobro, kar seveda neprimerno odzivanje še potencira. Če se najprej na otrokovo neprimerno vedenje pozitivno odzovemo, je nerealno pričakovati, da bo svoje vedenje spremenil/popravil, ko se bo nam zdelo, da to ni več primerno. Ko otrok zraste (pri 2- 2,5 letih), postane močnejši (bolj nevaren) mu omejitve postavimo pogosteje, kar ga seveda zmede, saj ve, da mu je bilo določeno vedenje pred časom še dovoljeno in na vsak način poskuša poiskati možnosti, da bi se mu ponovno smejali, ko na glas pove grdo besedo.

Otrokom je potrebno povedati, da se drugega otroka ne udari, ugrizne, uščipne... in to **zelo jasno in odločno, prvič** ko to opazimo. Dobro je, da se sklonimo k otroku, ga pogledamo v oči in tudi z mimiko obraza pokažemo, da smo zelo resni ter mu jasno povemo: »To ni prav!«

KAJ LAHKO ŠE NAREDIMO?

Prilagodite pričakovanja

Pomembno je, da se zavedamo koliko je otrok pri določeni starosti sposoben in da čim bolj spoznamo svojega otroka. Nerealno je npr. pričakovati, da se bo otrok pri dveh letih, dve uri za mizo igral s plastelinom. Pomembno je, da se zavedamo koliko lahko od otroka pričakujemo ter se kot starši temu prilagodimo. Če otrok potrebuje veliko gibanja mu to v čim večji meri omogočimo. Morda se bomo že tako izognili kakšni konfliktni situaciji.

Opazovanje vedenja

Pomembno je, da starši prepoznamo in poskušamo razumeti kaj neprimerno vedenje sproža. Možnih vzrokov je veliko. Z opazovanjem in beleženjem situacij ter odgovori na vprašanja (kaj, kje kdaj, kako) bomo morda lahko prepoznali situacije, ki neprimerno vedenje sprožajo ter ga poskušali preprečiti.

Agresija pri predšolskem otroku izvira iz določene frustracije. Na primer iz otrokovega občutka, da ga starši zavračajo. Spet druga možnost je, da se otrok počuti ogroženega, zato je treba ugotoviti ali je občutenje utemeljeno ali ne. Otrok se velikokrat poistoveti z agresivnim odraslim likom iz svojega življenja, prav tako je nesporno dokazano, da se otrokova agresivnost poveča, če je pogosto telesno kaznovan. Dovolj je tudi čustveno stresna družinska situacija. Predvsem se agresija v otroku sproži, ko

pride do prepreke do zelenega cilja, ki je zanj pomemben. Pomembno je, da opazujemo svojega otroka in morda bomo uspeli izluščiti, kaj neprimerno vedenje sproža.

Načrtujte

Razdražljivi in napeti največkrat postanemo ko se nam mudi – običajno so to jutra. Staršem se mudi v šolo otrokom pa prav nič ne v vrtec. Dobro je, da že en dan prej načrtujete in si pripravite vse potrebno za v vrtec (oblačila, dudo...). Ko je otrok že večji se z njim lahko dogovorite kaj od njega pričakujete ko se zbudi – da se preobleče, umije zobke... (peščena ura vam je lahko v pomoč). Ne ponavljajte mu neprestano naj se obleče, ker vas bo preslišal, vse dokler ne boste zelo glasni in bo začutil da mislite skrajno resno. Neprestano ponavljanje nima učinka, če to počnemo vsak dan. Otroku povejte enkrat, ponovite in nato ukrepajte. Naj vam ponavljanje ne postane navada.

Bodite zgled svojim otrokom

Otroci se običajno učijo z zgledi. Vedenje staršev, njihove vrednote in stališča imajo velik vpliv na otroke. Večina otrok se včasih odzove agresivno in lahko udari drugega otroka. Opozorite otroka o možni nevarnosti nasilnega vedenja. Pohvalite ga, ko težavo reši konstruktivno in brez nasilja. Otroci bodo najverjetneje ponovili pozitivna vedenja, če jih opazimo in nagradimo s pohvalo in pozornostjo ter obratno izbrali neprimerno vedenje kot način reševanje konfliktnih situacij, če bodo temu priča.

Ne pozabite na svojo vlogo

Prav tako je z vpitjem. Z neprestanim povzdigovanjem glasu izgubljam del svoje avtoritete. Ne morete pričakovati, da otroci ne bodo kričali na vas ali na mlajšega bratca/sestrico če vi vpijete nanje. Pomembno je, da se zavedamo, da je kričanje rešilni jopič za našo nemoč, kar otrok začuti in nas posledično ne jemlje resno. Postaviti meje pri vzgoji ne pomeni to, da smo glasni, meje postavimo tako, da smo odločni in predvsem dosledni.

Bodite dosledni pri postavljanju mej

Ko postavite pravila, se jih držite. Otroci potrebujejo strukturo z jasnimi pričakovanji. Postaviti pravila in se jih zatem ne držati, otroke zmede in jim ne da nikakršnega uvida v to, kakšno vedenje je dobro in kakšno slabo. Otrokom pojasnite, kaj se od njih pričakuje in kakšne so posledice, če se pravil ne bodo držali.

Poiščite drugi fokus

Ko čutite, da vam bo prekipelo zaradi razmetanih igrač, močnega ropotanja...se odmaknite, poiščite drugi fokus. V roko vzemite protistresno žogico, popijte kozarec vode in počakajte da vas mine. Tako boste ponovno prevzeli kontrolo nad seboj in malo kasneje mirno in odločno odreagirali.

Pogovor o čustvih

Ko je otrok miren, ga učimo osnovnega besednjaka čustev, kar mu omogoča prepoznavanje različnih čustev in njihovo verbaliziranje.


- ✚ Iz revij lahko izrežemo otroške obraze različnih razpoloženj ali smejkote ter otroka pozovemo naj izbere obraz, ki odraža njegovo razpoloženje. To je priložnost, da otrok odkrito govori o svojih občutkih. Tako bo imel tako manjšo potrebo, da svoje negativne občutke izraža z vedenjem, ki ni sprejemljivo.

Pogovarjamo se o slikah:

- ✓ Kako se počuti otrok na sliki?
- ✓ Zakaj je _____ (srečen, žalosten, jezen, prestrašen?)*
- ✓ Kako otrok pokaže, da je _____ (srečen, žalosten, jezen, prestrašen?)*
- ✓ Kako pove _____ (srečen, žalosten, jezen, prestrašen?)*

*kako pokaže čustvo lahko pokažemo tudi v ogledalu.

Predlagamo tudi:

 Kocka razpoloženj

Iz kartona naredimo kocko razpoloženj. Na kocko nalepimo sličice z razpoloženji (za mlajše rajši pripravimo tri osnovna čustva in jih podvojimo, kot da bi nalepili 6 različnih čustev). Otrok pove, za katero čustvo gre, nato pa pokaže, kako je, kadar je vesel, žalosten, jezen, ipd.

Spremenimo način komunikacije

Težje prilagodljivi in vzkipljivi otroci običajno burno reagirajo na našo besedo »ne«. Ko nas otrok vpraša: »Mami ali lahko vzamem piškot?« se bomo morda izognili izbruhu, če bomo rekli: »Da, piškot lahko vzameš kasneje.«

Pomembno je, da ne postavljamo vprašanj brez odgovora npr.: »Zakaj si čečkal po zidu?« Odgovori na to vprašanje so lahko zelo različni, celo ustvarjalni, vendar nam in otroku prav nič ne pomagajo. Dejstvo je, da je zid umazan. Namesto, da otroka sprašujete zakaj je zid umazan, postavite trditev. npr.: »Pisal si po zidu, do konca dne razmisli, kako boš to očistil.«

Ne postavljajte vprašanja, kjer otroku ponudite možnost izbire za nekaj kar ne želite da stori. Npr.: »Bi prosim nehal brcati mizo?« Če nam otrok odgovori ne (z vprašanjem smo mu ponudili to možnost) ostanemo praznih rok. S trdilnim stavkom lahko dosežemo veliko več in se izognemo neprijetnim situacijam, npr.: »Odnehaj z brcanjem, poškodoval boš mizo.«

Otroku ob pogovoru po neprimernem vedenju sporočite, da razumete njegovo stiško, dobro je, da mu na začetku povemo, da razumemo, da je jezen, ker se ne more igrati z žogo, ki jo ima prijatelj. Lahko mu predlagamo, da svojo žalost, jezo uporabi tako, da močno v zrak vrže drugo žogo.

Otroka ne označite z besedami »lump si«. Tovrstni način komunikacije lahko vpliva negativno na otrokovo osebnost. Res je uporabil neprimerno vedenje, vendar zaradi tega ni lump – ampak se mora naučiti izbrati vedenje, ki je družbeno sprejemljivo. Veliko boljše bo, če bomo to otroku tudi tako razložili. Npr.: »Udariti ne smeš, tega ne dovolim. Namesto da udariš...«

Ponudite alternativo

Pomembno je, da otroku vedno ponudimo alternativo, ko uporabi vedenje, ki ni primerno. Torej otroku povemo, kaj lahko naredi namesto da uporabi neprimerno vedenje (udari, brcne, odrine, pocuka...). Otrok se znajde v situaciji, ki ji ni kos. Na hitro želi npr. vzeti igračo, s katero se igra drugi otrok. Spoznal je, da jo bo takoj dobil, če jo bo na silo izpulil iz rok in otroka potisnil. Vloga staršev je, da otroka naučimo, da igračo pridobi na družbeno sprejemljiv način (npr. tako, da vpraša). Enako velja, ko je otrok jezen in začne razbijati z igračkami – naučiti ga moramo, da svojo jezo izrazi tako, da ni za nikogar moteč, nevaren (npr. ploskni, naredi počep...).

Slikovni material

Novejše metode motiviranja, tudi ko gre za spremembo neprimerne vedenja spodbujajo uporabo slikovnega materiala. Npr. prečrtana slikica, kjer se otroka pretepata. Starši se s slikovnim materialom izognemo neprestanemu ponavljanju, ker lahko slikico samo pokažemo (otrok se zaveda kaj pomeni), hkrati pa otrok veliko bolj ozavešča svoje dejanje preko slikovnega materiala.

Povzeto iz predavanja za svet staršev Vrtca Smedela z dne, 12. 10. 2016

Pripravila: svetovalna delavka Vrtca Smedela

Tjaša Rapotec