

LJUBEZEN IN POSTAVLJANJE MEJA

Eva Hrovat Kuhar

Otrok ne sme povzročati škode:

- nikomur (ne sebi, ne drugim)
- na noben način (ne psihično-besedno, zasmehovanje; ne fizično-udarci, ščipanje)

tudi starši ne smejo povzročati škode nikomur in na noben način. Vsakemu staršu se je že kdaj zgodilo, da je udaril otroka. Kakšno informacijo dobi otrok s tem? Otrok dobi informacijo, da je pretepanje sprejemljivo. To, da starš udari otroka je izraz njegove nemoči, ne zna ravnati drugače. Ko je starš v stiski ali v strahu (otrok skoči na cesto) udari otroka, da bi ga s tem nekaj naučil. Pri tem gre le za sproščanje strahu. UDARCI NISO VZGOJNO SREDSTVO. Če otrok pretepa druge, je boljše otroka fizično zadržati oz. ustaviti kot pa ga udariti nazaj v smislu, da bo občutil kako to boli drugega otroka. Če je odgovor na tepež s tepežem bo otrok to dojel kot sprejemljivo.

Nesprejemljivo je pri udarcu uporabiti orodje (npr. trnova šiba), drugo je, če ga udarimo z roko (gre za našo reakcijo).

Otroke moramo naučiti, da se znajo braniti ampak na drugačen način-z besedo, da pove, da mu ni všeč, da ga boli ali pa o tem obvesti odraslo osebo. Razlikujemo med tožarjenjem-tisti otrok mi je vzel igračo, in postavljanjem zase-da otrok pove odraslemu, da ga je nekdo udaril.

Za uspešno vzgojo je potrebna kombinacija fizičnega zadrževanja in pogovora. Samo pogovor ne zadošča, če otrok če naprej pretepa druge, ob tem ga moramo fizično zadržati stran od drugih. Spomnimo, bolečina ni vzgojna!

Nujno je ugotoviti:

- KDAJ se to dogaja (vzorec vedenja)-zjutraj, zvečer, ko je lačen
- KATERO potrebo bi rad zadovoljil- zakaj se določeno vedenje izvaja

Način postavljanja meja:

- Mirno povejte
- Otroka glejte v oči (otrok umakne pogled in vas ignorira-obrnite ga k sebi in mu poveste)
- Otroka se dotaknite (če obrne glavo stran mu jo obrnite k sebi)
- Ne igrajte (mama reagira zato, ker misli, da okolje to od nje pričakuje)

Otroci preizkušajo meje in prav je, da jih jasno postavimo.

Npr.: otrok nekaj naredi in mama ga opozori naj ne dela več tega. Otrok reče oprost, ne bom več, da se znebi mame. Čez pet minut naredi enako. Potem mu poveste, da mu tokrat ne morete več zaupati, da tega ne bo več naredil in sledi neka "kazen"-da nekaj pospravi.

Ni dobro: vpitje, izbruhi, fizične kazni, discipliniranje za kazni

Dobro je:

- Osredotočite se na nekaj (za vas) najpomembnejših področij, izberite eno področje, ki vas najbolj teži in se osredotočite (npr. otrok pri kosilu pljuva hrano na tla-naj pobriše za sabo ali prvič, ko to naredi ga opozorite naj tega ne počne več, drugič mu hrano vzamete)
- Mejo je lažje postaviti, kot pa se je potem držati
- Vnaprej in v miru razmislite
- Kratka navodila
- Jedrnato
- Ne popustite solzicam
- Z občutkom za otroka- otroci so različni
- Doslednost

Pri vzgoji je najtežja doslednost. Nekaj obljubiš potem pa tega ne narediš, postaviš mejo, potem pa ne vztrajaš pri njej. Bolje je, da ne postavite meje kot pa da se je potem ne držite ker bo otrok ugotovil, da se "groženj" ne držite.

Tri kategorije meja (postavite eno mejo in ne deset naenkrat):

- DRŽIJO PRAV VEDNO (na cesti mora otrok držati starša za roko, se pripeti v avtu, si umiti zobe)
- DRŽIJO PONAVALI, RAZEN V IZJEMNIH PRIMERIH (spat ob 8h, pogledaš dve risanki pred spanjem, spiš v svoji postelji-izjema so počitnice)
- VSAKIČ SE LAHKO DOGOVORIMO (kaj zjutraj oblečeš, katero pravljico izbereš za lahko noč- npr. otrok želi sredi zime obleči kratke rokave-ne moremo pustiti otroka, da odide v vrtec s kratkimi rokavi ampak sklenemo kompromis: dolgi rokavi spodaj, čez pa zelena majica s kratkimi rokavi ali obratno)

HRANA:

- Spoštljivo odnos do hrane
- Upoštevamo želje (večinoma)
- Obrok pojemo skupaj za mizo
- Otroku lahko pove, da nečesa ne bo jedel
- Ne "letajte" z žlico za otrokom
- Ničesar naknadno ne pripravljajte, če nečesa ne želi jesti, naj nekaj časa le ostane pri mizi. Do drugega obroka lahko je sadje.

Primer: če otrok dolgo časa je za mizo se predenj postavi peščeno uro (15min) in tako se bo otrok naučil kako čas teče, drugače otroci nimajo tega občutka.

SPANJE:

- Odhod spat ob določeni uri, mirno
- Večerni ritual (ponavljajoče aktivnosti-pravljica)
- Po odhodu spat nič več lulanja, hranjenja, pitja

- Ne zabavajte otroka (se bo prebudil, bo preveč vznemirjen, da bi zaspal)
- Uspavata lahko tako oči kot mami

Primer: otrok se ponoči zbuja-ne prižigajte luči (tudi nočne lučke ne, če ni že prižgana). Pogovarjanje, hranjenje ni dobro, boljše je šepetanje in crkljanje, da ga uspava. Če otrok joka, ga ne ignoriramo, potrebuje pomiritev.

ODHOD V VRTEC:

- Prejšnji dan pripravite oblačila
- Otroka naj bo naspal
- Če potrebujete več časa to predvidite
- Ne grozite
- Mudi se vam, otroku se ne mudi

Če se odločite za neko mejo, trdno stojite za njo in bodite prepričani vanjo, če otrok začuti, da niste prepričani se meje ne bo držal.