

## POHVALA, GRAJA, KAZEN – KDAJ IN KAKO

Predavateljica: Polona Žgajnar

Predavanje v vrtcu H. C. Andersena, enota Marjetica, v sklopu ŠOLE ZA STARŠE, dne 23. oktobra 2002 ob 17.00

Gospa Polona Žgajnar je klinična psihologinja, ki se po strokovni plati ukvarja tako z odraslimi kot z otroki, in sicer v Škofji Loki. Drugo predavanje v sklopu letošnje Šole za starše je bilo namenjeno manj zaželenim vzorcem vedenja, ki so bodisi pretirano prisotni ali odsotni. Kot primer prvega velja recimo nošenje plenice pri starosti 4-ih let, kot primer drugega pa veljajo živahnost, trma in togota na eni strani ali plašnost in strahovi na drugi strani.

Na začetku je sledilo nekaj teorije. Osnova pridobivanja izkušenj v življenju je učenje. Sprva govorimo o KLASIČNEM POGOJEVANJU:

brezpogojni dražljaj (hrana pri psu).....brezpogojna reakcija (slina pri psu),  
pogojni dražljaj (zvonec, s katerim so psa »pripravili« na hrano).....brezpogojna reakcija (slina).

Do gašenja brezpogojne reakcije pride takrat, ko pogojnemu dražljaju večkrat ne sledi brezpogojni dražljaj ( zvonec brez hrane).

Na osnovi tega so strokovnjaki dognali INSTRUMENTALNO POGOJEVANJE, ki se deli na štiri oblike:

1. vedenje – nagrada – porast vedenje (pozitivno ojačevanje)
2. vedenje – ni nagrade – izzvenevanje (ignoriranje)
3. vedenje – kazen – izzvenevanje (potlačevanje)
4. vedenje – ni kazni – porast vedenja (negativno ojačevanje)

Kot primer je predavateljica navedla preklinjanje.

Sprva smo si ogledali **prvo obliko**. Nagrajevanje pomeni pozitivno ojačevanje. Nagrada (specifična glede na vsakega posameznega otroka) je logična posledica zaželenega vedenja, ki se spričo nagrajevanja pogosto ponavlja. Ko je zaželeno vedenje že osvojeno, se starši poslužujemo le še občasnega oz. slučajnega nagrajevanja. Primarne nagrade so hrana, pijača in materialne nagrade. Sekundarne nagrade so določeni privilegiji, pozornosti, pohvale, naklonjenosti, ipd. Posledica pravilnega nagrevanja otrok je njihovo samopodkrepljevanje.

*Morebitni problemi:*

- prava izbira ojačevalca,
- neustrezna uporaba Premack principa (Premack princip: manj prijetno nagradimo z bolj prijetnim),
- manipulativnost nagrajevanja,
- prezasičenost z nagrajevanjem ,
- ustvariti otrokovi starosti primerne zahteve,
- nujnost čustvenega sprejemanja tistega, ki ojačuje.

**Drugo obliko** - ignoriranje (izzvenevanje vedenja) – je potrebno izvajati 100 %. Sprva se lahko pojavi večja frekvenca ali večja intenzivnost nezaželenega vedenja. Ta oblika je neuporabna pri nevarnih ali zelo motečih oblikah vedenja. Če ni 100 %, je neučinkovita.

*Morebitni problemi - NEUČINKOVITOST:*

- ni 100 % zaradi slabega dneva staršev,
- socialni pritisk je premočan (v fazi večje intenzivnosti),
- kadar izhaja iz nemoči staršev in ne iz doslednosti in odločitve.

**PRAKTIČEN PRIMER: Tepež med sorojencema ne smemo ignorirati, potrebno se je pogovoriti.**

**Pri četrty obliki** govorimo o negativnem ojačevanju. Posledica nezaželenega vedenja, ki mu ne sledi sicer obljubljena kazen, je porast tovrstnega vedenja. Tipična oblika so grožnje staršev, ki so popolnoma neučinkovite in nesprejemljive.

Najbolj smo se posvetili **tretji obliki**. Če se moteče vedenje kaznuje, pride do potlačitve tega vedenja. Če druge tehnike niso učinkovite, pride v poštev kaznovanje, vendar zgolj ob motečem ali nevarnem vedenju. Primerna je le verbalna kazen (npr. odvzem privilegijev), fizična kazen ni sprejemljiva. Pri tej obliki si velja zapomniti nekaj pravil:

- treba je zagotoviti, da se otrok kazni ne more ogniti,
- kazni je treba izvajati 100 %,
- treba jo je izvesti takoj, neposredno po nezaželenem vedenju,
- kazen mora biti vseskozi enako intenzivna, intenzivnost se ne sme povečevati,
- kaznujoč dražljaj otrok ne sme povezovati s prijetnim dražljajem,
- potrebno je zmanjševati motivacijo in okoliščine nezaželenega vedenja,
- omogočiti mu je treba alternativno vedenje (namesto kraje možnost zaslužka),
- otroka je potrebno ustaviti pred ali med samim dejanjem motečega vedenja,
- otroka nujno seznanimo s tem, česa ne želimo in kaj je moteče ter kaj mu sledi (kazen je treba otroku razložiti),
- kazen nikoli ne sme biti fizična in nikoli ponižujoča.

*Morebitni problemi:*

- nezaželene čustvene reakcije (agresija, ipd.),
- moteče vedenje izgine zgolj v prisotnosti staršev,
- starši mislimo, da kaznujemo, v resnici pa nagrajujemo.

Na tem mestu se je vnela debata, starši smo aktivno sodelovali in predavateljici postavili veliko vprašanj. Nekaj **praktičnih nasvetov**:

- ❖ Stopnje kaznovanja ne obstajajo, tega ni moč opredeliti na splošno, to je namreč specifično za vsakega posameznega otroka.
- ❖ Paziti moramo, da pred otrokom ne kažemo svoje nemoči.
- ❖ Če otroku s kaznijo storimo krivico, se mu opravičimo,
- ❖ Pozitivne kazni ni, kazen je v svojem bistvu negativna.
- ❖ Otrok je nemiren pri menjavi plenice – potrebno je eksperimentirati, predvsem pa pozitivno misliti in čimmanj komplicirati. Starši moramo biti potrpežljivi, učkani, hitro in brez veliko besed reagirati. Potrebno je iskati trenutne rešitve (na primer zamotiti z bobni palčko). Velikokrat pa starši mislimo, da moramo nekaj nujno storiti, morda pa lahko kdaj kakšno stvar tudi malo prestavimo ali ignoriramo ali celo popolnoma pustimo.
- ❖ Otrok ne sodeluje, ko se nam mudi – potrebno je biti malo bolj fleksibilen in zadeve racionalizirati. Morda kakšno stvar manj postoriti in biti manj zahtevni do sebe in drugih.

- ❖ Ena mamica je navedla primer 2-letnega dečka, ki je dobil sestrico. Vsa svoja čustva pokaže, tako trmo, jezo kot destruktivnost. Mamica mu vse stvari konstantno prepoveduje – predavateljica je naročila staršem, da vsa dogajanja skrbno napišejo na list, prepovedo naj mu samo nujne stvari, ostalo naj tolerirajo. Uravnovesiti je potrebno pozitivna in negativna vedenja v tem smislu, da se osredotočimo na lepo vedenje in ga spodbujamo. S sistematičnim opazovanjem se učimo vplivati na naše reakcije in analizirati predhodne okoliščine, torej zakaj prihaja do določenega vedenja. Predavateljica ve iz prakse, da starši kaj hitro naštejejo pet slabih oblik vedenja, kaj počasi pa pet dobrih oblik vedenja. V današnji storilnostni družbi želimo starši idealne otroke, zato se odzivamo na vse. Ponudimo mu alternativne oblike vedenja. Naj ne velja »Če ne boš,.....«, ampak »KO BOŠ.....«. Gradimo vzgojo na nagrajevanju in ne na kaznovanju.

#### **ZA DOMAČO NALOGO SMO DOBILI SPISEK VEDENJ, KI NAS MOTIJO.**

- ❖ Oglasila se je mamica, katere otrok po izkazovanju ljubezni ugrizne svoje prijatelje. Ni pravila, kdaj to stori – predavateljica je svetovala, da se tega vedenja ne ignorira. Treba ga je preprečiti, torej predvideti situacijo, kadar je v družbi staršev in jasno/energično pokazati neodobravanje.
- ❖ Ena vzgojiteljica je vprašala, ali je opravičevanje smiselno – predavateljica je mnenja, da samo, če ga otrok smatra kot kazen. Otroku mirno in indifirentno razložimo, kaj je narobe, zato da otrok razmišlja o svojem dejanju in ne o naši reakciji. Potrebno mu je jasno pokazati svoje stališče, da razmišlja o svoji napaki. Predavateljica ne odobrava formalnega opravičevanja, temveč pogovor o tem, kaj je narobe, da prihaja do nezaželenega vedenja.
- ❖ Zaključili smo z mnenjem ene mamice, ki je povedala lasten primer nagrajevanja lepega vedenja – v nekem napornem obdobju sta s sinom vsak večer skupaj zapisala, kaj se je tisti dan lepega zgodilo in to nagradila.

Zelo zanimivo predavanje, ki ga je obiskalo okoli 45 staršev, smo zaključili ob 18.30.

Zapisala: Anja Černe