

POSLUŠANJE OTROKA

Predavateljica: Eva Hrovat Kuhar

Predavanje v vrtcu H. C. Andersena, enota Marjetica, v sklopu ŠOLE ZA STARŠE, dne 16. aprila 2003 ob 17.00

Za začetek smo starši na raznobarvne kartončke napisali 2 – 3 pozitivne lastnosti svojih otrok, ki smo jih tudi razvrstili po pomembnosti. Navedli smo vse mogoče: komunikativnost, empatija, vedrina, prisrčnost, pridnost, sodelovanje, ipd. Ugotovili smo, da je žal nekoliko lažje navesti negativne lastnosti, kajti pri pozitivnih lastnostih moramo starši kar pošteno pomisliti. Kar pa je v bistvu kar pogost pojav.

Predavateljica se je osredotočila na tri področja:

- kako se z otrokom pogovarjamo,
- okviri pri vzgoji,
- izgrajevanje otrokove samopodobe.

Starši smo za svoje otroke ogledalo sveta, vir zaupanja, vir varnosti, učimo jih obrambe pred strahom ali tesnobami. Zato, da je otrok socializiran, razumeva in razumen, moramo nanj in na sebe gledati realno.

1. Otroku pomagamo odkrivati njegove talente in sposobnosti ter jih negovati.
2. Na otroka moramo gledati realno, to nam omogoča, da je njegovo vedenje za nas razumljivo in predvidljivo, celo negativno vedenje.
3. To nam pomaga diferencirati otrokovo vedenje, če ga le-to ogroža, če ga socialno izolira ali če ja za družino nesprejemljivo.
4. Pomaga nam sprejemati tako dobre kot slabe vedenjske vzorce.

OJAČEVANJE POZITIVNIH LASTNOSTI

1. Potrebno jih je opaziti in to tudi pokazati.
2. Otroka je potrebno pohvaliti, tudi pred drugimi. Ponavljajte pohvalo, če je upravičena, seveda.
3. Otroku dajte priložnost, da pokaže svoje pozitivne lastnosti. Zgolj trening bo prinesel pozitivno obnašanje.

IZBOLJŠANJE NEGATIVNEGA VEDENJA

1. Katero potrebo otrok izraža z negativnim vedenjem?
2. Kako mu lahko kot starš pomagam še drugače izraziti to potrebo ali jo zadovoljiti?
3. Starši moramo reagirati na pomembna obnašanja (moramo vedeti, kaj je za nas pomembno in kaj ne).
4. Jačajmo otrokove pozitivne lastnosti.
5. Otroku dajajmo možnost izbire, zato da se izognemo konfliktom.

KAKO POSLUŠATI OTROKA

Sicer zelo pomembno področje, ker je dandanes manj časa za preživljanje časa z otrokom, kakovost tega odnosa pa je odvisna od nas samih.

1. Smo ga pripravljani poslušati?
2. Otroku se moramo popolnoma posvetiti (ugasnemo televizor, otroku povemo, koliko časa naj nas počaka – peščena ura, če želimo nekaj minut zase. Obljuba dela dolg, ne pozabite na svojo obljubo. Realne obljube so zelo pomembne.)
3. Zmanjšati je potrebno vse moteče faktorje iz neposredne okolice.

4. Pomembno je, da smo aktivni poslušalci (zapomnimo si imena prijateljev in za otroke pomebne dogodke).
5. Otroka sami povabimo h govorjenju, če je bolj zaprte narave.
6. Pomembno je, da starši vemo, da ne smemo imeti občutka, da bi morali vse urejati za svoje otroke (morajo biti samostojni).


ČEMU POSLUŠATI OTROKA?

Ne samo besede, tudi čustva so zelo pomembna (govorica telesa, ton glasu).

STARŠEVSKÉ REAKCIJE NA NEGATIVNA ČUSTVA

Če starši otrokova negativna čustva – jezo, ljubosumje, strah, frustracije – označimo kot slaba ali če jih morajo otroci potlačiti, zanikati ali prikrivati, delamo nepopisno škodo. Na primer, če zanikamo obstoj čustev, jih primerjamo z drugimi »pridnimi« otročki, smo sarkastični, mu grozimo ali ga kaznujemo.

IZRAŽANJE MOČNIH ČUSTEV

1. Opogumljajte otroka, da varno izraža vsa svoja čustva.
2. Ne prepovedujte mu negativnih čustev.
3. Poiščite načine sproščanja in izražanja teh čustev.
4. Spodbujajte otrokovo domišljijo.
5.  **ČAROBNI NASVET: Z otrokom podelite lastno zgodbo v dotični situaciji.**
6. Bodite mu zgled, kako se vi spopadate z lastnimi močnimi čustvi. Učite ga strategije soočanja s čustvi.
7. Dajate mu občutek, da se dobro počuti v svoji koži, tudi če je prevaran ali razočaran.

ČAROBNI NASVET: GOVORICA SAMOSPOŠTOVANJA

1. OPIS OBNAŠANJA:
Opišite otrokovo obnašanje, vrednotite obnašanje, ne otroka, to je namreč točna povratna informacija za otroka (vaša reakcija in vpliv njegovega obnašanja na druge).
2. VAŠA REAKCIJA:
Ko otrok vidi in ve, zakaj okolje tako reagira, lažje oceni pričakovanja.
3. PREPOZNAVANJE IN SPREJEMANJE OTROKOVIH ČUSTEV:
Otrok mora imeti občutek, da je viden in razumljen kljub korekturi negativnega obnašanja.

POHVALA

Mora biti radodarna, a realna. Preveč pohvale povzroča nelagodje pri otroku. Iščite priložnosti, da otroka pohvalite, s tem mu dvigujete samopodobo. Negativna pohvala, v smislu »*Super. Danes imaš boljše frizuro kot včeraj. Saj je že čas, da si to opraviš! Nisem pričakovala tvojega uspeha.*«, ki se meša z žalitvijo, ni v redu. Pohvalite otroka, če je nekaj dobro naredil, vendar ga je potrebno spomniti na pretekle spodrslejaje.

SPREMINJANJE OBNAŠANJA

- Meja in okvir sta zaščita tako za otroka kot za starše.
- Starši smo ogledalo in učitelji za otroka.
- Pomemben je dober odnos.
- Če bomo otroka žalili in ga zavračali, otrok ne bo odprt, sprejemljiv za pravilno obnašanje.

Otroka moramo naučiti, da:

- zna kontrolirati svoje impulze,
- zna prevzemati odgovornost,
- se zna upreti pritisku,
- zna sodelovati s svojo okolico.

Otrok mora vedeti, kaj se od njega pričakuje, kakšne so posledice negativnega obnašanja, kaj mora popraviti, kako se da to narediti. PRAVILA morajo veljati stalno, morajo biti dosledno upoštevana in otroku jasna. Naj bodo majhna, kratka in naj jih bo le nekaj.

KAZNOVANJE ne sme biti maščevalno. Predavateljica kot alternativo priporoča **POSLEDICO**. Posledica sicer zahteva več priprave, planiranja in razmisleka, skratka več strategije. Prinaša pa veliko več zadovoljstva. Posledice so namreč naravne in ne zgolj zaradi avtoritete, gradijo otrokov čut za odgovornost, morajo biti razumne (sorazmerne z dejanji), vezane na dogodek (mala/velika posledica), zgoditi se morajo časovno blizu negativnemu obnašanju, morajo biti jasne. Če otroka varujemo pred posledicami, si ne pridobiva izkušenj in tako ne gre pričakovati sprememb. Ta tehnika je primerna za kronične vedenjske težave. Otroku naj bo vpleten pri sprejemanju odločitev, da bo imel večji občutek svobode. Dobra tehnika je brain-storming (vsedite se vsi skupaj, zabeležite ideje, izberite, kaj pride v poštev in kaj ne, sklenite dogovor, določite rok naslednjega sestanka).

🎵 ČAROBNI NASVET: SOOČANJE S PRIČAKOVANJI

Pomembno je: dober odnos, čustvovanje, realna pričakovanja (glede na starost in sposobnosti), brez starih zamer, reševanje samo ene težave naenkrat, brez »branja misli« in vsiljevanje lastnih idej, načrtovanje in strategija, jasno izražena pričakovanja (jezik samospoštovanja, brez obtoževanja in verbalnih napadov), jačanje pozitivnega vedenja in pohvala ter spodbuda, možnost izbire za otroka (da mu občutek kontrole, kar posledično pomeni manj upora).

Predavanje, ki je bilo polno informacij in je v veliki meri pomenilo povzetek preteklih srečanj s predavateljico, smo zaključili z 10-minutno debato. Starši različno starih otrok so povedali, kako otroci komunicirajo; spraševali, kaj, če se otrok pri 5-ih letih ne nauči na osnovi izkušenj (nenošenje copatov v mrzlem prostoru, predavateljica je predlagala tehniko risanja oz. tabelo, da si otrok vizualno predstavlja, kako malo nosi copatke); spraševali, kaj storiti, če si otrok ne želi umivati zob (starši predlagali, da je potrebno sprva ugotoviti ZAKAJ je temu tako, otroka »nahecati« s pomočjo lutkic ali živalic, vztrajnost); spraševali, kaj storiti, če je otrok agresiven (grize, cuka), predavateljica je povedala, da je treba otroka trdno prijeti in mu jasno pokazati, da tovrstno obnašanje ni sprejemljivo. Omenila je tudi tehniko time-out, rednim slušateljem predavanj v Andersenu sicer že znano.

To pot nas je bilo manj, ampak v prijetnem ozračju smo predavanje zaključili ob 18.30.

Hvala predavateljici za odlična predavanja in hvala staršem za obisk. Drugo leto se zopet vidimo v ŠOLI ZA STARŠE, to pot v organizaciji nove svetovalne delavke v Andersenu, Tine Merčnik.

Zapisala: Anja Černe, predsednica Sveta staršev