ODGOJNI POSTUPCI I DOB DJETETA

Od rođenja do 1.godine

-dnevna rutina

-preusmjeravanje

Važnost rutine

Malo dijete u potpunosti ovisi o majci/odrasloj osobi koja je tu da zadovolji sve njegove potrebe. Majka osluškuje dijete i reagira tako da zadovolji njegove potrebe za hranom, snom, toplinom, higijenom, dodirom i ljubavlju. To spontano čini kad dijete zahtjeva, posebice u prvim mjesecima nakon rođenja. Prirodno je da se mala beba često budi i hrani te joj je potreban fizički kontakt i ljubav. Kako beba raste prirodno se periodi između hranjenja produljuju, dulje spava, a posebice kad se uvede kruta hrana. Od tada, ali i ranije, majka i dijete zajedno oblikuju raspored hranjenja i spavanja i ostalih aktivnosti te je sve očitija rutina. Rutina pomaže djetetu da se samo regulira, daje mu osjećaj predvidivosti i sigurnosti. U dječjem vrtiću rutina dana je vrlo važna i prisutna je od najranije dobi odnosno jasličke skupine.

Preusmjeravanje

Jedini odgojni postupak primjeren tako malom djetetu je izmaknuti ga iz opasne situacije odnosno spriječiti ga u destruktivnom ponašanju i smiriti ga tako što ćemo ga preusmjeriti, zagrliti, smiriti. Kad je prikladno, pogotovo starijoj bebi, treba reći npr. „ne bacati“, popratiti to prikladnom gestom i ekspresijom. Takva jasna i kratka upozorenja/objašnjenja će postupno oblikovati dječje ponašanje.

Od 1. do 2. godine

-tolerancija

-intervencija kod opasnih situacija, ali i destruktivnog i agresivnog ponašanja

-reći kratko i jasno NE uz gestu, odmaknuti dijete i preusmjeriti na nešto drugo

Tolerancija i preusmjeravanje

Malo dijete još uvijek ne razumije posve uzročno posljedičnu vezu stoga nemamo veliki izbor odgojnih metoda primjerenih za tako malo dijete. Potrebno je mnogo strpljenja i tolerancije.

Važno je dijete izmaknuti iz opasnih situacija odnosno spriječiti ga u destruktivnom ponašanju. Pri tome ćemo kratko, jasno i odlučno reći npr. „Ne, čupati.“, te to popratiti prikladnom gestom i ekspresijom kako bi nas dijete bolje razumjelo i doživjelo. Važno je razumjeti djetetovu potrebu koja stoji iza takvog ponašanja. Možda je dijete nervozno jer je umorno, žedno, gladno te treba te potrebe zadovoljiti. Možda je dijete samo znatiželjno i treba mu pružiti priliku da istražuje na prikladan način. Za malo dijete najprikladnija intervencija pri nepoželjnim ponašanjima jeste preusmjeravanje.

Od 2. do 3. godine

-borba za samosvijest i svoje ja

-ispadi

-postavljanje realnih granica/pravila uz empatiju i razumijevanje

Tantrumi

Nastupi bijesa (tantrumi) variraju od cmizdrenja i plakanja do vrištanja, udaranja, bacanja i hvatanja zraka. Jednako su česti kod dječaka i djevojčica, a javljaju se u dobi od jedne do tri godine. Neka djeca doživljavaju ih redovito, druga rijetko i s dugim pauzama između izljeva. Dječja narav se razlikuje – neka su djeca sklonija bijesu nego druga.

U tom kaosu udaranja i vikanja, tantrumi nas mogu potpuno izbezumiti. No umjesto kao katastrofu, treba ih shvatiti kao priliku za učenje. Normalni su dio razvoja.

U podlozi ispada je frustracija koja može biti izazvana umorom, glađu, željom za pažnjom ili frustracijom jer nije dobilo što želi. Također ispadima doprinosi i još nedovoljno razvijen govor te razvojna potreba za neovisnošću i samostalnošću.

Kako razumjeti i kako postupati?

Za razliku od odraslih, dijete nema razvijenu samokontrolu. Sjetimo se da dijete uči i mi mu pomažemo. Ako to imamo na umu, lakše ćemo ostati smireni i imati kontrolu, a što je ključno u nadvladavanju ove situacije. Djeca osjete našu ljutnju i nervozu te to samo pogoršava situaciju.

Batine su pogrešne, one pokazuju da roditelj gubi kontrolu te djetetu pokazuje kako je nasilje u redu i treba ga prakticirati.

Pokušati shvatiti što se dešava. Vrlo mala djeca ne znaju manipulirati tantrumom, već je u podlozi stvarna frustracija s kojom se ne znaju nositi.

Provjeriti je li dijete dobro-zdravo i zadovoljiti njegove potrebe (glad, žeđ, umor…). Možda djetetu nešto smeta-prljava pelena, buka itd.

Ponekad se ispad bijesa javlja zbog promjene aktivnosti. U životu djeteta je vrlo važna rutina koja kroz predvidivost djetetu daje osjećaj sigurnosti. Nedostatak rutine i neuredni život sigurno dovodi do više tantruma i nervoze kod djeteta. Rutina bi trebala postojati, ali naravno da sve ne može biti niti treba biti strogo strukturirano. Općenito je jako važno djetetu najavljivati što će se raditi, gdje će se ići, što nakon čega dolazi itd. Tako da ako djetetu objasnimo kako ćemo u parku biti sat vremena, a onda idemo na ručak te kako se vrijeme odlaska približava to i najavljujemo npr. „Još 15 minuta i idemo.“, pa „Još 10..pa 5 minuta pa idemo.“ Tako ćemo u mnogim slučajevima smanjiti mogućnost pojave tantruma.

Umjesto zapovijedi – „Spremi ove igračke!“ koristiti npr. „Gdje stoje ove igračke? Treba ih spremiti da se ne pogube i da soba bude uredna.“

Dijete vrlo često privlači pažnju ispadima i to je tzv. negativna pažnja koja je bolja nego nikakva. Stoga je važno primjećivati i hvaliti dijete kad se poželjno ponaša, odnosno dati mu pozitivnu pažnju.

Dijete ima potrebu da pokaže svoje „ja“, da je veliko i da može. Važno je djetetu dati dovoljno prilike da se pokaže, da izabire i odlučuje, naravno, one stvari koje smatramo da je primjereno i da može. Tako djetetu možemo dati priliku da od 3 majice samo izabere jednu ili kad dijeli ukućanima kolače da izabere koga će prvog poslužiti. Tako će dijete imati dovoljno prilike da se „pokaže“ kad je to prikladno te će roditelju biti lakše postaviti granicu i ne dopustiti izbor kad izbor nije prikladan (npr. vrijeme spavanja).

Važno je da dijete zna i osjeća da smo uz njega i razumijemo ga, nismo ga napustili ili otišli. Dijete je možda samo jako razočarano te ga treba utješiti. Nije poželjno puno govoriti. Možemo samo reći-„Znam da si ljut jer ne možeš dobiti….“, Nemoj bacati igračke. Možeš udarati nogama o pod ako si jako ljut.“ U isto vrijeme dijete treba znati da nije napušteno, da smo tu, ali ćemo i ignorirati njegov ispod bijesa i pustiti da se samo smiri u sigurnom okruženju.

Dok izljev bijesa traje, nema smisla razgovarati ni objašnjavati. Dijete je uznemireno i ne čuje nas. Možemo samo reći- „Vidim da si ljut i da ti je teško….“

Kad utvrdimo da ima ispad jer želi nešto što je neprimjereno, ne bi nikako trebali popustiti. Ako popustimo, dijete će naučiti kako je bijes način da postigne što želi i ispadi bijesa će se samo učvrstiti i biti češći.

Moramo biti sigurni da se dijete ne može ozlijediti na mjestu gdje je došlo do tantruma te ga odvesti na sigurno mjesto.

Ispadi bijesa su primjereni malom djetetu, no gubitak kontrole roditelja nisu. Ukoliko do ispada dođe na javnom mjestu, treba se sjetiti kako svi gledaju roditelja i kako se nosi sa situacijom. Ako je roditelj smiren, svi će pomisliti kako je tu sve u redu.

Mnoga su djeca nakon ispada vrlo osjetljiva i žao im je, razumiju što nije bilo u redu. Treba ih utješiti i razumjeti.

Razgovarati o svemu ima tek s odmakom, kad se situacija smirila.

 Tantrumi ne moraju prestati s trećom godinom. Ispadi bijesa se mogu pojavljivati i kod **starije djece, djece školske dobi pa čak i kod djece koja trebaju stupiti u pubertet**. Razlog tantruma kod starije djece je da tijekom odrastanja nisu naučila izraziti osjećaje i nositi se s njima na drugačiji način. Također, mogu imati problema sa **samoregulacijom –** sposobnošću kontroliranja vlastitog ponašanja i emocija.

Od 3 do 6 godina

-dobri ponašajni modeli

-više pohvale/nagrade poželjnih ponašanja, nego kritike/kazne nepoželjnih

-prirodne posljedice

-oduzimanje privilegija

U odgoju ništa nema toliko snažan utjecaj kao ponašanje najbližih, prvenstveno roditelja koje dijete upija. Dijete upija i uči najviše po modelu, od roditelja, a i ostalih bliskih te kasnije od vršnjaka. Roditelj znači raditi na sebi. Ma koliko se trudili djetetu objasniti da se ne smije tuči , ukoliko primjenjujemo fizičko kažnjavanje dijete će također biti sklono nasilnom rješavanju problema. Ono ponašanje koje želimo da dijete usvoji, moramo i sami prakticirati.

Postavljanje granica

Batine ne, granice da

U današnje vrijeme ima dosta zbunjenosti među roditeljima. Često se odgoj bez batina brka s odgojem bez granica. Djeca imaju pravo i potrebu za granicama i roditelji trebaju postaviti granice, ali u atmosferi ljubavi, prihvaćanja, ne u atmosferi straha i straha od batina.

Batine

Batine šalju poruku '“Ti ne vrijediš!“. Batinama pokazujemo što je pogrešno, ali ne i što je poželjno. Također, pokazujemo da je nasilje uobičajen i prihvatljiv način postizanja onog što želimo, za rješavanje problema te da je u redu tući slabije. Dešava se da neki roditelji povezuju batine s ljubavlju, kažu kako to čine iz ljubavi. To će vrlo vjerojatno dovesti do trajnih posljedica npr. djeca će nam sami postati nasilnici i/ili će birati nasilne partnere jer su u djetinjstvu naučili da se kroz nasilje pokazuje ljubav.

Malo dijete ne razumije posve uzrok i posljedicu. Ukoliko dijete koje stavlja ruku u utičnicu udarimo po guzi, drugi put će staviti prst u utičnicu i držati se za guzu. Bilo bi prikladnije staviti zaštitu na utičnicu. Za malu djecu, posebno do 2 godine najprikladnija metoda je jasnoća poruke za bitna nepoželjna i opasna ponašanja – odlučno i jasno reći „ne“ i odmaknuti dijete. Nakon toga ga treba preusmjeriti na nešto što je prikladno i prihvatljivo čime može zadovoljiti svoju potrebu npr. potrebu za istraživanjem.

Postavljanje granica (pravila)

Od treće godine života poželjno je postavljanje granica. Dijete kojemu je sve dopušteno je jednako zanemareno kao i ono dijete kojemu nije ništa dopušteno. Kao što se dijete ne može zdravo razvijati bez ljubavi, tako ne može ni bez postavljenih granica.

Pohvale

Ne smijemo zaboraviti kako su pokretač poželjnog ponašanja mnogo više pohvale, nego kritike. Zapravo omjer pohvala i kritika bi trebao biti oko 80/20. Roditelji zaboravljaju pohvaliti poželjna ponašanja koja kao da se podrazumijevaju. Zapravo bi trebali često reagirati na poželjna ponašanja pohvalom, zagrljajem, a onda i povremeno nagrađivanjem nekom privilegijom (izlazak u park, zajednička igra, gledanje filma i sl.)

Dijete će puno prije napraviti nešto da udovolji roditelju, nego što neće, zato što se boji batina i kazne.

Kritike

Lako zaboravimo da ne bi trebali kritizirati osobu, već nepoželjno ponašanje. Umjesto – „Zločest si“ biti konkretan i jasan te reći „Ne želim da se penješ na prozor, opasno je.“

Najprikladnija kazna je prirodna posljedica: „Ukoliko odbijaš jesti ručak, nećeš moći dobiti desert. Slatko se jede nakon ručka.“, „Ako ne pospremiš igračke, nećeš moći dobiti druge i nećeš moći naći što ti treba.“

Oduzimanje privilegije je također prikladna metoda - oduzimanje privilegija poput crtića, najdraže igračke, povratak kući iz parka i sl. Ono što treba imati na umu jeste da djeci nikad ne smijemo oduzeti ono što im je egzistencijalno potrebno- ljubav, razumijevanje, poštivanje, odmor, hrana, voda i sl.

Važno je shvatiti kako nije dobro djetetu prijetiti i ucjenjivati ga. Treba objasniti koje ponašanje nije prihvatljivo prije nego mu se ukinu određene privilegije. Tako dijete uči da ne može dobiti sve te uči poštivati i druge i biti suosjećajan. Uči da će njegove potrebe uvijek biti zadovoljene, ali ne i želje. Dijete kojemu su jasno postavljene granice je manje vjerojatno da će se identificirati s nasilnim vršnjacima.

Kod postavljanja granica vrlo je važno da je roditelj siguran u sebe i odlučan. Nema potrebe oko svega se boriti i postavljati granice svugdje i oko nečeg što nije bitno, samo da bi uspostavili moć/vlast. Tako možemo dobiti samo kontraefekt. Na primjer, ne mora biti važno odrađuje li se zadaća na podu ili za stolom, ukoliko je napravljena korektno i na vrijeme. Razumnije je postaviti granicu u smislu obavljanja svojih obaveza na vrijeme, nego npr. mjesta gdje se obavlja. Svaka obitelj ima svoja pravila, no smisao je ne pretjerivati u mnoštvu pravila, već ih rezervirati za zbilja važne stvari. Kad je sve „ne“, onda to „ne“ gubi na snazi i važnosti.

Izuzetno je važna dosljednost. Jednom kad roditelj odluči gdje je granica, treba se toga i držati. Dijete će se sigurno usprotiviti, ali roditelj je odgovoran to izdržati i ne popustiti. U slučaju da popusti, dijete dobiva poruku da ukoliko bude dovoljno uporno (naporno) dobit će ono što želi. Roditelji se ne smiju izvlačiti na težak temperament djeteta i živost jer roditelj je jedini odgovoran za dijete i odnos s djetetom. Kad se roditelj umori i odustane i dijete preuzme kontrolu te dominira ono je zapravo nesretno. Tada je takvo dijete podložnije utjecaju vršnjaka i medija.

Ključ uspješnog odgoja odnosno kvalitetnog odnosa roditelja i djeteta jeste odnos u kojem je roditelj emocionalno dostupan, razumije dijete, čuje ga i vidi, razgovara, zadovoljava njegove potrebe, ali ne i sve želje te jasno postavlja granica i dosljedan je u tome.

Pripremila:

Maja Leventić, prof.psihologije