

Nikako ne uspijevate da vašem djetetu kažete NE. Ono nesprestano nastoji da zaobide vaše zahtjeve (da se samo obuče, da ode na spavanje, itd). Čini vam se da previše popuštate.

Možda ne možete da postavite granice zato što imate osjećaj krivice jer ne provodite vremena koliko biste željeli sa vašim djetetom, pa nećete to malo vremena provesti kažnjavajući ga? Možda ste nesigurni usljed vašeg ličnog prestrogog odgoja, ili ste možda premoreni?

Neophodno je da naučite reći ne, jer na taj način :

- *omogućujete vašem djetetu da se izgradi i da postane, jednog dana, odgovorna, nezavisna i samostalna osoba ;*
- *pružate djetetu osjećaj sigurnosti, nasuprot uvriježenim mišljenjima ;*
- *nećete upasti u zamku « roditelja drugara » ;*
- *izbjegavate buduće komplikacije i učite dijete da poštuje pravila i da bude u stanju da podnosi frustracije ;*
- *prestajete da sebi komplikujete život ;*

Dobro procijenite dob svog djeteta!

Prečesto roditelji očekuju previše od svoje djece! Očekuju od njih da budu razumni, dok su oni još u dobi koja je daleko od razuma! Dakle prije nego što počnete da trenirate strogoću, zapitajte se koje su stvarne mogućnosti vašeg djeteta u razvojnem periodu u kojem se ono nalazi. Na primjer, ne možemo zamjeriti djetetu da „ne poštuje“ neku igračku. Za dijete, nije bitna cijena igračke ili njezin način rada. Između 4 i 6 godina, dijete je uvijek u fazi otkrivanja i istraživanja, dakle prirodno je da razbije igračku, rastavi je ili čak da odsiječe kosu svojoj lutki.

Neophodno je dakle tačno znati ono što možemo očekivati od djeteta i na taj način ćemo izbjeći da mu stalno govorimo „ne“ ili da mu namećemo neko ponašanje koje ne odgovara njegovoj dobi. Roditelji treba da se prilagode uzrastu svoje djece.

Ustaliti navike (i to dobre!)

Što je dijete mlađe lakše mu je uobličiti navike. Dakle treba početi od najmlađe dobi: što prije ustalite dobre navike, kasnije će biti manje ljutnje.

Ranim početkom izbjecete da budete stalno za vratom svoje djece, a to će biti pozitivno za porodičnu harmoniju.

Roditeljski napor treba da dovede do ustaljivanja dobrih navika. Navike koje moraju biti jasne i rigorozne. Dijete tačno treba da zna kakvo se ponašanje od njega očekuje.

Na primjer: pranje ruku prije jela, pranje zuba prije spavanja, doručkovanje prije gledanja crtića... Ne smije da bude izuzetaka (bar ne u početku!), u suprotnom dijete će zaključiti da smije da se ponaša drugačije. Morate ostati odlučni sve dok navika nije usvojena. Imajte takođe uvijek na umu da navike i rituali čine porodični život ljepšim. Ponavljajte uvijek prije spavanja: „Piškenje, pranje zuba, priča i u krevet!“, to vam je siguran put do spokojnih večeri.

Naglasite pozitivno ponašanje, a ne negativno!

Vaša djeca se bune? Ne žele da idu na kupanje i u krevet? Vi tada reagujete ljutito i autoritarno. Greška bi bila reagovati samo u tim trenucima. Nikada ne dozvolite da vaše dijete misli da će privući vašu pažnju samo kada je neposlušno.

Naprotiv, pokažite mu da reagujete i u dobrim trenucima. Većina roditelja pravi grešku i ne reaguje kada je sve u redu. Dijete je mirno i igra se sa sestrom u sobi? Ne oklijevajte da mu to date do znanja: „Volim da te vidim tako dobro!“ Sam pere zube? Recite mu nešto tipa „Baš se ponosim tobom!“ Poslije ovakvih vaših reakcija dijete će rado ponoviti pohvaljene radnje.

A kada kažete „ne“...

Recite „ne“ bez osjećaja krivice. Da bi bilo efikasno Vaše „ne“ mora imati smisla i mora da nameće granice, pravedne granice.

Postoji mnoštvo načina da kažete „ne“...

Ponekad je djetetu dovoljan pogled koji ne odobrava, pokret, ili neka tjelesna promjena, pa da ono zna da treba prestati započetu radnju. Dijete „čita“ negodovanje u Vašem ponašanju, a pogotovo kada već ima naviku da iz vašeg pokreta ili pogleda zaključi ohrabrenje, zadovoljstvo nekom njegovom radnjom.

Lice govori: „Ne volim to što radiš i ti to vrlo dobro osjećaš. Treba da prestaneš.“ Ispušten zvuk ili glas isto tako mogu biti „ne“. Svaki roditelj treba da nađe svoj način. A zašto da ne, obraćanje djetetu u trećem licu: „To nije za Marka!“

Neka Vaše „ne“ bude „ne“!

Kada kažete „ne“ djetetu, jako je bitno da Vaše „ne“ ima smisla i da je praćeno činom. Ukoliko kažete „ne“, a Vaše dijete nastavi, reagujte!, u protivnom Vaše dijete će razumijeti Vaše „ne“

“Učenje” Djece poslušnosti

Napisao Dragišić Jasna Dipl.psiholog
petak, 25 novembar 2011 16:11

kao: „Ne slažem se s tim što radiš, ali te ne mogu spriječiti da radiš to što radiš.“

Razmislite prije nego što kažete „ne“, najgore je reći: „Ne, ne, ne... Dobro hajde, ali ti je ovo posljedni put!“ lako je lako popustiti, ne treba se vraćati na donesenu odluku, bar ne u početku!

Pokažite saosjećanje!

Reći „ne“ djetetu, znači izazvati mu frustraciju. To je normalno! Da biste mu olakšali i pomogli u tim trenucima pokažite da saosjećate s njim. Recite mu: „Razumijem da ti se ne ide na spavanje i da bi više volio ostati sa odraslima“ ili „Znam da ti se jede čokolada, ali kasno je, dakle ne može.“ Djetetu je lakše razumijete „ne“ onda kada se ono osjeća shvaćenim i saslušanim.