

# **METODE KOJE DJELUJU NA DIJETE BEZ VIKANJA I UDARANJA**

## **- Postavljanje granica**

Još uvijek ima zagovornika, osobito starijih generacija, da je batina izašla iz raja i da dijete ne zna što je disciplina ako ne dobije malo po turu, no sve ih je manje. Ako se pribjegne sili, efekti su trenutni, ali ne i trajni. Dijete koje fizički kažnjavamo svaki put kad nešto skrivi, ne učimo kako postati dobro i poslušno. Udaranje, šamaranje i batine djeci pokazuju kako je u redu udarati druge kako bi se riješio problem i može ih potaknuti da kažnjavaju druge na isti način kako se njih kažnjava. Fizičko kažnjavanje sprječava određena ponašanja samo na kratko vrijeme.

Čak se i na teško kažnjavanje djeca mogu naviknuti tako da kasnije kažnjavanje nema nikakav utjecaj na njih. Batine s vremenom postaju nedjelotvorne.

Batine uče djecu strahu, lošoj slici o sebi, osveti i ideji da je u redu tući nekoga koga voliš. Batine ne uče djecu da poštuju pravila, donose mudre odluke, niti da imaju unutarnju kontrolu.

Istraživanja su pokazala (SAD) da je fizičko kažnjavanje povezano sa smanjenim intelektualnim razvojem djeteta. Uočeno je da smanjenje fizičkog kažnjavanja može rezultirati smanjenjem maloljetničke delikvencije i manjim brojem problema u ponašanju odraslih.

Osim toga dokazano je da je fizička kazna vrlo stresna za dijete i da taj stres može trajati godinama. Fizičko kažnjavanje smanjuje dječje povjerenje u roditelje i općenito u odrasle osobe.

Nikada ne postoji dovoljno razloga za udaranje djeteta. Čak je i lupanje po turu neprihvatljivo. Umjesto udaraca probajte neke nove načine kako biste djecu naučili kako se ponašati. To nije jednostavno kao udaranje. Zato treba vremena i prakse. Uz strogost i dosljednost, dijete mora osjetiti našu ljubav, izraženu kroz štovanje njegove ličnosti i nastojanje da mu primjerenim pristupom pomognemo usvojiti pravila ponašanja.

### **Kako uspješno izgrditi dijete?**

Prijekor ili prodika – ne smije trajati duže od jedne minute. Mora se primijeniti odmah po učinjenoj nepodopštini i treba se odnositi samo na tu nepodopštinu. Nakon prijekora treba slijediti emotivno ohrabrenje djeteta.

### **Da bi prijekor postigao puni učinak treba se pridržavati nekih pravila:**

1. Djetetu treba točno reći zašto ga prekoravamo.

Npr. „Bacio si kamenje na djecu“ To preciziranje je neophodno, jer što je dijete mlađe to lakše i brže zaboravlja što smije, a što ne smije raditi, pa bi moglo i ne shvatiti zašto ga prekoravamo.

## 2. Važno je ponoviti pravilo ponašanja

Npr. „Rekla sam ti već da ne treba bacati kamenje.“ Ne treba nam biti teško to stalno ponavljati, jer pravila ponašanja nisu djetetu urođena, nego ih stječe učeći.

3. Kako bi dijete bolje shvatilo našu poruku treba mu učinjeno prikazati kao nešto što je loše najprije za njega, a tek potom za druge.

Npr. „Ako nastaviš bacati kamenje na prijatelje, oni će se naljutiti i neće se htjeti više igrati s tobom.“ S 2-3 godine dijete sve promatra kroz svoje potrebe, a teško shvaća tuđe. Osim toga nije u stanju sagledati posljedice svoga postupka, pa treba ukazati na njih.

## 4. Dijete treba prekorit istog trena kad napravi nepodopštinu a ne naknadno.

Npr. „Vidjet ćeš ti kad tata dođe kući.“ Dijete, naime, živi u sadašnjem vremenu i teško mu se prebaciti u budućnost ili prošlost. Njemu je neshvatljivo da ga se kažnjava kad su se stvari već smirile i kad se ne sjeća što je skrivilo.

## 5. Dajemo mu alternativu za njegovo ponašanje.

Npr. „Želiš se igrati s macom? Probaj joj baciti lopticu.“ (Upravo je gnjavilo mačku). Djetetu treba dati mogućnost izbora, a ne mu nešto naprosto zabraniti. Nastojimo ga uvjeriti da ne osuđujemo njega nego loše djelo koje je učinilo.

## 6. Pokažimo mu da u njega imamo povjerenja.

Npr. „Znam da si razumio i da slijedeći put to nećeš uraditi.“ Nastojimo se ne naljutiti ako dijete ubrzo zaboravi što smo mu rekli. Ako zna da imamo u njega povjerenja imat će poticaj da se bolje ponaša, kako nas ne bi razočaralo i iznevjerilo naša očekivanja.

## **Reakcije djeteta**

„Budeš li se inatio neću te više voljeti“ - to je okrutna rečenica koju psiholozi nazivaju tehnikom uskraćivanja ljubavi. Nekada tome pribjegavamo misleći da je to jedini način da urazumimo dijete. Budimo oprezni. Svi znamo naljutiti se na dijete što ne znači da ćemo ga zaista prestati voljeti. Malo dijete, međutim, to ne zna razlučiti i može pomisliti da se naša ljubav razbila poput vaze koju je upravo srušilo loptom. Na takvu neopretnu izjavu mogu reagirati na tri načina:

1. Postat će nesigurni - volimo ih ili ne. To je paralizirajući osjećaj koji sprječava dijete u učenju pravila ponašanja jer je obuzeto mišlju kako će ponovno zadobiti našu ljubav.

2. Ova reakcija je tipična za starije i lukavije dijete. Ono neće vjerovati jer zna da ćemo ga ipak voljeti, ali kad mu kažemo „ne volim te“ ono „promijeni kanal“, isključujući se, ne sluša.

3. Dijete ni ne pokušava odgonetnuti je li tvrdnja istinita ili nije, te hoće li joj povjerovati ili ne. Njegove uši to odbijaju čuti i počinje se ponovno igrati kao da se ništa nije dogodilo.

U komunikaciji s djetetom koristite tzv. „JA“ rečenice, umjesto „TI“ rečenice. Rečenice koje počinju sa „JA“ uključuju poruke: „Želim“, „Mislim“, „Osjećam“, „Trebam“, „Hoću“ i sl.

One su iskren način komuniciranja, otvorene su, daju informaciju o stanju i potrebama osobe koja ih izgovara. S druge strane „TI“ poruke su najčešće procjenjujuće, kritične, daju djetetu nejasnu informaciju na temelju koje ne zna što odrasli misle, žele, trebaju, osjećaju, hoće i sl. U pravilu izazivaju otpor, ljutnju i potrebu za obranom od napada. Ovo osobito vrijedi za najdestruktivnije od svih TI poruka, a to su „TI uvijek“, „TI nikad“, „Zašto TI“ i sl.

Ukoliko se roditelji ili odgajatelji odluče za kaznu, ona nikako ne smije vrijeđat djetetovu ličnost, jer ponižavanjem u djetetu potičemo stvaranje negativne slike o samome sebi što je vrlo štetno za njegovo odrastanje. Svaka kazna mora biti djetetu objašnjena zašto ju je dobilo i što se od njega očekuje. Dijete nikako ne smije misliti da ga kažnjavamo jer ga ne volimo. Često kažnjavanje dijete navikne na zabranu i uskraćivanje i ono nije motivirano da promijeni svoje ponašanje. Neučinkovita je i prijetnja kaznama, jer dijete ubrzo shvati da odrasli samo prijetite da će ga kazniti, a dosada nisu, te njihove prijetnje više ne shvaća ozbiljno. Međutim, kazna kakva god bila, pa makar i u pravo vrijeme, izaziva neugodu, što nije kod sve djece poticaj za bolje ponašanje.

Ako se određeno ponašanje jedanput kažnjava, a drugi put ignorira, a ponekad i pohvaljuje, dijete postaje zbunjeno. Ne zna što se stvarno od njega očekuje. Isti učinak bit će ako npr. roditelj za isto ponašanje kažnjava, a odgajatelj pohvaljuje ili obrnuto. Ako se odlučimo za kaznu, ona mora biti u pravo vrijeme, odmah nakon učinjenog djela. Dijete je tada u očekivanju reakcije odraslog i kazna tada može djelovat na korekciju njegovog ponašanja. Ukoliko se odlučimo na kaznu važno je voditi računa:

- Da li je dijete nešto loše učinilo iz neznanja, da li mu je to prvi put?
- Da dijete objasni zašto je učinilo loše djelo.
- Da li je to ponašanje doista neprimjereno za njegovu dob?
- Da li je baš sada pravo vrijeme za kažnjavanje?
- Kakvu kaznu odrediti?
- Da li su slične kazne bile učinkovite kod tog djeteta?
- Koliko dugo kazna treba trajati?

Cilj kažnjavanja je popravljavanje, a ne ponižavanje djetetove ličnosti. Dobar način kažnjavanja je lišavanje djeteta nekog zadovoljstva (uskraćivanje gledanja neke njemu omiljene emisije, kratkotrajno ga izdvojiti iz igre i sl.). Nedopustivo je uskraćivanje onoga što je djetetu potrebno za pravilan razvoj (hrana, odjeća, ljubav odraslih i sl.), kao i tjelesne kazne. Odrasli moraju dobro procijeniti djetetov prijestup, a u provođenju same kazne biti smireni. Kaznu kao odgojno sredstvo primjenjivati što rjeđe i to tek onda kad druga odgojna mjera ne pomaže.

Kako bi djeca znala što će mu odrasli (roditelj, odgajatelj), tolerirati, a što neće, važno je da odrasli postave djeci jasne granice ponašanja, odnosno uvjete pod kojima mogu sudjelovati u nekoj aktivnosti, te koje privilegije i pod kojim uvjetima mogu dobiti.

**Važno je da granice budu JASNE, KONKRETNE, i DOBRO DEFINIRANE. Djetetu treba jasno reći što od njega želimo, koje opcije su mu na raspolaganju, te što je pozitivan ishod njegove suradnje. Npr. „Ići ćemo u šetnju kad igračke budu spremljene.“**

Dobro postavljene granice moraju uvažavati potrebe i odgajatelja i djeteta, te omogućavati i vama i djetetu da dobijete što želite.

**Postavljanjem granica izbjegavamo nastanak problema, jer ih postavljamo prije nego što problem nastane ili barem prije nego što se produbi i zakomplicira odnos s djetetom. Dobro postavljene granice su usmjerene na pozitivan ishod djetetove suradnje. Treba ih postaviti kao obećanje, a ne kao prijetnju.** Npr. „Možeš dobiti lutku ako spremiš boje s kojima si crtala.“, a ne „Nećeš dobiti lutku ako ne spremiš boje.“ Budite dosljedni! Ako niste spremni izdržati i nagraditi dijete ako ne obavi svoj zadatak nemojte ni postavljati granice. Ne popuštajte djetetovim pritiscima: „Još samo ovaj put.“, jer ćete inače pokazati djetetu da ne mislite ono što govorite i ne govorite ono što mislite, te da je u redu ako dijete ne poštuje granice koje ste postavili. Ako želite biti fleksibilni učinite to prije nego što dijete zahtjeva da popustite. Ako dijete ne uspije poštovati granice, obaviti svoj zadatak jer ste mu dali premalo vremena, ili su vaše upute bile nejasne, nerazumljive, ili dijete još nije dostiglo razvojni stupanj kako bi učinilo ono što ste željeli, to znači da ste loše postavili granice. U tom slučaju smanjite zahtjeve, odnosno postavite djetetu nove granice, dajte jasne upute ili više vremena.

U čemu se granice razlikuju od naredbi? Naredbe se najčešće temelje na kazni i negativnim posljedicama za neposlušnost, dok je postavljanje granice izbjegavanje konflikata i igre moći između odgajatelja i djeteta, jer djetetu ostavlja otvorena vrata da promijeni svoje ponašanje kako bi zadovoljilo svoje potrebe. Granice se ne temelje na djetetovom strahu od emocionalne reakcije odgajatelja (ljutnja, neodobravanje), već dozvoljavaju pozitivne i negativne posljedice u sigurnom okruženju (negativne posljedice su jednostavno izostanak pozitivne). Granice ne smiju biti prijetnje emocionalnoj sigurnosti djeteta. Granice su posebno djelotvorne ako se postavljaju u atmosferi ljubavi, prihvaćanja i međusobnog poštivanja.

## **POHVALE I NAGRADE**

Pohvale i nagrade su odgojne mjere kojima odrasli (roditelji, odgajatelji, nastavnici) dijete potiču na određeno ponašanje (koje dijete već ima ili koje bi željeli da ima). Izriču se u obliku verbalne podrške („Bravo, to si lijepo učinio.“), u obliku pismene pohvale (u školi), u obliku različitih nagrada.

Pohvale i nagrade su učinkoviti motivacijski čimbenici. Većina stručnjaka kaže da vrijede puno više nego kazne, ali mogu izazvati i neželjeni efekt. Ukoliko nisu primjerene djetetu i djelu koje je učinilo

Ukoliko dijete dobiva materijalne nagrade npr. za dobar uspjeh u školi, neće učenje doživjeti kao osobnu potrebu za obrazovanjem nego nešto što se isplati, jer donosi skupu igračku, novac i sl.

Ako samo jedanput učini što se od njega očekuje, a dobije nagradu, dijete će tražiti da stalno nagrađujemo njegovu dobrotu. Pohvale i nagrade moraju imati značaj podrške roditelja i odgajatelja u pozitivnom razvoju djeteta. Pohvaljivati i nagrađivati treba dijete za učinjena djela prema njegovim mogućnostima, a ne prema očekivanjima odraslih. Ne treba dijete posebno nagrađivati ako može učiniti bolje, jer neće potpuno iskoristiti svoje mogućnosti.

## **SREDSTVA POTICANJA**

### **Priznanje**

Kada dijete postigne određeni uspjeh, kada se zalaže i ustrajno je, odajemo mu priznanje. Priznanje je poticajna mjera ne samo za dijete kome je upućena, nego i za svu ostalu koja su prisutna ovom moralnom činu. Izražava se u obliku odobravanja, hrabrenja ili podržavanja.

### **Pohvala**

Njome se odobrava postupak djeteta, izriče povjerenje ili priznaje za dobre rezultate, ponašanje i izvršenu aktivnost. Njome se upozorava na pozitivne odlike, sposobnosti i mogućnosti djeteta, te potvrđuje ispravnost postupka. Ovim se jača volja, razvija samosvijest i potiče na daljnji rad. Pohvala može biti pojedinačna i skupna. Treba nastojati da djeca rade zbog osjećaja dužnosti, a ne zbog pohvale.

### **Obećanje**

Djeci se unaprijed najavljuje nešto ugodno u vidu pohvale ili nagrade. Kod djeteta jača volju za pozitivno djelovanje. Treba ga davati na kraći rok. Obećanje treba izvršiti.

### **Nagrada**

To je najjače sredstvo poticanja pa ga treba umjereno primjenjivati. Nagrada ne smije postati samoj sebi svrha.

Što može biti nagrada (u obitelji, vrtiću)?

- Sitna igračka (naljepnice, balon, slikovnice)
- Sportska oprema (lopta, reket)
- Kasete / CD-i
- Posudit omiljenu video kasetu
- Opremanje sobe (poster, svjetiljka)
- Pažnja
- Pohvala
- Posebna privilegija

- Dozvola da ostane budno duže nego inače
- Dozvola da pozove prijatelja na večeru ili spavanje
- Posebno vrijeme s jednim ili oba roditelja (odgajatelja)
- Odlazak u kino, koncert, izlet, sportski događaj
- Putovanje
- Organiziranje zabave

Imajte na umu da nagrada bude motivirajuća za dijete i realistična, što znači da ju možete ispuniti.

Veličina i vrijednost nagrade nema veze s učinjenim postupkom, mora biti pravedna i prikladna. Tada će utjecati na razvitak dobrih navika i imati pozitivan učinak na razvoj djetetove ličnosti.

## **Što umjesto vikanja i udaranja?**

### **Disciplinska tehnika: Preusmjerite djetetovo ponašanje**

Kako: Odvratite djetetu pažnju nekom igračkom ili predložite novu aktivnost umjesto da stalno govorite „Prestani“ ili „Nemoj“

Imajte na umu: Ovaj pozitivan pristup dobro djeluje na predškolsku djecu, jer imaju slabu kontrolu impulsa i manjka im kognitivna sposobnost da shvate zašto govorite „Ne“

### **Disciplinska tehnika: Ignorirajte manje nepodopštine**

Kako: Izaberite koje ćete ponašanje ignorirati (npr. cviljenje ili psovanje, ali ne i udaranja). Ova taktika je također uspješna kod smirivanja „Kad prestaneš vrištati razgovarat ćemo o tome što želiš.“

Imajte na umu: Neke dječje radnje više iritiraju nego što su štetne. Ako se previše na njih usmjerite, veća je vjerojatnost da ćete upasti u borbu moći ili da ćete pojačati to ponašanje.

### **Disciplinska tehnika: Hvalite razna ponašanja**

Kako: Svaki put kad dijete izabere da se ne ponaša problematično, pohvalite ga. (Npr. „Bilo je lijepo od tebe što si zamolio Ivu možeš li se igrati s njegovim autićima.“)

Imajte na umu: Ovo je uspješno kod djece koja su sklona tvrdoglavosti i suprotstavljanju. Uvijek povežite pohvalu sa specifičnom radnjom. (Npr. „Sviđa mi se što si se sjetio pokupiti kockice.“)

### **Disciplinska tehnika: Omogućite tjelesnu aktivnost i opuštanje**

Kako upotrijebiti: Osigurajte da dijete ima dovoljno vremena i prostora za igru. Idite van na igrališta, ili na prostore za rekreaciju.

Imajte na umu: To je dobra preventivna taktika. Mlađa djeca koja još ne mogu verbalizirati svoje osjećaje imati će koristi od toga što će pronaći način kako mogu ventilirati energiju.

### **Disciplinska tehnika: Izbjegavajte upotrebljavati „TI“ izjave, uvrede i kritike**

Kako upotrijebiti: Govorite o sebi, kako se osjećate i kako biste željeli da se dijete ponaša, a ne stvarajte generalne zaključke o djetetu na temelju jednog događaja. Ostanite mirni i neutralni koliko možete.

Imajte na umu: Ovakav pristup dopušta djetetu da sačuva obraz i omogućuje mu da čuje što se od njega očekuje bez da se osjeća kritiziranim.

### **Disciplinska tehnika: Dajte mu izbora i mogućnosti**

Kako upotrijebiti: Omogućite jednostavne i praktične izbore kad je dijete svojeglavo. (Npr., „Možeš uzeti lutku ili medu.“). Ali budite sigurni da ćete provesti tu odluku

Imajte na umu: Ovaj pristup pomaže djetetu da ima kontrolu i čini ga sposobnim da napravi izbor. Izbjegavajte nuditi previše različitih izbora.

### **Disciplinska tehnika: Ohrabrite dijete da se izrazi**

Kako upotrijebiti: Ohrabrite dijete da vam kaže kako se osjeća ili što misli. Kad vidite da dijete udari ili gurne drugo dijete, zaustavite ga i recite: „Reci mi što nije u redu.“

Imajte na umu: Neku djecu treba ohrabriti da govore umjesto da se fizički izraze kad su ljuti. To se počinje već sa 2,5 god., ali ne očekujte da će djeca uvijek sve shvatiti.

### **Disciplinska tehnika: Ako ste nedostupni, jasno recite kad će te se moći posvetiti**

Kako: Ako ne možete odgovoriti na djetetovu potrebu za vama odmah (Npr. razgovarate), recite: „Ne mogu sada s tobom razgovarati, ali ću moći uskoro. Pričekaj malo.“

Imajte na umu: Neka djeca trebaju mnogo individualne pažnje. S ovom metodom, prihvaćate djetetovu potrebu, ali uvažavate i sebe i svoje vrijeme. To je također dobar način da spriječite ispadе bijesa.

### **Disciplinska tehnika: Ohrabrujte iskazivanje stajališta**

Kako: Kada se djeca svađaju, svakom djetetu dajte priliku da ispriča svoju verziju priče. („Reci mi što se dogodilo? Kako si se osjećao?“), a tada pitajte „Što možemo sada učiniti?“

Imajte na umu: Ova strategija je upotrebljiva kod djece s vještinama govora (nakon 2,5 god., a odlična za 6-to godišnjake.) Omogućuje djeci da ih se čuje i sasluša. Također uči rješavanju problema.

## **Disciplinska tehnika: Učite o uzorku i posljedici**

Kako upotrijebiti: Postavite posljedice za djecu prigodne dobi („Molim te, pospremi igračke za stolom kad se više ne igraš. Nećemo napustiti sobu dok nije uredna.“)

Imajte na umu: Ovo najbolje funkcionira ako postavite očekivanja i objasnite posljedice ponašanja unaprijed. Tada svakako to provedite i budite dosljedni.

Nužno je pratiti rad, ponašanje i zalaganje djeteta i motivirati ga za napredak. Ponekad će to biti pohvalom, ponekad možda i kaznom, ali nikako ne smijemo dijete ignorirati. Ako ne primjećujemo njegovo ponašanje, ni dobro ni loše, dijete neće imati osjećaj pripadnosti obitelji ili skupini u vrtiću, te će najvjerojatnije lošim ponašanjem pokušati svratiti pozornost na sebe.

Pripremila: Gordana Jelkić, odgojiteljica