



NEKAJ NAČINOV, KAKO SE SAMI POMIRIMO

Vz gib za uporabo moči vedno pride iz občutka nemoči in preden udarimo, se zgodi veliko stvari, ki se jih ne zavedamo.

Sklenite s seboj zavezo, da ne boste ukrepali, kadar ste sami iz ravnotežja, preutrujeni, razdražljivi, vas obvladujejo nekontrolirani občutki jeze in besa. Takrat je bolje, da ne ukrepate, kot da ukrepate z uničujočimi posledicami.

Načini, ki nam bodo zanesljivo pomagali, so:

- Zavedanje (Kaj se dogaja v mojem telesu, preden se zlomim? Naučite se opazovati sebe in svojo dinamiko. Bodite bolj osredotočeni na svoje občutke.)
- Ko začutite nemoč in vprašanja, kot so: »Kaj naj zdaj naredim? Kako naj mu dopovem? Mu bom že pokazal!«, je čas za spremembo.

V tem trenutku imate še možnost, da:

- 1 Dvignete otroka (če je še majhen) in mu preusmerite pozornost, lahko tudi s spremembo telesnega občutka. Šele po tem mu pomagate, da naredi, kar ste zahtevali.

- 2 Skušamo slišati in razumeti otrokov upor z njegovega zornega kota. To ne pomeni, da mu potem česa ni treba narediti. (»Vem, da bi bil še na računalniku, ampak veš, da imamo zdaj večerjo.«)

- 3 Se umaknete v drugi prostor in se tam pogovorite s svojimi občutki.

O drugih načinih si lahko preberete na spletni strani:

www.zavestnostarsevstvo.si

Temelji pozitivnega starševstva

Koncept pozitivnega starševstva temelji na naslednjih osnovnih načelih:

Starši svojim otrokom nudijo:

- **Nego** (odzivanje na otrokovo potrebo po ljubezni, toplini in varnosti);
- **Strukturo in usmerjanje** (zagotavljanje občutka varnosti, predvidljive rutine in postavljanje meja);
- **Prepoznavanje** (poslušanje otroka in vrednotenje otroka kot samostojne osebe);
- **Opolnomočenje** (povečanje otrokovega občutka usposobljenosti);
- **Nenasilno vzgojo** (vzgojo brez telesne ali psihološko ponižujoče kazni; telesno kaznovanje je kršitev otrokovih pravic do spoštovanja fizične integritete in človekovega dostojanstva).

(povzeto po: Policy to support positive parenting, Svet Evrope, 2008)

Zveza Prijateljev
Mladine Slovenije®

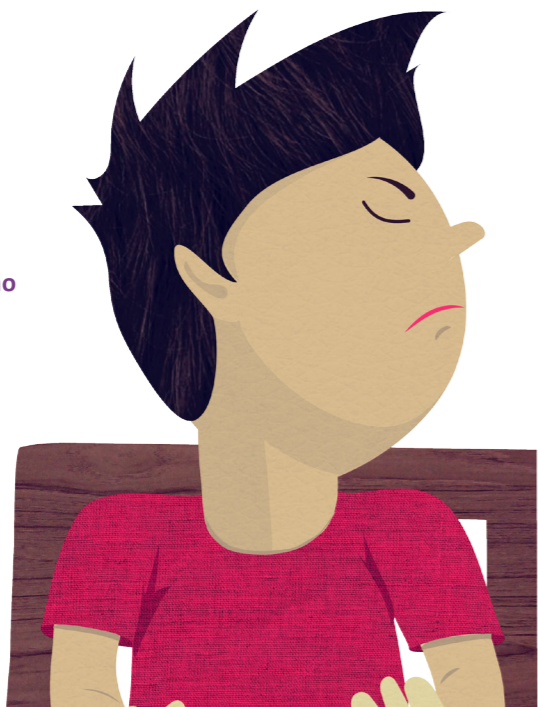
Zavestno starševstvo



Moč in pomoč

LEPO JE BITI Z OTROKOM, AMPAK:

- Kaj, ko se otrok upira, ko ga zjutraj oblačimo – in to ravno, ko se nam mudi na pomemben sestanek v službi?
- Kaj, ko pade v histeričen jok sredi trgovine, ker mu ne kupimo igrače, ki jo je zagledal na polici?
- Kaj, ko sredi mirne igre brez razloga z igračo udari mlajšega bratca?
- Kaj, ko se že dve uri zvečer ukvarjamo s tem, kako noče v posteljo, mi pa imamo najavljene obiske?
- Kaj naj naredimo, ko otroka ob neki naši zahtevi ali prepovedi preplavijo čustva, ko brezmejno kriči, razbija, se neprimerno vede?



ALI NAJ JIH KAR PUSTIMO IN PRENEHAMO VZGAJATI?

Ali je možno, da otroka pri postavljanju meja in podrejanju pravilom ne kaznujemo, da ne uporabimo zunanje moči in prisile?

Spoštovani starši, vemo, da berete to besedilo, ker vam je mar za otroke in ker se tudi sami sprašujete, kako je mogoče vzgajati brez uporabe nasilja.

Vemo, da imamo v današnjem času veliko vzgojnih doktrin, da permisivna vzgoja ne vzgaja samostojnih ljudi, da z represivnimi načini zatiramo razvoj svobodne in ustvarjalne osebnosti, da s helikopterskim nadzorovanjem in vsiljivostjo ohromimo otroke v iniciativnosti, da moramo otroke

okrepiti za spopadanje z izzivi življenja, da morajo postati lastniki svojih dosežkov, da se morajo učiti iz svojih izkušenj, tudi iz težjih.

In vemo, da otroci za zdrav razvoj potrebujejo varne temelje in varen pristan, varen dom, kjer bodo sprejeti, kjer bodo varno navezani na svoje bližnje. Potrebujejo izkušnje sočutnih staršev. Starši, ki jih ni strah in so v svojem ravnanju samozavestni. Izkušnje zlorabe moči v odnosih z bližnjimi otroke poškodujejo.

Prav tako vemo, da k nenasilnemu ravnanju nikogar ne moremo »prisiliti« z zakoni in grožnjami, ampak je to notranja odločitev vsakega posameznika.

Od konca leta 2017 naprej vam želimo pomagati s konkretnimi informacijami in uporabnimi praksami, kar lahko sledite na naši spletni strani:

www.zavestnostarsevsto.si

Brez strahu KLIKNITE:
www.zavestnostarsevsto.si
www.zpms.si, www.mdds.gov.si

Brez sramu VPRAŠAJTE:
zavestnostarsevsto@zpms.si

ZAVESTNEGA STARŠEVSTVA SE LAHKO NAUČIMO

Zavedamo se, da ne obstajajo instant navodila. Da je vsaka situacija drugačna.

Morda pa vam vseeno lahko pomaga nekaj kratkih praktičnih namigov, kako lahko z otrokom ohranite stik, mu zagotovite varno zavetje in hkrati postavite meje, uveljavite avtoriteto in ga naučite, da se podredi pravilom, ne da bi ga poniževali, kaznovali ali drugače zlorabljali svojo fizično premoč.

UPORABNA VPRAŠANJA, KO OTROK NE SODELUJE

Ali zmoremo pogledati na situacijo z otrokovega zornega kota in se živeti v otrokovo doživljanje?

- Ali lahko razumemo, da je otroku težko zapustiti načelo uživanja in se zato upira?
- Ali se otrok upira, ker ga je strah z določenim razlogom?
- Ali se otrok upira, ker ne vidi smisla v naši zahtevi?
- Ali se otrok upira, ker se je znašel pred pretežko nalogo?
- Ali otrokovo vedenje zahteva posledico, iz katere se bo lahko naučil pomembne lekcije za življenje?
- Ali se otrok upira, ker ne zaupa vase, da bo zmoget?

Ko je otrok razburjen, ga najprej pomirimo in šele nato vztrajamo, da izpolni nalogo. Otroku nam bo prej sledil, ko bomo imeli z njim stik in bomo povezani.

Ko otroku pomagamo poimenovati čustva, bo lažje obvladoval impulzivno vedenje.

Strukturirana opravila (obredi) otroku pomenijo varno predvidljivost in mu olajšajo sprejemanje pravil in zahtev.

