

# Vzgoja *otrok*

Psihologinjo, dr. Polono Fister, univ. dipl. psih., smo povprašali o vzgoji otrok v različnih starostnih obdobjih. Ti nasveti vam bodo zagotovo prišli prav ... Pripravila: Barbara Fišer

## STARŠI

Najprej želimo nagovoriti starše glede njihovega doživljanja in zahtev, ki jih imajo do sebe. Vsak izmed staršev je kdaj že doživel stisko dvomov, nemoči, ko se je znašel v »vzgojni situaciji« z otrokom, ki ji ni bil kos. Teorija, ki jo dandanes poznamo že na kupe, reši marsikatero zagato, a kaj, ko jo je v prakso včasih lažje, včasih pa izjemno težko postaviti. »Ne deluje!« je izjava staršev, ki jo mnogokrat slišim, izrečena pa je navadno takrat, ko so že na koncu moči, polni jeze in razočaranja predvsem nad samim s seboj. Torej: zavedajmo se, da nihče od nas ni idealen in bodimo prizanesljivi tudi do sebe, kadar nam ne uspe. To pa seveda ne pomeni, da obupajmo. Dajmo si čas, da ponovno zberemo moči in poskusimo z novo rešitvijo. Predvsem pa zaupajmo tudi v naš odnos z otrokom, v njem se skriva večina rešitev.

## ČE IMATE MALČKA

Bogastvo dražljajev, ki nas ves čas obdaja, malčku zlahka odvrne pozornost od tega, kar mu želimo dopovedati. V tem razvojnem obdobju ne moremo pričakovati, da bomo otroka prepričali z logično razlago, ki temelji na pričakovanih odraslega. Malček dobro ve, kaj želi in zanj to predstavlja nekaj pozitivnega, zaželjenega. Že v tem obdobju je pomembno, da jasno zastavimo meje in poskrbimo, da se jih tudi vsi držimo (s staršev vred, seveda). Pravila naj bodo karseda enostavna in razumljiva in kadar se jih malček ne drži in želi mejo prestopiti, ga najprej ustavimo in skušamo preusmeriti. Če to ni dovolj, ga umaknemo od situacije in ko se nekoliko pomiri, ponovno jasno povemo (če se da, tudi pokažemo), kaj pričakujemo od njega. Pomembno je tudi to, da hkrati predvsem komuniciramo tudi možno pozitivno vedenje otroka. Primer: malček teka po pločniku ob cesti, kjer ga ne

moremo dobro nadzorovati. Primemo ga za roko in ga s tem ustavimo ter rečemo: »Tekla bova na igrišču, ko prideva do njega«. V tem obdobju otroka naučimo, da ne tepe, brca, grize, jemlje stvari, ki niso njegove itd. Pomagamo mu verbalizirati stisko in ga s tem navajamo na reševanje situacij preko komunikacije, dogovarjanja. Primer: otrok jezno brca prijateljevo igračo. Jasno rečemo NE in otroka umaknemo od igrače na miren kraj, kjer se usedemo skupaj z njim. Počakamo nekaj minut, da se umiri. Nagovorimo ga z razumevanjem njegovih občutkov in čustvovanja: »Si jezen, ne?«, otrok prikima. »Si ti tudi želiš igrati s to igračo?«, otrok prikima. »Z igračo se lahko igra naenkrat le en otrok. Bi bil ti zadovoljen, če bi ti jo vzeli med tvojo igro?«, otrok odkima. »Greva skupaj vprašat prijatelja, če se lahko igraš z njegovo igračo, ko bo on

## Zaupajmo v naš odnos z otrokom, v njem se skriva večina rešitev.

vzel drugo?«. Otroka podpiramo tudi s tem, ko mu ne odrekamo njegovega doživljanja (npr. jezo), temveč mu pomagamo, da negativne občutke izrazi na način, ki je sprejemljiv tudi za okolico. V takem odnosu se otrok počuti še vedno sprejetega s strani starša, kar mu omogoča pozitivne spremembe, sicer bi izbral še večji upor.

## ČE IMATE PREDŠOLSKEGA OTROKA

Predšolski otrok je do določene mere že zmožen povezati posledico z dejanjem. Zato je to obdobje primerno za uvajanje t.i. kaznovanja, kar pa ni najboljši izraz, saj

samo po sebi predvideva nekaj negativnega. Raje začnimo o tem delu vzgoje razmišljati kot o izboru posledic, med katerimi se lahko kot starši odločamo pri nekem vedenju. Kazen sama po sebi ne bo otroka naučila ničesar dobrega, razen tega, da ima nekdo (ki naj bi ga imel mimogrede rad in mu želel vse dobro) moč nad njim in da jo izkoristi na tak način, da mu povzroči nekaj slabega. Posledica pa je nekaj, kar sledi iz vsakega dejanja in z njimi se moramo naučiti soočiti. Najbolj enostaven primer bi bil naslednji: otrok razmeče igrače. Posledica, ki mu jo starš »naloži«, je ta, da mora otrok igrače pospraviti. Ta princip velja za tudi v kasnejših obdobjih, saj otroka s tem učimo prevzemanja odgovornosti ter spoznavanja, kako njihova dejanja in odločitve vplivajo na njihovo življenje ter življenje okrog njih. Še nekaj nosi veliko težo – pohvala. Ta povzroči, da bo otrok namenoma usmerjal svoje vedenje k pozitivnemu, saj bo zasledoval pohvalo. Torej pozitivno spodbujajmo vedenje, ki ga pričakujemo.

## ČE IMATE ŠOLARJA

Pomembno je tudi to, da otrok razvije občutek, da ima v neki situaciji možnost (večinoma) odločitve – te pa so boljše ali slabše (glede na celotno situacijo): npr. če ne bi razmetel igrač, mi jih zdaj ne bi bilo treba pospravljati. Kaj lahko naredim namesto tega, da razmečem igrače, je še kakšna druga opcija? V obdobju, ko je otrok že šolar, se čedalje bolj razvija zmožnost kompetentnega iskanja rešitev, seveda starosti primerno. To bo šolarju pomagalo tudi pri razvijanju socialnih veščin, sploh pri sodelovanju. Poskušajmo na otroka raje vplivati »v naprej«, kot bi ves čas nekaj preprečevali. Jasno zastavimo strukturo dneva, pomagajmo mu usvojiti dobre navade. Dobra navada

je npr. pospravljanje postelje vsako jutro. Če uspemo, da otrok to nekajkrat ponovi, bo to navado izvajal brez nenehnega usmerjanja. Seveda pomembno vlogo igra šolsko življenje. Zato naj bodo dobre navade vezane v veliki meri tudi na šolsko delo. Področje, ki ga obvladujemo, pozitivno vpliva na našo samopodobo. Šolar z dobro samopodobo, se bo lažje dogovarjal v okvirih meja, ki jih bomo začrtali starši. Šola prinese tudi primerjanje. Tekmovalnost

mi je pa všeč, dobro si ustvaril« temveč »Zanimiva slika, kaj je tebi najbolj všeč na njej? Si se dobro imel, ko si jo ustvarjal?«)

## ČE IMATE NAJSTNIKA

V najstniškem obdobju se bo upoštevanje meja in dogovorov ponovno postavilo pred izkušnjo. Če smo že v fazi otroštva uspeli doseči, da se postavljene meje upoštevajo, bomo to uspešneje izvajali tudi v fazi najstništva. Najstnik se ne doživlja več kot

tudi sam gradi odnose z drugimi. V tem obdobju je morda še najbolj pomembno, da se med staršem in najstnikom krepki zaupen odnos. Naj se ne boji priti k vam s katerokoli od svojih dogodivščin. Pogovorite se seveda tudi o njegovih napakah, a bolj kot to, da bi ga zanje kaznovali, mu pomagajte, da najde boljše variante in da uvidi kaj je zanj dobro in kaj škodljivo. Ne dopustite pa lažno dober odnos, v katerem najstniku zato, da bi mu ugajali, vsemu pritrđite. Starš svojemu otroku ne more biti prijatelj, lahko imata dober zaupen odnos, a kljub temu mora ves čas prevzemati vlogo skrbnika, tistega, ki ga usmerja in uči.

## ČE IMATE SREDNJEŠOLCA

Že od najstniškega obdobja imajo vrstniki v življenju otroka najbolj pomembno vlogo. Sploh v današnjem času, tudi zaradi vseh socialnih omrežij, so ti odnosi za odraščajočega otroka velikokrat zahtevni, naporni, z veliko negativnega vpliva. Vse to vpliva na samopodobo srednješolca, ki je morda v tem obdobju še najbolj pod preizkušnjo. Če bomo starši z otrokom oblikovali zaupen odnos, mu bomo v stiskah lahko stali ob strani, sicer nas ne bo spustil zraven. S srednješolcem se pogovarjamo na tak način, da mu pomagamo razvijati njegov pogled, upoštevajoč njegove potrebe. Seveda smo starši še vedno »glasnik« osnovnih meja, ki naj veljajo v življenju, morda smo to že v prejšnjih fazah opravili tako uspešno, da se ne ukvarjamo več z osnovnimi stvarmi, kot je npr. to, da se dogovori o prihodu domov po zabavi upoštevajo. Ne toliko zato, ker srednješolec ve, da sicer sledijo posledice, pač pa zato, ker to sledi iz spoštovanja v našem odnosu in dogovoru, v katerem smo starši v veliki meri upoštevali tudi srednješolca. Pri oblikovanju zrelosti, odraslosti, odgovornosti ter dobre samopodobe, srednješolca oz. odraščajočega otroka zelo podpira nekaj, kar dandanes premalo poudarjamo: smisel. Mladi dandanes doživljajo stisko na različnih področjih svojega življenja, ker živijo v pomanjkanju smisla. Kako jim lahko starši pri tem nudimo podporo? Spodbujajmo njihovo samostojnost in lasten način razmišljanja, da bodo lahko neobremenjeno našli področje, za katerega se bodo trudili – ne zaradi zunanjih zahtev ali meril, pač pa zaradi lastnega interesa po občutkih zmožnosti, sposobnosti delati nekaj dobrega, vrednega. Spodbujajmo odraščajočega otroka, da se z lastno aktivnostjo zavzame za stvari, ki so njemu vredne in se bo ob tem lahko počutil dobro, potrjeno – ne nujno zaradi »zunanjega sveta«, pač pa zato, ker bo ob tem čutil notranje zadovoljstvo, da je vreden.

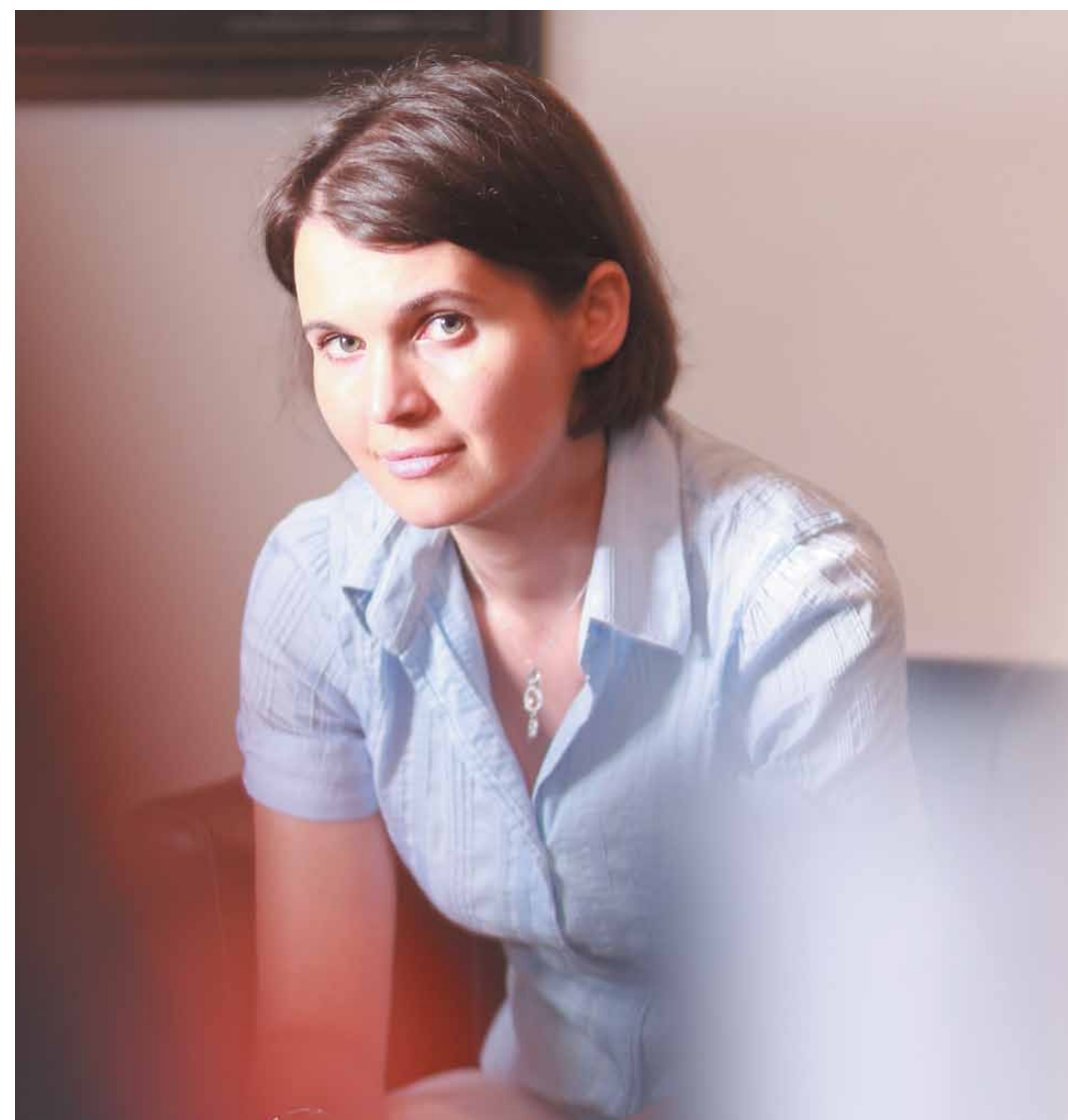


FOTO STANE JERSIČ

je za razvoj nekaj dobrega, lahko pa postane izvor negativnega razmišljanja in nemoči, če otrok ne uspe razviti sistema lastnih meril, na katere se lahko opira. Če bo vedno čakal zunanjo potrditev, če ne bo vedel ali je nekaj dobro storil, dokler ga nekdo drug ne pohvali, bo počasi zapadel v občutke manjvrednosti in nemoči ter razvijanja neprimernih vzorcev spopadanja s tem (vse od napadanja uspešnega vrstnika naprej). Šolarju pomagajmo pri razvoju sistema lastnih meril na vseh področjih. Naj ne bomo vedno mi tisti, ki smo merilo (»O, tvoja slika

otrok, čeprav to seveda še vedno je in se želi osamosvojiti. Načini so različni, upor proti avtoriteti je zelo pogost. Za najstnika je pomembno, da ima možnost, da lahko izoblikuje svoj »prav«, svojo identiteto. Torej ga omejimo in usmerjamo tam, kjer je res pomembno. Preko dogovorov pokažimo najstniku, da cenimo tudi njegov pogled, da ga upoštevamo in da smo pripravljeni na rešitev, ki bo vključevala tudi njegove želje, seveda v nekih osnovnih okvirjih, ki veljajo za našo družino. Spoštljiv odnos do najstnika naj bo zgled zanj, na kakšnih temeljih naj