

MUDRO ODLUČIVANJE

Tehnike koje vam pomažu da reagirate na djetetovo ponašanje s razumijevanjem

EDUKATIVNI
LISTIĆ

PITANJA ZA RODITELJE PRIJE REAKCIJE

Koje su moje trenutne emocije, tjelesne reakcije i misli?

Kako se osjećam? Što se događa u mom tijelu? Koje mi misli trenutno prolaze glavom? Samoprocjena vlastitih emocija, tjelesnih manifestacija i automatskih misli koje nam dolaze u izazovnim situacijama pomaže u sprječavanju impulzivnih reakcija.

Koja potreba djeteta nije zadovoljena?

Razumijevanje potreba omogućava nam da reagiramo na suštinski problem, a ne samo na simptome. Zato razmislite je li dijete gladno, žedno, ima li dovoljno sna, nedostaje li mu zagrljaja, pažnje, ljubavi, razumijevanja itd..

Koje emocije moje dijete trenutno doživljava?

Empatija je ključna; pokušajte shvatiti kako se osjeća vaše dijete i zašto.

Koja je najbolja strategija za učenje iz ovog iskustva?

Razmišljajte dugoročno; kako možete koristiti situaciju kao priliku za učenje i razvoj?

Kako bih želio/željela da se moje dijete osjeća nakon ovog iskustva?

Postavljanje cilja za pozitivne ishode pomaže u usmjeravanju odgojnih metoda.

UPUTE ZA DALJNE POSTUPANJE

Zadržite smirenost

Vaša smirenost pomaže djetetu da se smiri i bolje razumije situaciju. Iako je najteži korak, kada ga usvojite bit će vam sve drugo puno lakše.

Primijenite aktivno slušanje

Aktivno slušanje pomaže u razumijevanju perspektive djeteta i olakšava konstruktivan dijalog.

Komunikacija je ključ

Otvoreno razgovarajte s djetetom o njihovom ponašanju i osjećajima.

Razgovarajte o alternativnim rješenjima

Potičite dijete da predloži alternative i razmotrite ih zajedno.

Postavite jasne granice i očekivanja, ali objasnite ih

Djetetu objasnite zašto su postavljene granice i što se očekuje od njih.

Pohvalite pozitivno ponašanje

Nagradite i pohvalite kada dijete pokazuje pozitivno ponašanje.

4 KORAKA POSTAVLJANJA GRANICA

1

Činjenica

Što možemo uočiti?
Što se objektivno odvija?

2

Specificiramo

Jasno i kratko opisujemo
i komentiramo situaciju.
Reflektiramo djetetove
emocije.

3

Granica

Nakon što preciziramo
situaciju, postavljamo
granice. Važno je izraziti
se kratko, jasno i
s puno ljubavi.

4

Mogućnosti

Dajemo djetetu izbor ili
biramo umjesto njega.
Pitamo dijete što misli da
bi moglo raditi.
Preusmjerimo dijete na
drugu aktivnost

Spustiti se na razinu djeteta.

Bitno je kako kažemo, ne samo što kažemo.

PRIMJERI

Pospremanje igračaka

NEĆU!

Dijete ne želi
pospremiti
igračke.

HOĆU!

1

Ne želiš
pospremiti
igračke.

2

Osjećam da si ljut
jer bi se htio još
igrati, razumijem
teško ti je...

3

..., ali sad je
vrijeme za
spavanje.

4

Kako bismo
najbrže
pospremili?

SMIŠLJAJU RJEŠENJE

Želiš li prvo
pospremiti autiče,
legiće ili
slikovnice?

PRUŽAMO IZBOR

Nakon što
završimo, koju
priču želiš čitati?

POTIČEMO MOTIVACIJU

Pranje zuba

NEĆU!

Dijete ne želi
prati zube.

HOĆU!

1

Vidim da ne želiš
prati zube sada.

2

Čini mi se da si još
umoran, pa ne
želiš prati zube...

3

..., ali sada se
trebamo spremiti
do kraja i ići na
posao

4

Želiš li prvo oprati
lijevu ili desnu
stranu zubića?
Tko će prvi oprati,
ti ili ja?

Pisanje zadaće

NEĆU!

Dijete ne želi ići
pisati zadaču.

HOĆU!

1

Vidim da ne želiš
pisati zadaču.

2

Razumijem da ti
nije baš do toga i
da nemaš volje.
No, vjerujem u
tebe i znam da to
možeš odraditi.

3

I sada je vrijeme
za zadaču.

4

Koji predmet bi ti
bilo najlakše
rješiti prvo?
Kako bi mogao
što brže završiti s
pisanjem zadače?

*U SITUACIJI AGRESIJE PRVO IDE KORAK USPOSTAVLJANJA GRANICA



KORISNI SAVJETI

1. Kad god je moguće, dati djetetu mogućnost izbora i slobode odlučivanja, zadržavajući pritom svoju roditeljsku ulogu. (*Hoćeš ovo ili ovo, ti izaberis.; Ne možeš šarati po zidu, ali možeš po ovom velikom papiru.* – dati mogućnost da izraze svoju potrebu)
 2. Poticati rješavanje problema i prenijeti odgovornost na njih (*Kako misliš da bismo mogli riješiti ovu situaciju?*)
 3. Reflektiranje i uvažavanje emocija (*Čini mi se da si ljut...; Vidim da si tužna.; Tu sam za tebe.*)
 4. Priznati svoju pogrešku i ispričati se djetetu



ZAPAŽANJA

Prostor gdje si roditelj može zapisati svoja zapažanja/iskustva ili odgovore na pitanja iz listića.

OPCIJE ZA RJEŠAVANJE IZAZOVNIH SITUACIJA

Gubitak određenih privilegija

Pravo na neku aktivnost ili igračku može se privremeno oduzeti.

Dopušteno ispravljanje pogrešaka

Dijete može dobiti priliku ispraviti svoje ponašanje ili napraviti dobru stvar kako bi nadomjestilo nepoželjno ponašanje.

Razgovor o posljedicama

Fokusirati se na komuniciranje posljedica, a ne kazni.

- *Ako se prolije voda, onda se briše krpom.* – POSLJEDICA
 - *Prolio si vodu, nema igranja, odmah u krevet!* – KAZNA
 - *Kada se kasni pola sata s dolaskom kući, pola sata kraće preostaje vremena za igru doma.* – POSLJEDICA
 - *Kasnio/la si pola sata, nema igrica i mobitela tjedan dana.* – KAZNA

ZAPAŽANJA

Prostor gdje si roditelj može zapisati svoja zapažanja/iskustva ili odgovore na pitanja iz listića.

ZAPAŽANJA

Prostor gdje si roditelj može zapisati svoja zapažanja/iskustva ili odgovore na pitanja iz listića.