

Discipliniranje, kaznovanje in samospoštovanje

»Ko nisem imel nobenega otroka, sem imel šest teorij.

Zdaj imam enega otroka in nobene teorije«.

Kako otroke voditi? Ni receptov oz. navodil za uporabo. Otrok sam nas vodi. Vsak otrok je drugačen. Vedno več težav imajo starši z vzpostavljanjem avtoritete. Pomembno je uporabiti zdrav razum pri vzgoji.

Stili vodenja-vzgojni stili

avtokratični	anarhični	Avtoritarni/permisivni
Absolutna slepa ubogljivost, »zato, ker sem jaz starš«. Moč izhaja iz vloge. Odločanje v imenu otrok. Najbolje vedo starši, kaj je zanje dobro. PRETIRANO POSLUŠNI IN NESAMOSTOJNI OTROCI	Veliko teh staršev je izkusilo avtoritarno vzgojo in željo biti do svojih otrok povsem drugačni: prijateljski, dobrohotni, prijazni... To so projektni otroci , odločitve sprejemajo sami, popolna svoboda. Izogibanje pozitivnemu kot tudi negativnemu pogojevanju njihovega dela. Starši se umikajo in prepuščajo, da stvari tečejo same od sebe. Za otroka je to preveliko breme, prevelika odgovornost.	Pedagoška teorija in praksa dokazujeta, da pri vzgoji ne bomo uspešni, če bomo vzgajali zgolj s strogostjo in brezpogojno avtoriteto, prav tako ne bomo uspešni, če bomo vzgajali svobodno, prijazno, brez odkritega izražanja zahtev in prepovedi. Otroci potrebujejo določeno mero frustracij, zahtev – dati pa jim moramo tudi zgled, kako te frustracije prenesti.

Vzgojne metode – represivna vzgoja/uporaba negativnih vzgojnih sredstev: prepovedi, omejitve, nadzorovanje, kaznovanje, strogost, pritisk. Permisivna vzgoja/pozitivni vzgojni ukrepi. **ZGLED je edina vzgojna metoda, ki zares deluje!!!** Z besedami ne vzgajamo (gre za vtis ob zgledu in eksperiment, kako bo otrok to ponotranjil). Biti »dovolj dober starš«. Skupno življenje = eksperiment. Pavšalnih, univerzalnih rešitev in metod NI!!

Na otroka vplivamo skozi odnos. V tem odnosu nam ne more biti kar naprej »fino«. Ne more vedno vladati harmonija, sreča in zadovoljstvo. Vendar, če nam dolgo časa ni v redu, če smo mi ali otrok vedno nesrečni, jezni, frustrirani, smo odgovorni MI. Ozavestimo dogajanje, saj so potrebne spremembe. Spremeniti moramo nekaj v našem odnosu oz.

svojem vedenju! Odrasli smo tisti, ki moramo ob tem sprejeti odgovornost za odnos. Odgovornost za kakovost v odnosu z otrokom = starševska!

Vse življenje se soočamo s konfliktom moje meje – moje potrebe. Pri tem je koristno ozavestiti, da otroci zelo čutijo, kaj se z nami dogaja in v večini primerov želijo z nami sodelovati. V 9/10 primerov otroci sodelujejo → NAUČITI JIH SAMOSTOJNO POSKRBE TI ZASE! (na sprejemljiv način)

Temeljni konflikt med integriteto in sodelovanjem:

INTEGRITETA (jaz, identiteta, »sebe«) ← KONTAKT → SODELOVANJE (posnemati, prevzemati).

Otroci potrebujejo starševsko vodstvo. Do 3. leta so popolnoma odvisni od nas. Potrebujejo empatično vodenje! Po 3 letu več »neposredne vzgoje« (otroci vrednote, prepričanja, misli, vedenja ponotranjijo). Vsak dan mi starši odločamo, kaj bo otrok delal, ker do 10. leta niso zmožni skrbeti sami zase.

Želimo tudi zadovoljevati želje otroka, ker tako izkazujemo ljubezen do njega, kar ni v redu. Zadovoljevati moramo otrokove POTREBE.

Razlika med ŽELJO (kam ga bomo peljali, kaj mu bomo kupili) : POTREBO (žejen, lačen).

Do 1 leta in pol smo starši zelo pozorni in hitro usklajeni glede otrokovih potreb (kdaj so lačni, jih zebe, kaj jim je všeč, spoznavamo kdo so, prilagodimo vsakdanjik). Potem hitro govorimo, kakšen bi otrok moral biti (tujec). Naša komunikacija je pogosto nespoštljiva. Naša naloga pa je, da otroku z vzorom pokažemo, kako se kaj dela. Otrok mora to videti in izkusiti v sodelovanju z nami. Pogosto tudi pričakujemo od otroka veliko več kot je razvojno zmožen razumeti iz narediti.

Zdravo je nezadovoljevanje otrokovih želja. Otroku mora biti tudi kdaj neprijetno, da spozna tudi prijetno. Otrok mora poznati bolečino, jezo, frustracije...to mu pomaga zgraditi realen odnos. Pogosto starši mislimo, da veliko besed zaleže, kar pa ponavadi nima učinka. Če nam uspe, to pripisujemo sebi, sicer hitro iščemo vzroke drugje. Ko otrok shodi, si hitro želimo, da bi govoril...imamo veliko pričakovanj.

Prva vrednota pri starševskem vodenju je ENAKOVREDNOST. Pri čemer je potrebno upoštevati, da otroku manjka izkušenj in zrelost. Vendar ga je potrebno v odnosu jemati resno z vsemi njegovimi občutki in čustvi. Pozorni smo na otrokove potrebe, želje, odzive, individualnost/edinstvenost, sanje. Jemati jih resno ne pomeni nujno upoštevati! Otroka čim več vključujemo v življenje družine, naj z nami sodeluje, naj se počuti koristnega in pomembnega.

V odnosih je pomembno postavljanje meja. Otroci nas preizkušajo, kdo smo kot starši, kdo sta njihova mama/oče, kdo smo kot pomembne osebe v njihovem življenju → AVTENTIČNOST/PRISTNOST (priznamo napake in odgovornost, bolje kot da se trudimo biti popolni). Ali je naše govorjenje v skladu s tem kar delamo! Otroci iščejo meje in se ne

počutijo varne in ok, če meja ni ali so nejasne, neenotne. Otroci raziskujejo meje zato, ker jih ne poznajo → če meja ni: negotovost, nezaščitenost, pasivnost, hiperaktivnost, osamljenost. Otroci preizkušajo naše meje in tudi postavljajo svoje meje, kar je potrebno upoštevati/spoštovati in priznati/razumeti njihovo občutenje. Starši lahko vadimo tudi v spoštovanju otrokovih najbolj očitnih meja npr. ko izpljune deseto žlico špinače. »aha, nisi več lačen.« Ali, ko obrne glavo, ko ga želimo poljubiti. »aha, ne želiš«.

Ne opravičujmo se »vsi to počnejo«. Naša družina so naše vrednote in naša odgovornost.

Osebna avtoriteta/ob tem se moramo začeti zavedati svojih potreb in mej → ni pomembno, da le mi spoznavamo svojega otroka, enako pomembno je, da otrok spoznava nas. Osebna avtoriteta ne temelji na moči → ampak na tem, kdo smo. Otroci »trkajo na naša vrata«, na vrata naše avtentičnosti in preverjajo, če je to, kar mislimo enako temu, kar govorimo in delamo.

Do konfliktov med staršema pogosto prihaja zato, ker mislimo, da moramo imeti vsi enako mnenje o vsem, pa ni tako. Dve osebi, dva svetova. Normalno je, da se ne moremo z vsem strinjati. Pomembno pa je, da se v desetih temeljnih stvareh pogovorimo in uskladimo.

Danes imamo starši občutek, da se moramo ukvarjati z otrokom. Vendar je naša naloga, da otroku damo možnost, da sam poišče rešitve, mi ga pri tem spremljamo. Osebne meje so boljše kot pravilo. Ne gre za to, da moramo otrokom postavljati njihove meje, gre za to, da moramo poznati in znati pokazati otrokom **SVOJE** meje. Primer: »Ne zdaj ti nočem brati pravlјice. Zdaj bi raje bral časopis.« »Rad bi bil s tabo čez kakšne pol ure, ko bom končal delo v kuhinji.«

Tudi pravila morajo biti, vendar ne smemo biti preveč osredotočeni na pravilo »ne tega...«, bolj se osredotočajmo na to **KAJ PA LAHKO!**

Pomembno je, da v odnosu zadovoljujemo vsak svoje potrebe!

Otroci starševske meje spoštujejo zaradi spoštovanja do osebe, ki jih je postavila. Otrok nas upošteva zaradi odnosa do nas, ker smo mu mi pomembni, ne zaradi tega, ker izpolnujemo njegove želje in zahteve. **Avtoriteto dobro pokažemo s svojo osebno govorico** »hočem, nočem, ne maram, všeč mi je«...na ta način starši postavljamo svoje meje. Pri tem izhajamo iz sebe.

Pomembno je reči NE, brez slabe vesti. Tega ne storimo, ker se želimo izogniti konfliktu, mislimo, da je to izraz naše ljubezni. Reči »NE« je pomembno za vsako razmerje, brez tega ne more biti pravega stika in bližine. Imamo različne želje in potrebe. Ne moremo biti zgolj vljudni in prijazni. Če stalno dopuščamo našemu otroku, da prestopa naše meje, nas to vodi v izčrpanost. Odgovor, kdaj reči »da« in kdaj »ne« poznamo le sami / vrednote! **Če tega naučimo tudi otroka, bo kasneje znal reči »NE« slabi družbi, drogam, alkoholu....**

Osebna govorica naj bo v kontekstu naših osebnih vrednot. Pogosto otroku govorimo v 3. osebi »mamica bo žalostna«. Govorimo v JAZ stavkih »Nočem, da me tepeš.« Ne: »mamica bo žalostna, če jo boš tepel«. Ne: »Ne smeš trgati rožic« (pa vidi babico, ki jih trga) → »Jaz nočem, da trgaš rožice«. **Osebno govorico se otrok najprej nauči, osvoji jo spontano.** Čeprav otroke najpogosteje učimo, naj je ne uporabljajo. Vso energijo usmerjamo v razvijanje **družbene govorice** (ki zveni bolj prijazno, vljudno). Pomembno je, da nas starše otrok doživlja v interakcijah z različnimi ljudmi, zato ga vzemimo s seboj.

Ni samo dednost tista, ki ustvarja podobnosti med družinskimi člani. Sčasoma si člani družine postanemo podobni. Pomembne so meje med člani družine. Primeri: »Nočem, da se igraš z mojim računalnikom.« »Hočem, da si greš umit zobe.« »Ni mi všeč, da so igračke razmetane. Hočem, da jih pospraviš.« »Nočem, da ješ sladkarije pred kosilom.« Če starši osebne govorice ne zmoremo, jo težko naučimo svojih otrok! Osebna govorica naredi konflikt SLIŠEN.

SAMOSPOŠTOVANJE uspeva le v primernem okolju. Je pomemben pogoj za dobro počutje posameznika. Je pogoj za sposobnost vzpostavljanja in negovanja harmoničnih odnosov z ljudmi. **Zdravo samospoštovanje je najboljši psihosocialni imunski sistem.** Ljudje se rodimo z zrncom samospoštovanja → naloga staršev je, da dajo otroku prave spodbude, da ne ranijo njegove osebne integritete. Nenehna hvala otrok je moderna med evropskimi starši → kar posledično ustvarja napihnjen ego → odzvati se na osebni ravni, z osebno govorico.

Mnogi od nas smo se rodili v družino, kjer nismo imeli priložnosti, da bi razvili zdravo samospoštovanje.

Razlika med samozavestjo in samospoštovanjem. Pogosto ju jemljemo kot sinonima, vendar je med njima velika razlika. Pojma med seboj skoraj nista povezana. Velika samozavest na veliko področjih ne prinese s seboj tudi velikega samospoštovanja.

SAMOAVEST: Kaj zmorem? V čem sem dober? Česa sem sposoben? Naša samozavest je omejena na določena področja, veščine, spretnosti za katere potrebujemo veliko prakse: šport, matematika, kuhanje, glasba, nadarjenost za tehniko, ročna dela.... Kolikor boljši sem v nečem, toliko več samozavesti imam na tem področju. Dobri na določenem področju → vendar premalo samozavestni (premorejo premalo samospoštovanja).

Če pa imaš zdrav občutek samospoštovanja, ni prav nič narobe, če imaš na nekaterih področjih premalo samozavesti (neuspeh, realna ocena).

Pri občutku samospoštovanja ne gre za to kaj zmorem, temveč za to **kdo sem – in kako gledam na to, da sem tak ?** Koliko vem o samem sebi? Kakšen odnos imam do tega kar vem o sebi?

Kako lahko starši pomagamo pri razvoju samospoštovanja?

- **Tako pomembno je uzreti otroka takšnega, kakršen je!** Nasvidenje ideja o popolnem otroku in dober dan bitje, kakršno si prišlo v našo družino, med nas.
- **Tako pomembno se je zanimati za notranji svet našega otroka.**
- **Pomembno je, da se kot starši odzivamo osebno!**
- Pomembno je otroku **večkrat povedati in poudariti, da nam je pomemben.** Da mu izrazimo hvaležnost (**povejte mu, da bogati vaše življenje**).

Samospoštovanje se razvija v odnosu. Z eno osebo ne moremo videti vseh aspektov sebe. V odnosu z različnimi ljudmi vidimo različne dele sebe. Koristno je, da otrok srečuje različne osebe v različnih situacijah, ki ga uzrejo na svoj način. **Samospoštovanje se razvija celo življenje.** Pomanjkanje samospoštovanja prinaša bolečine ljudem in njihovim odnosom z drugimi. Povzroča ogromno odvisnosti, občutkov krivde in slabe vesti.

Uzrtje otroka → pohvala. Pomeni zanimanje staršev za to, kdo je otrok, kakšne misli in čustva ga prežemajo (le tako bo tudi sam spoznal samega sebe). Sposobnost staršev, da priznajo otroka kakršen je, je odločilnega pomena za to, kako se bo otrok na dolgi rok vedel do sebe (ideja o sanjskem otroku, otrok s posebnimi potrebami, kronično bolan otrok...). Nevidni otroci → nikoli uzrti takšni kot so in kakor čutijo (primer ekstremno predebela deklica). Kritiziranje uničuje samospoštovanje. Utrjuje občutek »ves sem narobe«.

Sovražniki samospoštovanja:

- Fizično in psihično nasilje, spolna zloraba.
- Odločujoča moč odraslih brez dialoga.
- Kritika na osebo oz. etiketiranje »butec«, »lenoba«, »tečnoba«. Namesto »ti si len« uporabi »hočem, da pospraviš svojo sobo.«
- Nevarno, ko otrok postane starševski »projekt«, ki ga vzgajajo za določen šport, vlogo ali položaj.
- Vzgojni prijemi, ki temeljijo na sramu ali krivdi → otrok dobi občutek, da ni dober sam po sebi in da mora biti drugačen.

Otroka je koristno podpirati in spodbujati. Pomembna je stvarna pohvala in stvarna kritika. Izboljšamo jo s treningom in prakso. Realna pohvala in kritika naj bo izražena z osebno govorico, povejmo, kaj nam je ali ni všeč pri tem...

Zdrav čut za samospoštovanje

- Da čutim spoštovanje do samega sebe.
- Stvaren in trezen.
- Sprejemam se takega, kakršen sem.
- Izkušnja, da si za druge vreden in dragocen.

Zdravo samospoštovanje ščiti pred travmami, do katerih prihaja npr. ob ločitvi, mobingu, nesrečah, smrtnih primerih in drugih izgubah.

*Povzeto po predavanju mag. Katje Rovšek Nikitovič, socialne pedagoginje, magistrice antropologije spolov in certificirane integrativne terapevtke, zaposlene v vrtcu..
Zapisala Esmira Behrić*