

ODGOJITE SVOJE DIJETE BEZ VIKANJA

/Marina Zajčić, Ranka Đunđenac, prema: Runkel, H. E. (2008). Odgojite svoje dijete bez vikanja. V.B.Z. d.o.o./

Postanite roditelj kakvog Vaša djeca uistinu trebaju. Svako dijete želi sjajne i najbolje roditelje. Sjajan roditelj nije onaj koji se odijeva u skladu s najnovijom modom, nije onaj koji djeci dopušta da rade što žele. Dijete želi roditelje koji mogu zadržati kontrolu nad emocionalnim reakcijama u situacijama kad djeca izgube kontrolu.

ZAŠTO BEZ VIKANJA ?

Autor govori o smirivanju svih naših reakcija. Vikanje je najrasprostranjenija reakcija. Postoje i druge:

- ✓ Isključivanje iz situacije (popuštanje – dijete radi što hoće)
- ✓ Pokušaj pretjeranog ugađanja (hoćeš ovo ili ono, a dijete je stalno nezadovoljno)

Takve su reakcije samo različiti načini „vikanja“.

TKO JE UISTINU IZGUBIO KONTROLU ?

Ako želimo biti utjecajni tada najprije moramo ovladati sobom. Tek tada možemo odabrati kako se želimo ponašati bez obzira na to kako se ponašaju naša djeca.

Ako ne kontrolirate sebe tada ne možete ni kontrolirati druge. Kontrolu nad vlastitim emocionalnim reakcijama neprestano prepuštamo ljudima oko sebe. Skloni smo svoje emocionalne reakcije pripisivati drugima (ti si me naljutio). Naše emocionalne reakcije uvijek ovise o nama. Uvijek imamo mogućnost izbora (sami smo se naljutili). Preuzimanje odgovornosti za vlastite postupke znak je zrelosti. Kada svoje pogreške priznate ne okrivljujući okolnosti, druge ljude ili vlastito djetinjstvo tada možete biti sigurni da ste odrasli.

Ovladavanje sobom označava preuzimanje odgovornosti za vlastite odluke prije nego ih donesete, za vrijeme donošenja i nakon toga. Ovdje nije riječ o tome da budete besprijekorni. Riječ je o spoznaji da vas nitko, pa čak ni vaša djeca, ne mogu natjerati da nešto osjetite, pomislite, napravite. **VAŠE EMOCIONALNE REAKCIJE OVIŠE O VAMA. UVIJEK IMATE MOGUĆNOST IZBORA!**

ŠTO ZNAČI BITI GLAVNI ?

Nije nam cilj ovladati djecom. Cilj nam je utjecati na njihove odluke. Vaša je svrha neprestano podržavati i poštivati njihovu sposobnost donošenja odluka (ako njima ne ugrožavaju sebe ili druge). Ako nisu slobodni donositi odluke ne mogu naučiti da su **ODLUKE I POSLJEDICE MEDUSOBNO POVEZANE.**

STVARANJE GRANICA

Granice u smislu ljudskih odnosa znače da svaki čovjek ima svoj prostor (emocionalno i fizičko područje koje zauzimamo u svijetu) i mjesto (ograda oko našeg prostora). Svima nam je potreban prostor: da udišemo vlastiti zrak, da imamo prostor za razvoj, prostor u kojem upoznajemo sebe (svoje potrebe, želje, pozitivne osobine i mane). U svom prostoru razvijamo osjećaj vlastitog ja, svoj osjećaj individualnosti.

Naša je odgovornost da svaki član obitelji ima takav prostor i da poštuje tuđi prostor.

DJECI TREBA VLASTITI PROSTOR

„Ne“ je omiljena riječ većine dvogodišnje djece jer ona na taj način razvijaju vlastiti prostor. Dijete treba: fizički prostor (kutić za igranje u dnevnoj sobi ili svoju sobu), socijalni prostor (biti samo ili u društvu), emocionalni prostor (pravo na osjećaje) kao i pravo na privatnost u kupaonici.

Poštujemo njihov prostor. Pokucajmo prije ulaska u njihovu sobu, pitajmo možemo li uzeti ... – tako i oni uče poštivati naš prostor.

BACANJE RUKAVICE

Djeci nije sasvim jasno gdje njihov prostor završava, a vaš počinje. Stoga možete očekivati da će pokušati proširiti svoj prostor. Trebate im dati do znanja što nije njegov prostor – POSTAVITI GRANICE. Vaše vas dijete iskušava da bi se uvjerilo jeste li postojani i dosljedni. Postavite SEBE na mjesto autoriteta obitelji. Djeca žele da im roditelji popuste, ali u isto vrijeme žele da ih ograničavaju. Žele da roditelj bude jači od njih kako bi se uz njega osjećali sigurno.

Jasno odredite pravila i ono što se od djeteta očekuje. Ne prihvaćajte rukavicu, ne ulazite s djetetom u sukob. Neka umjesto vas VIČU POSLJEDICE.

NEKA VIČU POSLJEDICE

Sve naše odluke imaju posljedice. To je temeljna životna istina. Što više djecu izložimo sitnim posljedicama sitnih prekršaja to će manje morati kršiti krupnija pravila i izlagati se krupnijim posljedicama.

Nikad nemojte određivati posljedicu koju je teže vama provesti nego djetetu izdržati. Provođenje discipline uvijek oduzima mnogo vremena. Odaberite samo one posljedice koje ste spremni provesti.

- Odgoj djece bez vikanja – nije model rješavanja problema ili promjene ponašanja. To je model razvitka. Taj model razvitka počinje s Vama.

Detaljnije o ovoj temi pročitajte u knjizi:

mr. sc. Hal Edward Runkel

ODGOJITE SVOJE DIJETE BEZ VIKANJA

(revolucionarni pristup odgoju djece)

Ovo nije samo „još jedna knjiga o odgoju djece“. Ovo je knjiga koja od početka do kraja tvrdi da u roditeljstvu **NIJE RIJEČ O DJECI – VEĆ O RODITELJIMA.**

Započnite revoluciju u svojoj obitelji – OVOG TRENUTKA !

Mislite li da je to lakše reći nego učiniti? No, sada više nije, i to zahvaljujući knjizi „Odgajite svoje dijete bez vikanja“, utemeljenoj na pristupu koji roditelje u cijelom svijetu može nadahnuti da istinski promijene obiteljsku dinamiku.

Hal Edward Runkel, američki bračni i obiteljski terapeut te jedan od najpriznatiji svjetskih stručnjaka za to područje, napušta pristupe koji se usredotočuju na djecu i temelje na metodama koje neminovno dovode do neuspjeha.

Upravo suprotno, njegov pristup opisan u ovoj knjizi potiče roditelje da se :

- USREDOTOČE NA SEBE
- BUDU SMIRENI i
- NEPREKIDNO RADE NA SEBI.

„Odgajite svoje dijete bez vikanja“ ne bavi se samo jačinom našeg glasa dok se obraćamo djetetu. Uči nas da reagiramo smireno i staloženo i to tako da se usredotočimo na svoje ponašanje umjesto na ponašanje svoje djece – za njihovo dobro. Kada to shvatimo i odlučimo promijeniti sebe kako bismo bili najbolji roditelji svojoj djeci, i ishod će biti najbolji – nagrada će nam biti djeca koja su odgovorna, smirena, samostalna, samouvjerena ...

DJEČJI VRTIĆ IVANIĆ