

Podučavanje djeteta disciplini u 10 koraka

Roditelji se razlikuju po tome kako svoju djecu pokušavaju naučiti različitim karakternim osobinama, samodisciplini i moralnom ponašanju. Cilj poučavanja djece disciplini je razvoj samokontrole i pozitivnog sudjelovanja u životu zajednice (npr. u grupama vršnjaka, u razredu, u igri).

Kako poučavati djecu disciplini?

1. Dajte svom djetetu do znanja da ga volite

Recite mu što točno cijenite kod njega, koje su njegove dobre osobine. Ponekad nagradite dijete: najveća je nagrada za dijete vaš zagrljaj, pažljivo slušanje onoga što govori, iskazivanje ponosa zbog onoga što je učinilo, zajedničko gledanje filma, zajednička šetnja.

2. Postavite djetetu granice

Važno je da dijete točno zna što očekujete od njega. Postavite jasne granice za one aktivnosti koje vaše dijete zbog svoje dobi nije sposobno samo kontrolirati (npr. „Možeš se voziti biciklom po dvorištu, ali ne po cesti“).

3. Izbjegavajte naredbe

Nemojte reći npr. „Ne možeš se igrati“. Recite mu: „Možeš se ići igrati nakon što završiš zadaću.“

4. Dopustite djetetu da ponekad samo donosi odluke

Donese li dijete pritom odluku za koju smatrate da nije primjerena (npr. „Ostajat ću vani svaku večer do 22 sata“) možete tražiti da preispita svoju odluku i njezine posljedice (na pr. upitajte ga „Što bi učinio kad bi bio na mom mjestu?“).

Budete li se prema djetetu ponašali kao prema odgovornoj osobi, njegova će odgovornost stalno rasti. Dijete se ne može naučiti odgovornom ponašanju ako stalno radi ono što mu drugi kažu.

5. Učite dijete da poštuje autoritet

Pokažite djetetu kakve učinke ima njegovo ponašanje na njega i druge. Objasnite mu da su u kući autoritet roditelji, na ulici policajac, u školi učiteljica, na vašem poslu vaš šef. Pomozite mu naučiti da svađe ništa ne rješavaju. Zbog njih problemi i dalje ostaju, a ljudi se loše osjećaju (recite npr. „Ne želim se svađati s tobom, nakon toga se loše osjećam.“)

6. Budite dobar primjer svom djetetu

Sjetite se da djeca najviše uče oponašanjem odraslih...zato, dok učite djecu da ne lažu, krađu ili psuju, budite sigurni da i sami to ne činite. Ako ste pušač, a govorite djetetu da je pušenje štetno, ono će preslikati vaše ponašanje. Dijete neće usvojiti vaše preporuke i početak će pušiti. Ako vi odlazite u kladionicu i dijete vas vidi, uzalud ćete mu govoriti da je to uludo potrošen novac. I ono će odlaziti u kladionicu.

7. Budite jasni u svojim zahtjevima

Djetetu je puno lakše razumjeti ako mu kažete: „Molim te, stavi čašu na sredinu stola“ nego: „Paži na tu čašu mlijeka.“

Kad se dogovarate s djetetom oko nekoga pravila, tražite od njega da ponovi svojim riječima ono što od njega očekujete. Tako ćete biti sigurni da vas je razumjelo.

8. Budite ustrajni

Dogovorite s djetetom pravila ponašanja. Pratite pridržava li se dijete pravila koje ste dogovorili. Sjetite se još jednom da postoje djeca koja teže prihvaćaju pravila. Ne postavljajte takva pravila na kojima i sami niste spremni ustrajati. (npr. "Svaku ćeš večer ići u krevet poslije crtića"). To ćete teško moći uvijek sprovesti.

9. Dijete mora unaprijed znati koje su posljedice njegova lošega ponašanja

Posljedice djetetova ponašanja mogu biti prirodne (pokisnut će ako pada kiša, a nije htjelo uzeti kišobran). Ova vrsta posljedica osobito je korisna kod djece starije od devet godina. Prirodne posljedice omogućavaju djetetu da uči iz vlastitoga iskustva.

Često roditelji i drugi odrasli, iz pretjerane brige prema djeci, onemogućuju učenje iz vlastitoga iskustva (npr. kad roditelji uporno ispričavaju djecu školi za nenapisane zadaće). Zbog takvoga odnosa djeca nemaju priliku učiti se odgovornom ponašanju.

Posljedice možete i sami kreirati. Važno je da su one logična posljedica djetetova lošega ponašanja. (npr. „Danas si vozio bicikl bez kacige. Mogao si pasti i ozbiljno se ozlijediti i zato to ne smiješ činiti. Zbog toga ga nećeš voziti do nedjelje.“) Morate mu kaznu obrazložiti. Nemojte kazati: „Danas si vozio bicikl bez kacige i zato nema kompjutora!“).

10. Kako kažnjavati

Kakve posljedice ima kažnjavanje

Unaprijed govorite djetetu da će dobiti kaznu ako prekrši dogovorena pravila.

Ako dijete nije unaprijed upozoreno da će biti kažnjeno ili ako ne razumije zašto je bilo kažnjeno, počeo će izbjegavati bilo kakve aktivnosti iz straha da se kazna opet ne ponovi.

Ako ne razumije zašto ga kažnjavate, dijete će osjećati bijes i ljutnju prema vama jer ste mu nanijeli fizičku ili psihičku bol. Ta ljutnja koju dijete osjeća može biti uzrok njegova agresivnoga ponašanja prema vršnjacima ili odraslima.

Ako ne razumije zašto ga kažnjavate, dijete će vam početi lagati da bi izbjeglo kaznu.

Ako ga kažnjavate bez obrazloženja, narušit ćete mu samopoštovanje.

Izbjegavajte fizičko kažnjavanje djeteta

Fizičko kažnjavanje izaziva mržnju, najrazorniju emociju koju čovjek poznaje.

Kazna može razoriti odnos koji imate s djetetom jer negativno utječe na njegovo samopoštovanje i jer ga fizičkim kažnjavanjem učimo da je fizičko nasilje prihvatljivo ako smo jači. Time ga možemo potaknuti da postane nasilnik.

Drugi oblici discipliniranja djeteta više se odnose na promjenu djetetova ponašanja. (npr. „hlađenje“ djeteta u drugoj sobi, skraćeno igranje na računalu, zabrana gledanja crtića i sl.)

Iako fizičko kažnjavanje izaziva brzu promjenu nepoželjnog ponašanja, koristite ga što je rjeđe moguće. Ta brza promjena u pravilu je i kratkotrajna!

Kažnjavanjem učimo dijete što ne smije, ali ga ne učimo što treba i smije činiti i kako to treba raditi.

Npr. ako ste udarili dijete nakon što je neoprezno pretrčalo cestu, ono je naučilo samo da cestu ne smije pretrčavati.

Ono još uvijek ne zna kako da je sigurno prijeđe!!!