

Moteče vedenje

Kako se mu lahko izognemo?



Delno povzeto po:

Herbert, M. (1996). *Setting Limits: Promoting Positive Parenting*. Rushden: The British Psychological Society.

Neža Majcen
svetovalna delavka

KAKO DOSEČI DISCIPLINO?

Najpomembnejša in hkrati najtežja naloga starševstva je vzgoja otrok. Kako vzgojiti otroka, da se bo znal soočiti s številnimi izzivi, ki jih predenj postavlja današnji čas? Po eni strani si starši želijo, da bi bili njihovi otroci samostojni, da bi znali razmišljati s svojo glavo in se postavili zase, po drugi strani pa si želijo, da bi bili ubogljivi, poslušni, vodljivi. Vedno aktualno vprašanje pri vzgoji otrok je, kako ukrepati, če je otrokovo vedenje moteče, če nas ne uboga, dela vse po svoje, enostavno presliči vse naše prošnje... Prispevek prinaša pregled petih različnih taktik, s pomočjo katerih lahko dosežemo disciplino, uravnamo otrokovo moteče vedenje in ga morda v prihodnje celo preprečimo. Taktike, ki jih bomo podrobneje opisali, so:

- 1.) uporaba pohval in nagrad,
- 2.) postavljanje meja,
- 3.) time-out,
- 4.) stroški vedenja,
- 5.) naravne in logične posledice.

Čeprav imajo nekatere taktike zveneče ime, boste hitro ugotovili, da so to verjetno stvari, s katerimi poskušate obvladovati vedenje svojega otroka tudi sami.

☺ Opozorilo: uspešnost posamezne taktike je odvisna tudi vaše potrpežljivosti, doslednosti in odločnosti. Taktika ne prinaša nujno uspeha, otrokovo neželjeno vedenje, ki se npr. dalj časa ponavlja, ne bo izginilo kar čez noč.



1.) POHVALA

Otroku vsak dan sporočamo, kako naj se obnaša. "Tonček, za mizo sedi pri miru. Lucija, pravilno si zapni gumbe na bluzi. Jure, bodi prijazen do sestrice..." Naša opozorila glede želenega vedenja so le redko dovolj močna spodbuda, da se bo otrok vedel tako, kot želimo. Otrok potrebuje "ojačitev", le-ta bo prinesla tudi motivacijo, da bo otrok želeno vedenje ponovil v prihodnje. Pohvala ali spodbuda sta lahko močni sredstvi, s katerima pri otrocih dosežemo želeno vedenje. Pohvala je pravzaprav preventiva, s pomočjo katere se lahko izognemo motečemu vedenju. Pogosto smo na otroka pozorni le takrat, ko naredi kaj narobe, ko je priden, ubogljiv, pa njegovega truda sploh ne opazimo. Pozorni moramo biti na pozitivna, želeno vedenja in zanje otroka pohvaliti. Otrokom pohvala s strani osebe, ki jo imajo radi veliko pomeni.

Kakšno pa mora biti pohvala, da bo učinkovita?

- ☼ Pohvala naj se navezuje na točno določeno vedenje, naj bo konkretna (npr. "Tinka, zelo lepo si narisala morsko deklico. Miha, zelo dobro si si umil zobe...").

- ☼ Za ustrezno vedenje (npr. pomoč pri pospravljanju igrač, pripravljanju mize...) otroka pohvalite takoj in ne šele čez dan ali dva, ko bo na želeno vedenje že pozabil.
- ☼ Pri pohvali se nasmehnite, z otrokom vzpostavite očesni kontakt, pokažite navdušenje. Otroka lahko tudi objamete, ga potreplicate. Nikakor ne bodite sarkastični ali cinični, saj otrok dobro zazna neverbalni del sporočila in je potem zmeden.
- ☼ Ne pohvalite le popolnega vedenja. Otroka pohvalite tudi za trud (npr. otrok vam pomaga obešati perilo, čeprav je le-to neurejeno pripeto na vrvi, otroka pohvalite, ker vam je pomagal).
- ☼ Vedenje, ki ga želite pri otroku spodbujati, pohvalite vedno, kadar se pojavi (npr. otrok je bil pri obisku trgovine zelo priden in ni nič sitnaril, pohvalite ga).
- ☼ Otroka lahko pohvalite tudi pred drugimi – to bo dvignilo njegovo samozavest in pozitivno vplivalo na njegovo samospoštovanje in samopodobo.
- ☼ Še bolj morate biti pozorni na to, da znate pohvaliti tudi težavne otroke.

Pri nekaterih otrocih, ki so težje vzgojilivi, morda pohvala v začetku ne bo zadostovala za doseg pozitivnih učinkov. Morda boste potrebovali bolj "otipljivo nagrado" (npr. otrok si bo z želenim vedenjem prislužil poseben privilegij, lahko bo počel tisto, kar sicer najraje počne). Otipljiva nagrada ni nujno čokoladica ali bonbon. Otipljive nagrade uporabljamo npr. za spodbujanje sodelovalnega igranja pri otrocih, učenje samostojnega oblačenja, pospravljanje sobe... Poleg otipljivih nagrad lahko uporabljamo tudi socialne nagrade. Socialna nagrada pomeni, da otroka pohvalimo in mu posvetimo pozornost. Sistem nagrad je zelo primeren tudi, kadar se otrok uči novih spretnosti, navad (npr. navajanje na kahlico, učenje samostojnega oblačenja...). Posebno pri učenju novih spretnosti ali navad otroka postopoma navajamo le na socialno nagrado.

Nekaj nasvetov za učinkovito uporabo nagrad:

- ☼ otrok mora dobro vedeti, katero je želeno vedenje, nagradimo le tisto vedenje, ki je ustrezno in za katerega se otrok potruži (npr. otroka nagradimo, ker je lepo pospravil svoje igrače v omaro);
- ☼ nagrada mora biti učinkovita (npr. obljuba obiska lutkovne predstave otroku ne bo veliko pomenila, če nima rad lutkovnih predstav);
- ☼ nagrada naj ne bo časovno preveč oddaljena (npr. "No, danes si bil pa pri babici res priden, zato bova šla popoldne na sprehod k potoku, kjer ti je všeč.");
- ☼ ne pomešajte nagrade s kaznijo (Npr. otroku obljubite, da ga boste, če bo pri zdravniku priden, peljali v lunapark. Če je bil pri zdravniku težaven, se je drl, ga ne kaznujte še dodatno, že odsotnost nagrade – obiska lunaparka – bo dovolj.);
- ☼ otipljive nagrade postopoma nadomestite s socialnimi nagradami (pohvalo in pozornostjo).



2.) POSTAVLJANJE MEJ

Pri vzgajanju otrok je ena izmed glavnih dilem ta, kako najti ravnotežje med razvajanjem in strogostjo. Če otroku vedno popustimo, ni dobro, če smo pretirano omejujoči, zopet ni v redu. Iskanje prave mere vedno pomeni postavljanje jasnih, trdnih in pravičnih mej, ki se jih mora otrok zavedati, jih poznati in se jih držati. *Meje so sporočila s strani staršev ali drugih odraslih oseb o tem, katerih pravil se je potrebno držati in kakšna so pričakovanja do otrok.* Meje, ki jih postavimo otroku, so ključnega pomena pri vzgajanju otrok, pomembno vplivajo na oblikovanje avtoritete in moči v družini. Neželeno vedenje zmanjšamo tudi z učinkovito postavljenimi mejami. Otroci, ki poznajo pravila, ki jih morajo spoštovati, se manjkrat vedejo neprimerno. Npr. če otroku dosledno prepovedujemo, da bi pri mizi razmetaval s hrano, bo kmalu dojel, da se pri mizi mirno sedi in poje in ne bomo imeli težav.

Kljub jasno postavljenim mejam pa se zgodi, da otrok preizkuša meje. Še posebej malčki in otroci v zgodnjem otroštvu preizkušajo naša pravila, odločnost. Takšno vedenje je do določene mere normalno. Povsem normalno je, da se bodo otroci upirali, jokali, kričali..., kadar jim bomo npr. vzeli želeno igračo ali prekinili njihovo igro, ki jim je zelo všeč. Otroci preizkuša naše meje tudi tako, da izziva starše z vedenjem, za katerega vedo, da ga starši ne odobravajo (npr. hodi po robu pločnika, čeprav smo zmenjeni, da se to ne počne). Čeprav je to moteče vedenje, pa je normalno, saj otrok na ta način izraža svojo potrebo po samostojnosti in avtonomnosti. Naloga odraslega, ki skrbi za otroka, je, da otroku jasno pokaže, kje je meja in se je dosledno drži, saj bo otrok sicer zmedel. Npr. če bomo otroku prepovedali, da se igra z našimi parfumi in kozmetiko, pa bomo potem to njegovo igranje ignorirali, bo otrok zmeden, saj ne bo vedel, kaj je zdaj dovoljeno in kaj ne.

Kdaj moramo postati posebno pozorni na preizkušanje mej pri otroku? Raziskave kažejo, da otroci, pri katerih so zaznali motnje vedenja, ki niso več normalne, ne ubogajo svojih staršev večino časa. Otroci in starši so v neprestanem boju za prevlado in starši jih nikakor ne morejo obvladati. V takšnem primeru je dobro, da starši razmislijo o obisku strokovnjaki, ki bi jim lahko svetoval in ugotovil, od kje izvira otrokovo neprilagojeno vedenje.



3.) TIME-OUT

Taktika time-out-a je zelo priljubljena predvsem v ZDA, kjer obstaja tudi veliko različic te metode. V splošnem ta metoda pomeni, da otroka, kadar se obnaša moteče, odstranimo iz situacije. Pri tem lahko time-out pomeni le, da otrok ne prejme pozornosti s strani odraslih in ga za določen čas ignoriramo, lahko pa pomeni tudi, da mora otrok zapustiti prostor ali celo oditi v posebno, time-out-u namenjeno sobo. Obliko te taktike je potrebno prilagoditi starosti otroka (predšolskega otroka ne bomo

pustili samega v sobi, da bo razmislil v svojem vedenju, najstnika pa lahko), prav tako bo čas time-out-a ustrezno krajši. V času, ko ima otrok time-out, ne sme prejeti nobene pozornosti s strani drugih (staršev, vzgojiteljev), v tem času naj bi se pomiril.

Taktiko time-out običajno uporabimo, kadar gre za večje probleme, kot so npr. pretepanje, upiranje, grizenje, razbijanje in druge oblike destruktivnega ali agresivnega vedenja. Npr. potem, ko je Tim udaril špelo, mu najprej povemo, da se to ne dela, potem pa, naj se za nekaj časa, dokler se ne pomiri in malo razmisli, usede na drug konec igralnice. Ko sedi za mizo, poskrbimo, da s strani ostalih otrok in drugih vzgojiteljev, ne prejme nikakršne pozitivne ali negativne pozornosti.

Kadar se odločimo za to taktiko, se moramo zavedati, da bomo morali biti verjetno precej potrpežljivi, saj se nekatere neželena vedenja spreminjajo le počasi (npr. otrok ščipa druge, en sam time-out ne bo zadostoval). Prav tako ne smemo popuščati (npr. otrok reče, saj ne bom nikoli več, zato da bi se izognil kazni, mi pa popustimo in obljubljenega time-out-a ne izvršimo).

4.) STROŠKI VEDENJA

Kadar je otrokovo vedenje neprimerno, lahko reagiramo tudi tako, da temu neprimernemu ali neželenemu vedenju sledi nekaj, kar otroku ni všeč (kazen). Npr. če otrok pri mizi razmetava s hrano, lahko rečemo: "Peter, če razmetavaš s hrano, očitno nisi več lačen. Pojdi stran od mize in se pripravi za spanje." V bistvu strošek vedenja predstavlja kazen za neustrezno vedenje.

O kaznovanju in posledicah kaznovanja so se na dolgo in široko razpisali že številni strokovnjaki. Nekateri menijo, da gre za neustrezen način reagiranja, spet drugi pa pravijo, da vsaka kazen ni nujno slaba. Vsekakor pretirano zatekanje h kaznovanju otrok ob vsakem njihovem motečem vedenju ne more prinesiti uspeha. Na ta način bomo sicer kratkotrajno preprečili moteče vedenje, vendar otroka ne bomo nikoli naučili ustreznega, nadomestnega vedenja. Kazen tudi nikoli ne sme poškodovati otroka ali ga kako drugače ogroziti. Hkrati mora biti kazen povezana s prekrškom (npr. otrok pokvari daljinski upravljalnik za TV in zato tri dni ne bo smel gledati risank).

5.) NARAVNE IN LOGIČNE POSLEDICE

Otroci, ki neprestano kljubujejo staršem in se upirajo njihovim navodilom, so običajno tudi manj samostojni in odgovorni. Čeprav se zdi upiranje neodvisno vedenje, gre pri tem za odvisno vedenje, saj je cilj vedenja nasprotovati nekomu drugemu. Starši in vzgojitelji lahko pomagajo otroku tudi, da se nauči biti bolj odgovoren, da se nauči tudi iz lastnih napak s pomočjo naravnih in logičnih posledic. *Naravna posledica* je tisto kar je rezultat otrokovega neprimernega vedenja. Npr. naravna posledica tega, da Kaja noče oblačiti jakne, ko gre ven je, da jo zebe. V tem primeru se otrok na lastnih izkušnjah nauči, kaj sledi nekemu vedenju. *Logična posledica* pa je v bistvu odkupnina oziroma povračilo škode za neželjeno vedenje. Npr. logična posledica tega, da je Jaka

vzel Poloni njeno igračo je, da jo mora vrniti. Logična posledica neželenega vedenja kot je npr. zmerjanje drugih otrok je npr. tudi odtegnitev privilegijev (npr. sodelovanje pri igri, ki je otroku všeč). Pri logičnih posledicah se otrok torej nauči, da je odgovoren za svoje napake in da lahko storjeno škodo tudi popravi, se odkupi, opraviči... S to taktiko se torej otroci naučijo tudi, biti samostojni in odgovorni. Če želimo, da se otrok odkupi za naredjeno škodo, pa lahko npr. rečemo: "Ker si raztrgal knjigico, boš sedaj najprej zalepil liste, šele potem se boš šel lahko igrat." Bistvo te taktike je, da se otrok začne zavedati, da ima vsako neželeno vedenje svojo ceno, ki jo mora plačati, če se vede neustrezno. Moteče vedenje se zmanjša zato, ker se otrok izogiba povračilu stroškov.

Še nekaj nasvetov:

- ☼ Za moteče vedenje ne smemo obtožiti napačnega otroka (rečemo, da naredimo tarčno napako). To bi bilo krivično, otroci pa so za takšne nepravilne napake zelo občutljivi.
- ☼ Posledice, ki sledijo neželenemu vedenju, naj se zgodijo takoj, časovno odložena reakcija ni tako učinkovita, posebej pri mlajših otroci (npr. neprimerno je, če rečemo otroku, ker si prejšnji teden nagajal pri kosilu, danes ne dobiš sladoleda).
- ☼ Posledice, ki sledijo neželenemu vedenju, morajo biti primerne starosti otroka (npr. neprimerno je, če petletniku, ki je s temperami pobarval steno v dnevni sobi, naročimo, da jo mora sedaj sam prepleškati)
- ☼ Posledice naj bodo kratkotrajne in naj se nanašajo na problem (npr. če je otrok drugemu otroku uničil igračo, naj se mu opraviči in mu prinese eno izmed svojih igrač)
- ☼ Kljub neželenemu vedenju bodite prijazni in prijateljski.
- ☼ Vključite otroka (lahko tudi npr. skupaj postavite pravila in posledice, če se jih ne drži)
- ☼ Tudi vi sami se morate strinjati s posledicami, da kasneje ne boste popuščali (npr. če otrok razmetava s hrani in je posledica odstranitev od mize, pa se vam potem smili, ker je lačen, mu ne dajajte čokolade).

Opisane taktike naj vam bodo v pomoč pri razmišljanju o tem, kako vi sami uravnavate moteče vedenje svojih otrok. Niso vse taktike enako dobre, vsaka ima svoje prednosti in pomanjkljivosti. Odločite se za tisto, ki bo ustrezala vam in vašemu otroku. Nikakor pa ne pozabite na pohvalo in spodbudo, zaupajte v svojega otroka in mu tudi vi sporočajte, da je vreden ljubezni in zaželen.

