

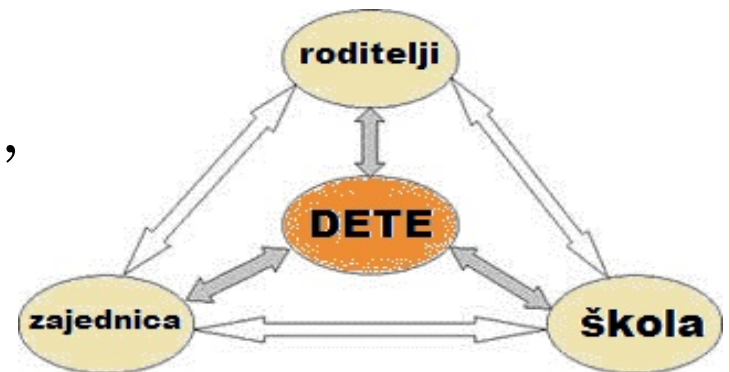


# SAVETI ZA RODITELJE

Psiholog: Olivera Novaković

# SARADNJA , DOSLEDNOST I UPORNOST

- Zašto je važno da roditelji i škola imaju zajedničke stavove?
- Dete je sklono da manipuliše i da “opipava” front na kome se najlakše izvuče, te da na njemu ispoljava ponašanja koja su u drugim kontekstima nedopustiva
- Jako je važan odnos roditelja prema školskim pravilima i zahtevanim ponašanjima, jer dete taj odnos uči od vas
- Ako pravila ne postoje kod kuće, dete ih neće poštovati ni u školi



# U SUSRET PROBLEMU – KAKO MENJATI NEADEKVATNO PONAŠANJE DETETA?

1. Uočiti ponašanje koje je problematično i koje želimo da bude promenjeno
2. Posmatrati u kojim situacijama se to ponašanje javlja
3. Posmatrati u kojim situacijama se to ponašanje NE javlja
4. Otkriti koji funkciju ima problematično ponašanje (npr. privlačenje pažnje...)
5. Pronaći adekvatnu alternativu problematičnom ponašanju, koje je pozitivno ali zadovoljava istu funkciju (ako pozitivno ponašanje koje menja problematično, ne vrši istu funkciju, dete ga neće usvojiti)
6. Razgovarati sa detetom



# RAZGOVOR SA DETETOM O PROBLEMATIČNOM PONAŠANJU

- Pre svega, važno je da razgovor sa detetom ne bude u stanju besa, jer roditelj tada nije priseban i često se neadekvatno ponaša (ljuti se, više, izriče kazne koje kasnije ne poštuje)
- Smireno sestiti sa detetom, reći mu:
  - 1) Kako NE želite da se ponaša u toj situaciji
  - 2) ALI!!! Ponuditi alternative kako ŽELITE da se ponaša
  - 3) Utvrditi u dogovoru sa detetom sistem kazni i nagrada koje će slabiti neadekvatno ponašanje a ojačavati željeno ponašanje



# DEFINISANJE PROBLEMATIČNOG PONAŠANJA SA DETEOM

- Nije dovoljno detetu reći samo šta **NE SME** da radi, neophodno je ponuditi mu adekvatne alternative odnosno reći šta u toj situaciji **MOŽE** i **TREBA** da radi
- Svaki zahtev treba biti definisan jasno, uz direktno i konkretno obraćanje detetu (npr. “postavi sto, sada!”)



Milice umukni, nema priče dok mama gleda seriju!!!



Ne smeš više da vrištiš kad ne dobiješ ono što si želela!



Samo da te čujem da si zucnuo, dobićeš batine!



# PRIMER



- Marko, kada uđemo u prodavnicu,
  - ne smeš sam trčati po prodavnici i dirati sve proizvode na policama,
  - umesto toga, možeš ići mirno pored tate i pitati za svaki proizvod koji te interesuje, a ja ću ti odgovoriti.
  - Svaki put kad ispoštuješ ovaj dogovor, imaćeš pravo da sebi izabereš jedan slatkiš po želji koji ću ti kupiti.
  - Međutim, ako ovaj dogovor prekršiš sledeći put te tata neće voditi u prodavnicu sa sobom.



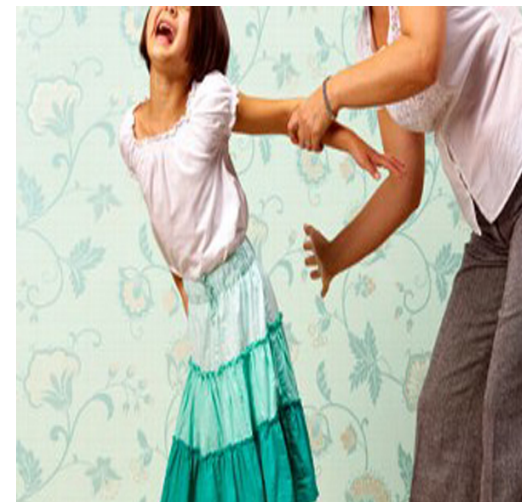
# SISTEM KAZNI I NAGRADA

- Nagrade služe kao sredstvo za učvršćivanje željenog ponašanja, a kazne kao sredstvo slabljenja neželjenog ponašanja
- Kazne ne smeju biti izrečene u afektu, jer je roditelj tada iracionalan, te često kada se “strasti” smire sklon je da popusti i poništi kaznu iz sopstvenog osećanja krivice i pomisli da je preterao
- Upravo zato, kada je problematično ponašanje opaženo, mirne glave treba sesti i u dogovoru sa detetom utvrditi sistem pravila i kazni koje će on UNAPRED znati



# KAZNE I NAGRADE

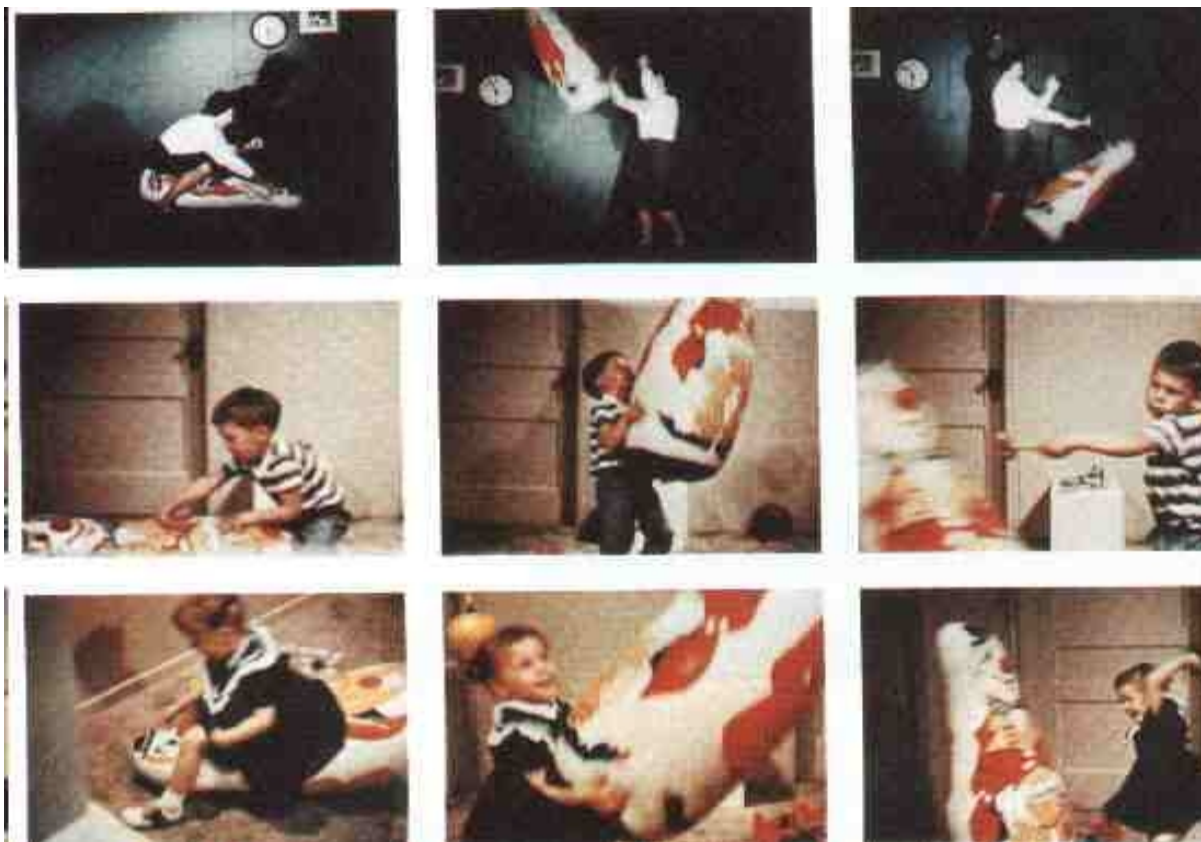
- Kazne i nagrade izrečen nakon neželjenog ponašanja, za koje detete nije znalo unapred, dugoročno nemaju nikakav efekat
- Unapred utvrđen sistem kazni i nagrada čuva roditelja od neadekvatnih emotivnih i ponašajnih reakcija (ljutnje na dete, ignorisanje detata, fizičkog kažnjavanja i slično) zbog kog kasnije oseća krivicu





# ZAPAMTITE!

- Agresivni roditelj stvara agresivno dete!
- Čuveni eksperiment Alberta Bandure sa *Bobo* lutkom



# KAZNE I NARADE

- Važno je da kazne i nagrade budu prilagođene uzrastu deteta

Nagrada za predškolca	Slušanje priče pre spavanja Izlazak sa roditeljima na pizzu Kupanje u peni Odlazak u zološki vrt
Nagrada za dete od 6-12 god	Igranje sa vršnjacima Igranje video igrice Odlazak na piknik Vreme za računar
Nagrada za adolescenta	Produženo vreme za odlazak u krevet Sportska oprema Mogućnost da koristi kameru Prespavati kod prijatelja

- Nagrade i kazne zavise i od kreativnosti roditelja
- Vi najbolje poznajete vaše dete!



# NAGRADE I KAZNE

- Nagrade i kazne moraju biti **UVREMENJENE** (izrečene neposredno nakon dobrog ili lošeg ponašanja)
- Da bi se neadekvatno ponašanje iskorenilo, a adekvatno usvojilo, najvažnija je **DOSLEDNOST** roditelja u pridržavanju sistema kazni i nagrada
- Ako ste sami popustljivi i nedosledni, kako od deteta možete očekivati promenu?
- Ističite dobra ponašanja deteta kad kod se pojave

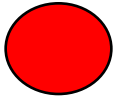
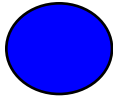
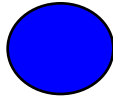
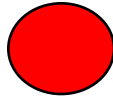
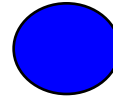
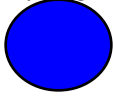
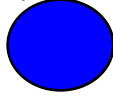


# Ekonomija žetona – tehnika za promenu ponašanja deteta

- Objasniti detetu koje ponašanje želite da promeni i kako da se umesto njega ponaša
- *“želim da svako jutro namestiš svoj krevet”*
- Napraviti tabelu u trajanju od mesec dana
- Dogovoriti se koje boje želi da mu bude nagradni žeton, a koje kazneni
- Dogovoriti nagrade sa detetom, kao i kazne
- Utvrditi njihovo trajanje
- Kupiti kolaž papir, koji će dete seci u kružice i samostalno lepiti u tabelu
- Na ovaj način dete preuzima odgovornost za sebe, a roditelj promenu samo kontroliše



# Ekonomija žetona – tehnika za promenu ponašanja deteta

1.2.2014 	2.2.2014 	3.2.2014 	4.2.2014 	5.2.2014 
6.2.2014 	7.2.2014 	8.2.2014 	9.2.2014	10.2.2014
11.2.2014	12.2.2014	13.2.2014	14.2.2014	15.2.2014
16.2.2014	17.2.2014	18.2.2014	19.2.2014	20.2.2014
21.2.2014	22.2.2014	23.2.2014	24.2.2014	25.2.2014
26.2.2014	27.2.2014	28.2.2014		



# Primer ekonomije žetona

- *Stefan, učenik 3. razreda osnovne škole*
- Problematično ponašanje: Učenik ne radi domaći
- 2 kaznena žetona zaredom – nema izlazaka napolje sa drugarima 3 dana
- 2 nagradna žetona zaredom – dobija 2 pakovanja sličica
- Ako jedan dan dobije kazneni žeton, i dalje ne dobija kaznu, nego sutra ima šansu da promeni svoje ponašanje
- Ponekad je i samo odsustvo nagrade u funkciji kazne
- Ako se tehnika pokazuje uspešnom, prolansirati vreme koje je potrebno detetu da osvoji nagradni žeton (npr. 3 dana zaredom da uradi domaći, pa 4..)
- Takođe voditi računa da se ne zasiti nagradom, kao i da kazna ne postane nefunkcionalna



# PLAN DNEVNIH AKTIVNOSTI

- Detetu je, pogotovo dok je mlađe, neophodan strukturisan plan dnevnih aktivnosti
- Ponekada je najbolje taj plan staviti na papir kako bi i vama i detetu bilo pregledno šta je od predviđenih aktivnosti uspeo da ispuni
- Planovi uče decu dobroj organizaciji, kao i tome da odlažu kratkoročna zadovoljenja potreba zarad dugoročno većeg zadovoljstva
- (“pre nego što odem da se igram prvo ću završiti domaći zadatak”)
- Ovaj način razmišljanja osposobljava dete da toleriše frustraciju (“prvo moram uraditi neke stvari koje ne volim, da bih mogao uživati u stvarima koje volim”)



# PRIMER PLANA DNEVNIH AKTIVNOSTI

Ponedeljak	Utorak	Sreda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedelja
7:30-8 ustajnje i pripreme za skolu	7:30-8 ustajnje i pripreme za skolu	7:30-8 ustajnje i pripreme za skolu	7:30-8 ustajnje i pripreme za skolu	7:30-8 ustajnje i pripreme za skolu	7:30-8 ustajnje i pripreme za skolu	7:30-8 ustajnje i pripreme za skolu
8-12:30 škola	8-12:30 škola	8-12:30 škola	8-12:30 škola	8-12:30 škola	8-12:30 škola	8-12:30 škola
12:30-13 ručak	12:30-13 ručak	12:30-13 ručak	12:30-13 ručak	12:30-13 ručak	12:30-13 ručak	12:30-13 ručak
13-14 Odmor (TV)	13-14 Igrice na kompjuteru					
14-15 domaći zadatak	14-15 domaći zadatak					
15-16 Izlazak napolje	15-16:30 odlazak u poslastičarnicu					
16-17 Čitanje lektire	16:30-17:30 Vežbe matematike					
17-18 Spremanje sobe	17:30-19 Trening karate					
18-19 Društvena igra	19-20 kupanje					
19-20 kupanje	20-21 slagalica i odlazak u krevet					
20-21 Crtani film pred spavanje						



# PLAN AKTIVNOSTI

- Osnovne dnevne aktivnosti (buđenje, ručak, domaći zadatak, vreme za spavanje) treba da budu u ustaljenom vremenu kako bi ih samo dete usvojilo kao stil života
  - Neophodna je smena aktivnosti koje dete ne voli i onih koje mu pružaju zadovoljstvo (spremnje sobe – crtać)
  - Poželjno je da se smenjuju fizička i psihička aktivnost (učenje – izlazak napolje sa drugarima)
  - Što kretivniji budete, detetu će biti zanimljivije!
  - Plan aktivnosti se pravi u dogovoru sa detetom, oboje predlažete aktivnosti ali se i ono mora slagati sa njima
  - Najbolje je praviti planove dan za dan ili eventualno dva dana unapred
  - Dete možete stimulisati da se planova pridržava time što ćete ga nagradivati
  - Obratite pažnju da aktivnosti pred spavanje budu umirujuće –
- TEHNIKA MIRNE KUTIJE**



# TEHNIKA MIRNE KUTIJE

- Posebno korisna tehnika za nemirnu decu i onu koja teže odlaze na spavanje
- Napraviti 7 kutija – po jednu za svaki dan u nedelji i u svaku od njih ubaciti po 3-4 sredstva za mirnu aktivnost

(knjiga sa bajkama, slagalica, bockalica, kolaž, plastelin, lavirint, filmić... i sl.)

- Mirne aktivnosti ne treba da budu motorne aktivnosti (zahtevaju kretanje) koje pobuđuju dete
- Primenjuju se pred spavanje deteta
- Važno je da roditelj ispita interesovanja deteta – čime se igra kad je mirno



# Pričajte detetu priče !

- Dete lakše uči kroz ono što je njemu blisko
- Dete koje ne želi da uči – “priča o cvrčku i mravu”  
(ko radi ne boji se gladi)
- Na ovaj način učinićete učenje detetu zanimljivim, a svi pamtimo ono što nam je zanimljivo





# Ne pridavati pažnju negativnom ponašanju dece !



- Šta mislite koje ponašanje potkrepljuje otac?
- Šta je ovde paradoksalno?






# Tehnika TIME-OUT

- Ako dete besni i histeriše nakon zahteva za prekidom ponašanja koje je želelo da nastavi (npr. svađe/tuče sa bratom ili sestrom)
- **Time out** kazna koja podrazumeva da dete sedi u ćošku ili ga se pošalje u sobu (mirni kutak, mirna stolica).
- Pravila:
  1. Ne duži od 10 min. (ponekad dovoljan samo 1 min, a ponekad koliko godina dete ima - toliko minuta)
  2. Važno je da usledi odmah nakon ponašanja (ne kada ste van kuće)
  3. Izolacija od drugih
  4. Ne pretiti da će dobiti time-out
  5. Ako dete odbija: a) ekstra minut b) to uradite maksimalno 2 puta c) ukidanje privilegije (kratka instrukcija i izlazak iz sobe)
  6. Ne davati dugačka objašnjenja
  7. Na kraju pozitivan komentar



# Kako razgovarati sa detetom?

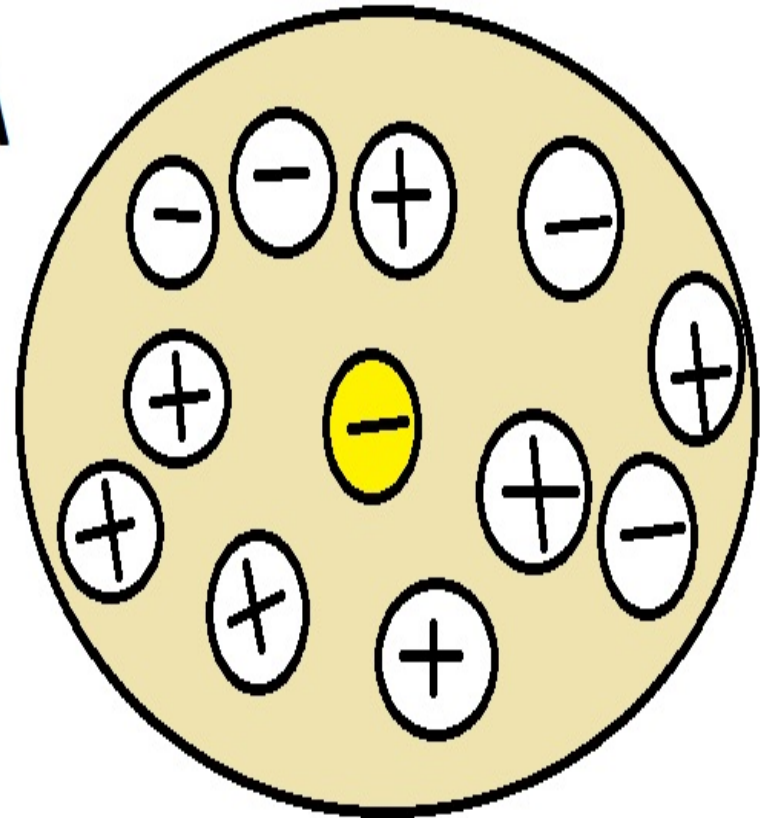
- Ne ocenjivati dete kao osobu
- Pr.1 Ti si loš! 
- Pr.2 Ti se bezobrazan! 
- Mi nikada ne možemo oceniti ničiju GLOBALNU VREDNOST
- Mi možemo procenjivati samo konkretna ponašanja
- Zato je bolje reći: Tvoje ponašanje kada bacaš stvari po sobi i dereš se – nije u redu ! 
- Na ovaj način dajete detetu šansu, da promeni PONAŠANJE koje ne valja, jer ne može menjati svoju ličnost



# Učiti dete bezuslovnom prihvatanju sebe, drugih i sveta

- Ljudska bića nisu dobra i loša, vredna i bezvredna
- Mi ne možemo procenjivati ljudsku vrednost u celini – nego samo ljudska ponašanja
- Ponašanje određenog čoveka je dobro ili loše, pravedno ili nepravedo, prijatno ili neprijatno, ali mi ga ne možemo ocenjivati kao celinu zbog tog ponašanja
- Umesto: *Ti si glup jer si to uradio* – *To što si uradio je pogrešno.*
- Jer mi ljudi smo previše kompleksna bića da bismo se mogli svesti na jednu globalnu ocenu

JA



○ Hvala na pažnji!

