

RAZGOVARAJMO O RODITELJSTVU



KAKO OSTVARITI SARADNJU SA DECOM I POSTAVITI GRANICE

radionica za roditelje

DANAŠNJE TEME

Šta je pravi problem kada vas dete ne sluša

10 strategija za lakšu i bolju komunikaciju i saradnju, koje odmah možete primeniti

Kako da budete samopouzdana i dosledna kada postavljate granice

Vežba – Granice



Šta mislimo kada kažemo da nas dete ne sluša?

Želimo da dete uradi nešto što dete ne želi.

ŠTA ŽELIMO ZA SVOJU DECU

DUGOROČNO I KRATKOROČNO

da budu samopouzđani da izraze sebe, svoj stav i mišljenje, da prate svoje snove

da znaju da su dovoljno dobri

da se ne plaše greške i neuspeha, da ne odustaju kada je teško, već da znaju da upornošću i trudom mogu da postignu uspeh

da ne prate slepo druge, već da znaju da kažu ne kada je to u njihovom najboljem interesu

da poštuju sebe i druge

da komuniciraju samopouzđano i jasno

da budu radoznali i motivisani za učenje

PRAVI PROBLEM

Verujemo da je poslušnost znak poštovanja

Osećamo strah kada nas dete ne posluša, da negde grešimo, da nismo autoritet.

Negativna vizija budućnosti

Plašimo se da će dete biti neodgovorno, lenjo...
ukoliko ne uradi ono što smo rekli.

Vidimo samo svoju perspektivu

Nismo se stavili u poziciju deteta.



AUTENTIČNOST

Deca znaju da su dovoljno dobra takva kakva jesu, slobodna su da izraze svoje emocije, potrebe, želje, mišljenje.

Naše odobravanje i prihvatanje nije zasnovano na njihovom ponašanju.



SARADNJA

Kroz odnos i komunikaciju sa decom ostvarujemo saradnju, a ne kroz strah, nagrade, kazne, ucenjivanje.

SARADNJA I OSEĆAJ POVEZANOSTI

I ZA NAS I ZA DECU

Što više osećamo povezanost sa nekim veća je verovatnoća da ćemo uraditi ono što traži od nas.

Isto važi i za našu decu.

Koliko nas dete sluša je pokazatelj našeg ODNOSA U DATUM TRENUTKU!

Zato je svakodnevno povezivanje sa decom važno.

I kada vidimo da nas dete ne sluša, to nam je znak da je potrebno dodati više konekcije, slušanja i razumevanja.

Izrazite i pokažite ljubav onako kako je detetu potrebno.



10 STRATEGIJA

za lakšu saradnju

1. Povežite se sa detetom pre zahteva

U trenutku kada imamo zahtev da dete nešto uradi, dete tada već radi nešto drugo, obično njemu zanimljivije i zabavnije.

Kada zastanemo pre nego što kažemo svoj zahtev i vidimo dete u njegovom svetu, možemo da se povežemo sa njim, da dete oseti da ga vidimo i da su njegove potrebe važne.

Priđite detetu, ostavrite kontakt očima.

"Vau, vidim da ti je baš lepo sa drugarima. Znam da ti je teško da odemo iz parka. Sada je vreme da krenemo. Sutra ćemo se ponovo vratiti."

Dodatno: validacija, empatija, granica

2. Pokažite poverenje u dete

Vidite dete u najboljem svetlu, tako da ono sebe vidi kao odgovorno, dobro i vredno.

Dogovorili smo se da ćeš krenuti na oprati sudove pre večere. Večera je za 15 minuta. Sigurna sam da ćeš se držati dogovora."

Dodatno: Radoznalost, razgovor, jasna očekivanja

"Pitam se šta se dešava? Znam da si ti osoba koja poštuje dogovor."

"Znam da ti je važno kada se ja držim naših dogovora. Meni je takođe važno da znam da ćeš i ti.

"Očekujem da ćeš to uraditi."

"Znam da nije zabavno. Šta možeš da uradiš da ti to bude lakše?

Možda možeš da pustiš omiljenu muziku."

3. Dajte detetu jedan konkretan kratak zadatak

U jednoj rečenici ili reči.

Recite šta od deteta očekujete, a ne šta treba da prestane da radi.

Pričaj tiho (umesto nemoj da vičeš)

Kupanje ili Vreme je za kupanje

4. Kreirajte navike

Raspored daju strukturu.

Raspored koji se ponavlja postaje rutina i navika.

Navike i rutine nam olakšavaju komunikaciju i saradnju.

Ideja: Neka dete nacрта ili napiše ako starije svoje aktivnosti ujutru kada ustane i uveče pred spavanje. Opciono i preko dana.

5. Fokusirajte se na svoju neverbalnu komunikaciju

Prvo razmislite o svom položaju tela, izrazu lica i tonu glasa, a tek onda o rečima.

Ako u našem glasu ili nastupu deca osete opasnost neće moći da čuju naše reči.

Udahnite dunoko i opustite se pre nego što uputite zahtev.

6. Koristite pitanja

Šta je sledeće što treba da uradiš?

Dete tada treba da razmisli o svojim obavezama i da da odgovor.
Što će ga usmeriti u pravcu da to i uradi.

7. Dajte detetu izbor

"Da li hoćeš da odmah krenemo ili želiš još jedan krug? Ok. Još jedan, Verujem da ćeš krenuti nakon jednog kruga. "

"Da li ćeš uraditi domaći pre ili posle ručka? Ok, posle. To je tvoj izbor. Sigurna sam da ćeš uraditi kao što si odlučila."

8. Pokažite da cenite kada dete uradi ono što kažete

Koristite situacije kada dete poslušava vaš zahtev.

"Rekla sam da je vreme za večeru i ti si odmah došao. Volim kako lepo sarađujemo."

Ovo nije nagrada već priznanje.

Ne kažemo "To me čini srećnom" jer ne želimo da dete veruje da je odgovorno za naše emocije.

9. Pitajte dete za njegovo mišljenje

Sedite sa detetom i recite da želite da razgovarate. Recite da nće biti kaŹnjen niti grđen. Recite da ste primetili da saradnja između vas nije dobra i da želite da čujete njegovo mišljenje. Recite da vam je odnos sa njim najvažniji i da želite da znate šta se događa.

Slušajte dete. Ne pravdajte se.

Prihvatite sve što dete kaže kao njegovu istinu.

Pitajte dete da zajedno smislite kako biste to (ono što dete kaže da je problem za njega) mogli da rešite.

10. Pokažite detetu da je odnos na prvom mestu

Dozvolite sebi da ponekad uradite stvari za svoje dete.

Stvari koje može i radi inače sam.

Dodajte mu čašu vode kada traži, bez komentara "Možeš i sam."

Kao što biste dodali prijatelju, iako može sam.

Pokažite vašu spremnost na saradnju.

GRANICE



Zašto su granice važne i čemu uče decu

- Osećaj sigurnosti
- Model kako oni sutra da postavljaju granice prema drugima
- Učenje dece da procesuiraju razočarenje što jača njihovu emocionalnu otpornost

3 najveće greške kada postavljate granice

- Popuštate jer ne želite da se suočite sa reakcijom deteta
- Čekate da dete prihvati granicu, da se složi sa vašom odlukom
- Smatrate da dete ne treba da se ljuti. Ne dozvoljavate deci da imaju reakciju.

NAJVAŽNIJE ZA GRANICE

GRANICE SU ODGOVORNOST
RODITELJA.
I DETE NE MORA DA SE SLOŽI
SA GRANICOM.
SUŠTINA JE DA NAŠA DECE NE
TREBA DA DIKTIRAJU NAŠE
GRANICE, NITI MI TREBA DA
DIKTIRAMO NJIHOVA
OSEĆANJA.



Realnost/ događaj

Unutrašnje iskustvo (emocije, senzacije, misli)

Izbor- Interpretacija

Strah - reaktivni mod

Vikanje, kontrola,
popustljivost

Rezultat: nepoverenje, ne
rešavamo uzrok

Radoznalost - receptivni

Empatija, iskrenost,
odgovornost

Rezultat: poverenje,
rešavanje problema

Koja je granica? Koji deo je za pregovaranje, koji nije?

Zašto?

Kako ćete detetu jasno komunicirati tu granicu?

Kada?

Koju reakciju deteta očekujete kada mu kažete novo pravilo?

Koju reakciju deteta očekujete u trenutku postavljanja granice?

Šta će aktivirati vaš alarm?

Koja je vaša interpretacija situacije? Šta verujete, mislite, osećate?

Kako drugačije mogu da vidim ovu situaciju? Koju novu interpretaciju mogu da izaberem?
Saosećanje prema sebi, prema detetu.

VEŽBA

Plan. Šta ćete uraditi? Šta ćete reći?

Vinka Radojković, Parent coach

kontakt@razgovarajmooroditeljstvu.rs

RAZGOVARAJMO O RODITELJSTVU

vaša podrška u roditeljstvu

