



NASVETI ZA STARŠE

Marko Juhant

7

receptov

za vzgojo
srečnih in
uspešnih
otrok



Uvod

Če si želite, da bi ...

- vaši otroci slišali na prvo besedo, in da jim ne bi bilo potrebno vsega desetkrat reči,
- se sami spravili k domači nalogi in hišnih opravilom, ne da bi jih vi morali spomniti.
- se lepše obnašali do vas, svojih bratov in sester in ljudi okoli sebe

... potem ste na pravem mestu.

V tej kratki knjigi receptov bom z vami delil 7 receptov za vzgojo otrok, ki delujejo tako na najstnikih kot na predšolskih otrokih.

Recepte sem za vas pripravil na podlagi 40 let izkušenj kot ravnatelj, specialni pedagog in predavatelj, in iz izkušenj vem, da enostavno delujejo - le uporabiti jih je treba.

Preberite jih. Delite jih s prijatelji. In, najpomembnejše, **uporabite jih!**

- Marko Juhant



Kazalo

RECEPT #1	4
Ob naročilu opravila zavije z očmi	
RECEPT #2	6
Z navodili mislite resno!	
RECEPT #3	8
Mali abecednik trme	
RECEPT #4	10
Otrok se noče odločati	
RECEPT #5	12
Delo za šolo - železni urnik	
RECEPT #6	14
Delovne obveze - pomoč družini	
RECEPT #7	16
Spoštovanje	
Kako naprej?	18



RECEPT #1

Ob naročilu opravila zavije z očmi

Otroci ob posameznem opravilu pravzaprav že poznajo vaša pričakovanja, razumejo vaša naročila. V njih tli upanje, da naročila ne bodo prejeli: in na to, da je up ugasnil, odreagirajo tudi telesno.

Večini staršev naraste pritisk, ko otroku naročijo neko drobno opravilo, ta pa le rahlo dvigne glavo in zavije z očmi. Sicer ponavadi tako naročilo povzroči le kak vzdih, težak, kot da bi prihajal od utrujenega starostnika.

Podobno se dogodi, ko otroka zmotite sredi igre, da bi primer pospravil in v vrsto zložil čevlje vseh družinskih članov. Ko mu ukažete, naj utiša televizor. Odloži mobilni telefon. Ali, bog ne daj, konča igrico na računalniku ...

Marsikatero mame raje postorijo drobna opravila same, kot da bi jih nalagale otrokom, ki se dolgočasijo in zmorejo; pa tudi takim ne, ki še niso pridobili prave spretnosti za to opravilo.

Zakaj?

Samo zato, da jim ni treba prenašati teh nebesednih sporočil otrok. Kajti večina si tozadevno reakcijo tolmači kot otrokov komentar: »Brez veze!« ali »Zakaj že spet?« ali celo kot »Sovražim mamo!«.

V resnici pa njihova kretnja, gib pomeni tole: »Saj sem vedel/-a!«



V čem je razlika?

Otroci takrat ne presojuje pomembnosti in smiselnosti naročil staršev, ne o svoji ljubezni do njih, ampak so to naročilo v resnici že pričakovali.

Sicer so upali, da ga mama ali oče ne bosta izrekla – a sta ga.

Ko prispete do te faze, je otrok že čisto blizu tega, da delo opravi sam, brez vaše zahteve. Starši pa morda odnehate prav ta trenutek. Zato ob njegovem zavijanju z očmi še pospešite izvajanje nalog – prav teh ne smete izpuščati.

Otroku naročite, naj zloži obuvala na hodniku. Ko ga prekinete z naročilom, je jasno, da bo zavil z očmi, a opravil bo svoje, saj je že prej vedel, da bo treba. Videl je čevlje nametane sem in tja in upal, da urejanje te zmede ne doleti prav njega.

Ko ob določenem naročilu opazite otrokovo zavijanje z očmi, mu v normalnem tonu povejte, da bo to zdaj njegovo dnevno opravilo: ne kot kazen, ampak zato, ker to že zmore.

Pričakujte otrokovo zavijanje z očmi in pričakujte, da boste morali vztrajati. Po nekaj dneh bo raje pospravil čevlje že takoj po vrnitvi iz šole, kot da ga dvignete od televizije, revije ali stran od igrač. A le, če boste dosledni.



RECEPT #2

Z navodili mislite resno!

Nekateri otroci opravijo zahtevano šele takrat, ko so starši že čisto iz sebe. Prej ni treba.

Starši namreč ne mislijo in tudi ne dosežejo, da bi otrok njihovo zahtevo izpolnil takoj. Zato jo ponavljajo.

Živijo v zablodi, da je to vztrajnost in doslednost. Ravnajo vedno enako in potihoma pričakujejo drugačen rezultat: kar je, blago rečeno, na meji razsodnosti.

Ker se otrok tako ali tako ne zgane takoj, opravijo napovednik: »Čez dvajset minut boš moral v pižamo ...«

Potem povedo, da bo res že čas; je že skrajni čas; da so mu že trikrat rekli.

»Vsak dan je enako. Zakaj ti moram sto-krat reči za vsako malenkost?«

Edina pomoč pri takih starših je, da najprej vzamejo v roke sami sebe!

1. Za začetek dajajte navodila za tisto, kar mislite resno.
2. Ko otrok ne odreagira, ne ponavljajte navodila, ampak TAKOJ ukrepajte!
3. Nov prijem bo treba nekajkrat ponoviti. V prvi triadi osnovne šole trikrat ali štirikrat, v drugi morda desetkrat – ali štirinajstkrat.

Le tako boste otroka navadili, da upošteva vaša navodila. Ko pokličete otroka z nedvoumnim navodilom »Nik, pridi z dvorišča!« in se nič ne zgodi, je treba nemudoma ukrepati. Stopite do otroka, ga primite za roko in povlecite za sabo z besedami: »Ko te pokličem, pričakujem, da boš takoj prišel!«



Če vam očita, zakaj ste ga potegnili za roko kar pred vrstniki, boste povedali, da zato, ker pred vrstniki ni sledil navodilu.

Kar otroka naučite v tretjem letu starosti v treh minutah, boste pri šestih letih počeli dva dni. Česar niste sedemletnika naučili v enem tednu, boste pri dvanajstletniku utrjevali tri mesece z jezo in pogosto s solzami.

Govorite manj in povejte več

Nekateri starši govorijo in govorijo: »Pred pol ure sem naročila, da se pripravi za posteljo, pa še začela nisi! Ura je več kot deset in jutri boš spet tečna za vstajanje. Zakaj mi to delaš vsak večer – ali ne moreš vsaj enkrat ubogati na prvo besedo in se moram zmeraj znova jeziti tako kot na tole svinjarijo v tvoji sobi? Kdaj sem ti že rekla, da jo počisti, ampak ti ne!«

Ste zdaj tudi vi morda zavili z očmi?

Torej govorite veliko manj in povejte več, ter bolj natančno. Seveda se morate odpovedati godrnjanju in naštevanju preteklih otrokovih grehov in svojih dobrih del, kaj vse ste dobrega za otroka storili.

»Pol deset je. Umit, pižamo, zobe, spat!«

Zaradi jasnega navodila obstaja velika verjetnost, da vas bodo otroci prej ubogali na prvo besedo. Je preprosto, ni se treba jeziti, pa še bolj zabavno je (za vas).

Čez čas bodo otroci vprašali, ali lahko danes ravnajo drugače, ker bi želeli neko izjemo. Izjemo urejaš, kadar so v veljavi neka pravila, mar ne? Torej ste postavili pravila in jih tudi uveljavili. Bravo!



RECEPT #3

Mali abecednik trme

Napad trme

Ponavadi vedno lahko najdete neko situacijo oziroma »obred«, v katerem se napad trme pogosto pojavi:

- ko je otrok utrujen,
- ko ga prevzamete v vrtcu in odhitite po opravkih,
- ko vas hoče par minut zase, preden se loti česa novega ...

in ob drugih, ponavljajočih se situacijah, ki so znani sprožilci napadov trme.

Sprememba vsakdanje rutine lahko naredi veliko razliko! Razmislite.

Ob napadu trme

Počakajte 30 sekund. Vpitje na otroka ne pripelje nikamor. Polivanje z mrzlo vodo tudi ne, stresanje ga življenjsko ogroža!

Najboljše so te možnosti:

Preusmeritev: Otrokovo pozornost preusmerite na nekaj drugega, s kock denimo na lutke, posodo, avtomobilčke ...

Selitev: Otroka preselite v mirnejši kotiček, kjer se lahko umiri. V praksi to lahko pomeni, da dvignete kričečega otroka in ga odnesete v avto. Ne poskušajte se z njim pogovoriti, dokler napad trme še traja, dokler je še razburjen. Govorita o dogodku, preden se vrneta v trgovino. Ne popustite (recimo, da hoče že v trgovini jesti sladico). Ponovite otrokovo željo in svoje pravilo: »Hočeš jesti sladico? Lahko jo poješ po kosilu.« (Če je takšno vaše pravilo.)



Ignoriranje: Nekateri otroci sprožijo napad trme zato, da pridobijo pozornost staršev. Ignoriranje otroku ne bo dalo želenega rezultata. Lahko rečete: »Z veseljem te bom poslušal/-a, ko boš nehal/-a kričati.« Otrok se nauči, da lahko kroti močna čustva, ko se odmakne od tuljenja in se obnaša na sprejemljivejši način.

Varovalni objem: Lahko se zgodi, da morate otroka vzeti v naročje in ga v njem obdržati, če je nevarno, da poškoduje sebe ali koga drugega.

»Vidim, da si razburjen. Držal/-a te bom, dokler se ne umiriš. Imam te rad/-a in ne morem dovoliti, da poškoduješ sebe ali koga drugega.«

Čeprav je učenje obvladovanja močnih čustev zelo naporno za starše, je to spretnost, ki jo bo otrok potreboval vse življenje.

Trma in scene

Oboje je normalni del odraščanja. A ne za starše. Morda vas lahko potolaži misel, da še zdaleč niste edini, ki se srečujete s to nadlogo.

Ponavadi otroci naredijo scene, ko so utrujeni, razburjeni, v stiski, ko niso dosegli, kar so hoteli, ko ne znajo izraziti svojih močnih čustev, ko je to pot do cilja in izsiljujejo starše.

Lahko naredijo sceno, ko kocke ne sedejo skupaj, ko ne morejo sezuti čevlja ali ko jim mama ne pusti zlesti na pult in odpreti gornje omarice.

Kako preprečiti napad trme?

Odrasli hočemo odločati in sami izbirati svoje odločitve. Otroci so podobni. Hočejo odločati. Hočejo izbirati. Prav to jim ponudimo: dve sprejemljivi možnosti preprečita napad trme.

»Bi rada spila čaj ali sok?« »Boš jedel sadje zdaj ali kasneje?«

Otroci, ki imajo izkušnjo, da se njihova izbira upošteva, bodo lažje prenesli pritiske ob učenju socialnih spretnosti, pravil in omejitev brez jeznih izpadov.



RECEPT #4

Otrok se noče odločati

Skrbni starši so lahko v breme otrokovemu razvoju na veliko načinov. Eden je ta, da o vsem ves čas odločajo namesto njih.

Starši bi v svoji vlogi morali vedeti, kaj je dobro za otroka, saj otrok ve samo to, kaj mu ustreza, kaj mu paše.

Pa vendar je veliko otrok, ki se v situacijah, ki niso povezane samo z njihovimi željami, nočejo odločati.

Nočejo, ne, da se ne bi zmogli. Prevečkrat so namreč že slišali, da »se je sam tako odločil, to so pa zdaj posledice«. Po domače – nočejo se odločati, ker so potem odgovorni za stvari, ki se iz te odločitve porodijo.

Otroci, katerih starši ne terjajo odgovornosti, se neprestano odločajo, saj jim je figo mar, kakšne bodo posledice. Če bodo neugodne, bodo že starši poskrbeli zanje!

Staršem, ki terjajo odgovornost, pa se otroci pričnejo upirati.

Če hočete imeti aktivne in odgovorne otroke, drugih poti ni.

Mlajši otrok izbira, kako bo pil napitek – iz kozarca ali skodelice, z roba ali pa si bo pomagal s slamico za večkratno uporabo. Rdečo ali modro?

Izbira, kaj bo oblekel – pa ne zjutraj, ko ste v časovni stiski, ampak zvečer, ko pripravite vse, kar je treba za naslednje jutro. In ostaja pri svoji odločitvi.

Otrok, ki ne jé, se odloča tudi o tem, da bo do naslednjega obroka lačen.



Tako enostavno je to.

Zato prenehajte določati, kaj naj otrok poje za zajtrk ali malico ob polnem hladilniku in shrambi. In nehajte določati, naj pride iz bazena ali morja, ker se vam zdi, da ga mora že zebsti.

V kinu ne dajajte navodil, naj se sleče! Če godrnja, da mu je vroče, mu le recite, naj kaj stori glede tega. Ne pa, naj se sleče! Misli naj s svojo glavo in sam naj se odloči. Naslednjič se bo slekel sam, ne da bi vas vznemirjal. Če ne, naj mu bo vroče, očitno ni prehudo.

Starejši otroci bodo prav tako izbirali med oblačili, ki so na voljo. Že v trgovini jim ponudite omejen izbor oblačil.

Samo taka, za katera veste, da se kasneje ne boste razburjali vsakič, ko jih bo hotela vaša punca navleči nase. Morda, ker pretirano poudarijo ali premalo pokrijejo kak del njenega telesa. Morda pa zato, ker vam ni všeč napis ali kake podobe na fantovskih majicah – marihuana ali mrtvaške glave, na primer.

Če oblačilo ni tako, da bi se z otrokom v njem brez zadrege srečali s svojimi prijatelji, sodelavci, sorodniki in nadrejenimi, potem ga ne kupite. Ne pride v poštev.

Starejši bodo izbirali različne obšolske aktivnosti, ki jih morate omejiti. To je spet voden čas, v katerem ne bodo pridobili veliko samostojnosti, niti se o ničemer ne bodo odločali. Vse predvidi trener ali vodja programa.

Otrokov prosti čas doma, ko ste tudi vi doma, je zelo pomemben.

Ne more se namreč odločati le za neko obliko elektronike.

Tudi drugače mora zapolnjevati svoj prosti čas. Če ga sploh nima, ste mu s treningi vzeli otroštvo ali ga napotili od doma, ker ga vzgajate z odlagališči – z vsemi je, razen z vami. Če se mora neprestano učiti, ni na pravi šoli, zgrešili ste zahtevnost programa.



RECEPT #5

Delo za šolo - železni urnik

Žal je delo za šolo tisto področje, kjer mnogoteri starši od otrok prepogosto slišijo:

»Ne bom se učila!« / »Bom kasneje!« / »Saj se nimam nič za učiti!« / »Jutri je športni dan, nič se mi ni treba učiti, nič delati za šolo!«

Sledijo dnevni prepiri o pričetku učenja, ponavljanje starih pesmic, kako je bilo, ko smo mi hodili v šolo, kako nismo jezikalili in odgovarjali staršem ...

Ima ugoden vpliv	Poslabša ali nima vpliva
Tedenski urnik, ki določa ustaljen ritem dela za šolo.	“Sem vedela, da ne bo nič. Zato, ker mu tašča daje potuho!”
“Zdaj bom s tabo, da boš pričel delati.”	“Če boš konec leta uspešen, dobiš ...”
“Kateri predmet se boš pričel učiti?”	“Zakaj ne moreš biti kot tvoj starejši brat?”
“K prijateljem boš šel, ko boš pokazal narejeno nalogo.”	“Od zdaj naprej boš vsak dan sedel za knjigami in zvezki!”

Železni urnik pomeni stalen raspored, **ki ga vzdržujemo tudi, ko ni najbolj**



prijetno.

Tako se otrok navadi, da ima na določen dan predpisan urnik.

Po treh mesecih se prilagodi in se ne upira več vsak dan. Če ga opomnimo na uro, se ne obnaša, kot da smo pravkar napovedali vojno.

Železni urnik je modro izdelati skupaj z otrokom, ko so razmere za to ugodne. Se pravi takrat, ko vaju odnos ni napet in ko poznamo urnike vseh obvez, da lahko planiramo tudi prosti čas – pa ne le za vikend!

Koliko časa naj bi se otrok z dobrim uspehom vsakodnevno (tudi v petek!) učil in izdeloval domače naloge?

Manj kot dve uri!

Če porabi več, se ne zna učinkovito učiti.

Ali pa je razvil kup postranskih opravkov, namesto da bi se lotil učenja: šiljenje svinčnikov, barvic, pospravljanje in brskanje po predalih, prelaganje knjig.



RECEPT #6

Delovne obveze - pomoč družini

Namen dela v okviru družine je pridobivanje spretnosti in oblikovanje odgovornega obnašanja.

Včasih je težko določiti, kaj vse otrok razvija, ko opravlja neko delo. Recimo, da pripravlja sendvič zase in za mlajšo sestro:

- poskrbel bo zase,
- razvija socialni čut za sestro,
- pred pripravo je umil roke – higiena,
- oceni količino hrane zase in za mlajšega otroka – presoja,
- uporablja nož – razvija spretnosti,
- pospravi hrano v hladilnik – skrb za hrano/predmete,
- sestri naroči, naj pripravi prtičke na mizo – vodi druge,
- pospravi za sabo – skrb za urejeno bivalno okolje.

Na vse te spretnosti pozabimo, ko na hitro zmešamo obrok, vmes postrežemo s pijačo in odpeljemo fanta na trening ...

Srečal sem najstnika, ki si v resnici ne zna pripraviti obroka hrane, je pa dobro uvrščen na lestvici tekmovalcev.

Vprašam se: kaj mora moj otrok res znati v življenju? Katera od preprostih opravil naj res obvlada? Naj zna zlikati srajco? Tega ga šola ne bo naučila. Ali lahko najstniki obvladajo pranje perila v pralnem stroju?



Seveda, je dosti manj kompleksno, kot nalaganje nove računalniške igre, v kateri potem po zapletenih protokolih goljufajo z nesmrtnimi junaki. Ko otrok ali najstnik ločuje belo od barvnega, ne more goljufati, ni take kode. V resnici ni težko ločiti običajnega perila od občutljivejšega. In kako težko je ustrezno izbrati pranje na 60 ali 90 stopinjah?

Pri več otrocih se pogosto zapleta z delitvijo opravil. Klasično vprašanje je: »Zakaj spet jaz?«

V takem primeru pomaga, če vemo, da je otrok postavil retorično vprašanje ... Če nasedemo, potem mu ni treba opravljati naloge najmanj tako dolgo, kot teče prepričevanje.

Če opravila razdelimo, je pomemben ritem menjave. Nikar dnevno, ker bo prihajalo do zapletov. Tedensko bo pravi čas. Predajo lahko samo »opravljene« posle. Vsaj nekaj prvih menjav moramo biti prisotni.

Pomaga, če začnemo otroke navajati, da pomagajo že v predšolskem času. Iz trgovine že potiskajo manjši voziček, v katerem so lažji artikli, včasih pa tudi večji. Hkrati otroka učimo previdnosti gibanja po parkirišču – če ne vidi, ne more kar potisniti vozička na cesto, pa hajd za njim! Prometna varnost je pravilo, ki velja ves čas, ko smo zunaj.

Ko prispemo z nakupovanja domov, otroci znosijo večino stvari v kuhinjo. Če je vmes kateri že star sedem let, mu izročite ključe avta in odklepa, zaklepa, sorojenci pa mu pomagajo pri nošenju. Olivno olje v steklenici pa le odnesite sami.

Še posebej, če ste v višjem nadstropju ali če uporabljate dvigalo, je to odlična vaja za otroke, pa tudi gibali se bodo, namesto da se zavalijo na kavč, vi pa kot mula nosite nakupljeno.

Ko je vse zbrano v stanovanju, prinesete gospodinjsko lestev in začne se obrnjena vaja. Do sedaj so otroci le jemali čokolado s police, zdaj jo bodo pa zlagali nazaj na polico, saj natančno vedo, kje mora biti. V nekaj nabavah obvladajo večino polic in posod, in vedo, kam kaj sodi. Samo prve dni je hitreje, če vse postorite kar sami.

Stranski učinek: »Mami, dosti je, nehaj nabavljati, kdo bo vse to znosil noter!« Ko se ob nošenju pritožujejo, da so že utrujeni, razložite: »Jaz sem utrujena že začela!«



RECEPT #7

Spoštovanje

Dr. Anton Meden, predsednik Zveze aktivov svetov staršev Slovenije, je v pogovoru o spoštovanju dejal:

»Nekoč so starejši spoštovanje dobili vnaprej. Danes je drugače, si ga moramo starejši prislužiti, ni nam dano avtomatično!«

Nekoč smo mladi drugim dodelili spoštovanje, ker smo ocenili, da so toliko starejši od nas.

Otroci trenerja spoštujejo bolj kot starše, saj jim lahko brez težav vzame nekaj, kar jim je zelo drago.

Zakaj ga spoštujejo? Ker ima pravico, da ukrepa po svoje, ne glede na mnenje otroka in staršev.

Ključ spoštovanja so pravice

Zakaj lahko delodajalci funkcionirajo, kot se prepogosto dogaja? Ker imajo pravico. Si jo vzamejo.

Delavci je nimajo. Zato jih ne spoštujejo ne delodajalci, ne politiki v državi.

Zakaj mladi ne spoštujejo starejših? Ker starejši nimajo pravic. Včasih so še lahko staršem sporočili, če se je kdo od mladih grdo vedel, počel neumnosti ...

Starši so ukrepali. Zato je bilo pomembno s starejšimi biti v dobrem odnosu.

Le poskusite danes komu kaj reči o njegovih otrocih, takoj boste tarča napada, razsežnega kot bitka druge svetovne vojne.



Po drugi strani sem v programu Simbioza videl, kako so mladi, osnovnošolci, spoštovali svoje starejše »součence«, ki so večinoma prvič sedli pred računalnik.

Seveda je bilo spoštovanje obojestransko. Resnično medgeneracijsko sodelovanje in spoštovanje!

Kako mlade učimo spoštovanja?

1. Z zgledom. Starši in drugi odrasli otrokom pokažemo, da jih spoštujemo, zato tudi otroci začnejo spoštovati sami sebe.
2. Z zgledom. Upošteevamo otroka, njegovo razmišljanje, čustva in dejanja, sporočamo, da se nam to zdi pomembno tudi takrat, ko se z njimi ne strinjamo.
3. Z zgledom. Prijaznost je tako obnašanje do ljudi, s katerimi si nismo blizu, kot da poznamo več njihovih kvalitete. Medtem ko do ljudi, ki so nam blizu, čutimo nekakšno ljubezen, do teh, ki nam to niso, ljubezni pač ne čutimo. Toda če smo prijazni, se obnašamo, kot da jih imamo radi. Upošteevamo njihov obstoj in njihova čustva.
4. Z zgledom. Ocenimo, kako otrok opravlja nek postopek, neko delo, koliko truda vlaga in podobno. Kakšen je rezultat dela, učenja, obnašanja? Potem otroku to povemo.
5. Z zgledom. Učimo jih vztrajanja, saj samospoštovanje narašča z doseženimi rezultati, posebej če niso pričakovani!

Spoštovanje (in samospoštovanje) je občutek, povezan s tem, da pri osebi najdemo neko lastnost, ki jo visoko cenimo.

Ne gre za izjemno občutenje spoštovanja ob vsakem srečanju, ampak za trajen odnos do te osebe.



Kako naprej?

Že dolga leta si prizadevam, da bi svoje znanje delil s čim več starši, učitelji in strokovnimi delavci iz cele Slovenije.

V ta namen sem napisal že več kot 16 knjig, ter opravim okoli 500 predavanj na leto. Včasih tudi po tri na dan.

Vendar se kljub temu zavedam, da vsega le ne zmorem sam.



Zato bi vas prosil, da v primeru, da vam je bila ta e-knjiga všeč, le-to delite s svojimi prijatelji.

To lahko naredite tako, da jim pošljete [povezavo do strani z e-knjigo](#), kjer si jo bodo lahko sami naročili, ter prejeli dostop do dodatnih vsebin, novičk in brezplačnih vzgojnih nasvetov.

Sem prepričan, da bo vsakdo našel nekaj zase.

Prijazno pozdravljam,

- Marko Juhant



Vzgoja.si