

Lea Beznik (Platea center)

SAMOZAVESTEN OTROK

(povzetek predavanja za starše)

Danes se otroci soočajo z velikimi zahtevami in od njih se ogromno pričakuje, a starši včasih pozabimo, da sta prav dobra samopodoba in samozavest ključni za otrokovo polno in uspešno življenje. Okrepiti njihovo samozavest in prepričanje v lastne sposobnosti je primarna naloga staršev. Otrok, ki se bo razvil v samostojno osebo in se ne bo počutil manjvrednega temveč bo zadovoljen sam s seboj in se bo znal postaviti zase, bo v življenju veliko bolj srečen in sproščen kot nekdo, ki teh lastnosti nima.

Torej dobra samopodoba je temelj vsega ... brez nje otroci svojih potencialov ne morejo izkoristiti.

Posledice nizke samopodobe se lahko kažejo:

- kot vedenjske težave
- nenehne bolezni
- kot čustvene težave
- hitra zamerljivost
- malo ali nič prijateljev
- ranljivejši za psihične težave
- konfliktni

KAJ LAHKO NAREDIMO, DA OTROKU POMAGAMO NA POTI DO POZITIVNE SAMOPODOBE:

1. Najprej je potrebno **DELO NA SEBI**; sprejeti sebe kakršen sem, umiriti se in šele z umirjenim pristopom lahko pristopimo k otroku.
Koristen pripomoček za delo na sebi je priročnik Saše Einsidler: Moja samopodoba je moja odločitev.
2. **VZPOSTAVIMO RUTINO**: zelo uporabni so slikovni prikazi ... primer:



Iz slikovnega prikaza je razvidno, da ima otrok veliko zadalžitev in za vsako, ki jo opravi si naredi kljukico in na koncu ko je njegovo delo dobro opravljeno, ni narobe če ga nagradimo s 5 min risanke, pravljičo, nalepko.

3. DAJMO OTROKOM ČAS

Otroci naj bodo samostojni tudi, ko se nam mudi. Takrat poskrbimo, da otroku pripravimo oblačila in obutev, ki jih otrok kar najlažje obuje in obleče. OTROK NE PRIGANJAMO → to jih spravi v neverjetno stisko.

Za zelo počasne otroke je priporočljiva uporaba peščene ure.

4. PREPOZNAVANJE OTROKOVIH MISLI IN ČUSTEV → NE IGNORIRANJE LE-TEH

Namesto ignoriranja čustev...	...prepoznajte misli in čustva
»Ana, kaj je narobe?«	»Ana, vidim, da si nesrečna.«
»O tem nočem govoriti.«	»S Tino in Izo smo se sprle. Spet sta me zafrkavali in klicali za mano Ana banana...«
»Če mi poveš, se boš bolje počutila.«	»Ni čudno, da si tako žalostna.«
»S Tino in Izo smo se sprle. Spet sta me zafrkavali in klicali za mano Ana banana...«	»Vedno se žalita na moj račun.«
»Kaj? Smrk! Nesramni! Nikoli mi nista bili všeč.«	»To zagotovo boli.«
»Toda jaz sem mislila, da smo prijateljice.«	»Saj tudi me. Tuda govorila sem si, da smo najboljše prijateljice, ki si vse zaupajo.«
»Ljubica, pozabi nanju. Se veliko drugih prijateljic boš imela.«	»In močno si si želela, da bi bilo res. Kaj pa lahko storiš?«
»To ti misliš. Ne razumem zakaj sta taki...«	»Takah prijateljic nočem imeti. Jutri se bom igrala s Petro.«
»Ti ju kar lepo ignoriraj in se ne zmeni.«	

Ko je otrok jezen, zaskrbljen, žalosten ... ostanemo ob otroku ... če dovoli se ga dotaknemo, primemo za roko, z njim umirjeno dihamo, prigovarjamo, da bo vse dobro → s tem mu dajemo sporočilo, da je kot osebnost ok tudi ko je jezen, žalosten. Pomagamo mu čustvo sprostit, predihat in ga nikakor ne prepričujemo, da se ni vredno jeziti, bit žalosten. Torej dovolimo mu odčutiti določeno situacijo. Šele, ko bo otrok videl, da je sprejet tudi ko izraža čustva, se bo lahko učil kontrole svojih čustev.

5. UČENJE REŠEVANJA PROBLEMA

Lahko poteka zelo konkretno, torej otrok opiše problem (npr. pogosto mu jemljejo igrače). Potem pa starš in otrok lahko odigrata to situacijo, kjer starš otroku pokaže kaj narediti, ko se bo ponovno zgodilo enako: primi ga za roko tako in odločno povej: »To je moje« in pri tem ves čas glej tega otroka v oči. Pogled v oči, ki ga ne odmakneš dokler ne dosežeš namena, dela čudeže. Enako, če ga nekdo tepe, ga želi ugriznit ...

Kaj pa če naš otrok tisti, ki jemlje, kako ga naučiti, da to ni ustrezno?

Ko se to zgodi, počepnemo k otroku → **NE OBTOŽUJEMO OTROKA** (glej zaradi tebe joka, kako si lahko tako grozna, vrni ji takoj), ampak smo mirni, sočutni, povemo: »Vem, da ti je ta igrača zelo všeč in se želiš z njo igrati (**pogled v oči**), ampak povej mi kdo je imel prvi to igračo?« Otrok običajno zelo hitro pove kdo jo je imel in nato iščemo rešitve: »Kaj naredimo, da bomo vsi zadovoljni? Primer: lahko na tel. nastavimo štoparico ... ko odzvoní vrneš igračo ... ko spet zazvoní poskusi z vpr. če ti morda malo posodi igračo ...

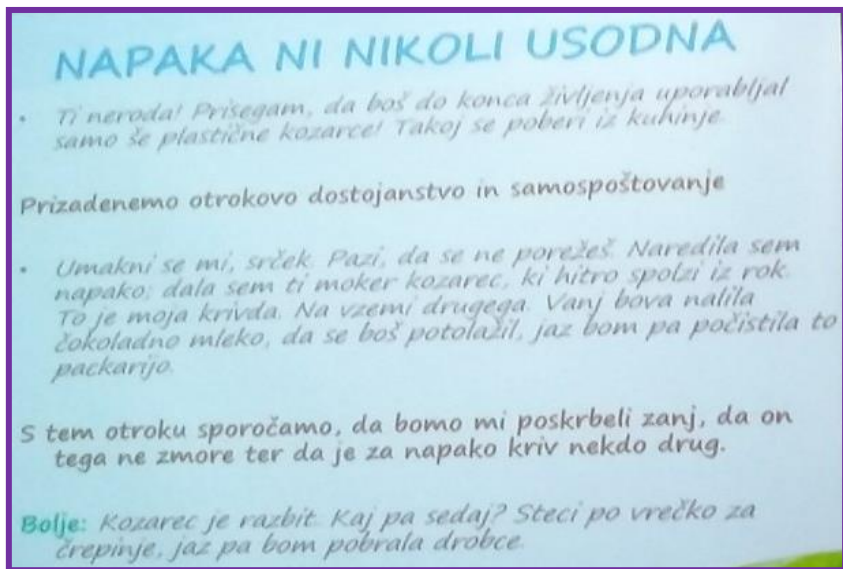
Ko je otrok jezen, zelo razburjen, se običajno na nekoga spravi, ga udari, zmerja, brca ... to je potrebno ustaviti in ga preusmeriti v brcanje boksarske vreče, mečkanje časopisa, sproščanje jeze skozi glasne vzklike HA,HA,HA, cepetanje,...

Ko se otrok umiri, ga spodbujamo k iskanju rešitev: kako bi lahko situacijo rešili, popravili, kaj si se iz tega naučil za prihodnjič. Rešitve ocenimo, izberemo katera je najboljša in gremo naprej novim zmagam naproti. Vseskozi moramo imeti v mislih, da je to **proces, ki traja in ne pokaže rezultatov čez noč.**

6. NAPAKA NI NIKOLI USODNA

Otroku nikakor ne smemo sporočati, da je on sam, kot osebnost problem, temveč, da ima problem. Tukaj moramo zelo paziti tudi na naše geste, mimiko obraz (predstavljajte si svojo reakcijo, ko otrok polije sok rdeče pese na novo oblazinjene stole ...).

Otroka moramo naučiti, da se napaka zgodi, bistveno pa je da se jo naučiš popraviti in se iz nje nekaj naučiš za svoje prihodnje ravnanje. Bistvo življenja je kako se spopadati z neuspehi.



7. NAUČIMO OTROKE ODLOČANJA → KAKO?

Že majhnim otrokom omogočimo, da se odločajo v:

- boš modro ali zeleno majico / boš krilo ali pajkice
 - boš sam izbral oblačila / ti jaz izberem oblačila
 - ko so starejši se lahko odločajo med več ponujenimi stvarmi
 - v trgovini si lahko izbereš ENO stvar iz te police
 - odloči se kako boš zavil to darilo
- Nikoli se na koncu ne odločimo namesto otrok ... če se ne more odločiti, kaj bi v trgovini izbral, predlagamo, da prideta jutri ... znori ... pa vseeno vztrajamo.
- Ne dajemo svojih rešitev, lahko pa otroke, če so v stiski spodbujamo z vprašanji ... kaj pa imaš na voljo za zavijanje darila, kakšno barvo bi lahko izbral, kako velik papir rabiš ...
- Zlasti se moramo zavedati, da imajo težave pri odločanju hipersenzibilni otroci ... potrebujejo veliko vaje in prilagoditev ... oni se preprosto ne zmorejo znati iz cele police reči v trgovini ... pomagamo jim tako, da damo v košarico npr. tri stvari med katerimi mora izbrati
- Spoštujemo otrokove odločitve, tudi če vemo da niso ok. Primer: izbira sladoleda: otrok izbere punč ... ne prepričujemo ga da to zanj ni ok, da mu gotovo nebo všeč, sprejmemo njegovo odločitev → že ko otrok prvč polije: »Mami ni mi vseeč.« ... »Dobro nič hudega si se naučil, da tega drugič ne boš izbral, danes lahko poskusiš žličko mojega.« → IZKUSTVENO UČENJE

8. KAKO IZVABITI »DA«

»Gremo v kopalnico in hitro spat?« → največja verjetnost odg. NEEE

»Želiš pred spanjem, pravljiico, risanko?« → DA ... »Kaj moramo naredit najprej? Umit, preoblečt ...

9. NALOŽIMO OTROKOM LETOM PRIMERNE ODGOVORNOSTI

- Tako ima otrok občutek da mu zaupamo in verjamemo vanj.
- Samostojnost in samozavest se gradita kot mozaik skozi različne izkušnje in doživetja.
- Obveznosti otroku pomagajo, da se uči odgovornosti in je posledično bolj samostojen in zadovoljen sam s seboj.

3-4 leta:	4-5 let
<ul style="list-style-type: none">• Odlaganje umazanih oblačil v koš za perilo• Zlaganje nogavic po parih• Pospravljanje čistih oblačil s pomočjo staršev• Pomoč pri pospravljanju igrač• Prižgati pomivalni ali pralni stroj• Pomoč pri kuhanju	<ul style="list-style-type: none">• Pomoč pri pogrinjaju in pospravljanju mize• Zalivanje lončnic• Hranjenje živali• Pobiranje pošte ali časopisa• Pomivanje in brisanje plastične posode• Zlaganje predmetov v pomivalni stroj

Pomembno je da NE PODREJAMO ŽIVLJENJA OTROKU, ampak otroka VKLJUČIMO V VSAKDANJE ŽIVLJENJE:

- pomoč pri kuhanju kosila, pomivanju posode
- pomoč pri pranju, obešanju perila
- pomoč pri vrtnih opravilih
- pomoč pri nakupovanju

TOREJ STVARI, KI JIH OTROK ZMORE NAREDITI SAM, NAJ NAREDI SAM → pri tem je vloga staršev, da otrokom pogosto povemo, da vemo, da to zmorejo, hkrati jim tudi damo vedeti, da če ko poskusijo in ne zmorejo, smo jim na voljo, da še enkrat pokažemo, pomagamo z nasveti.

10. VEDNO IN TAKOJ OTROKU PRISKOČITI NA POMOČ???

Zelo nazorno lahko razumemo kako je s takojšnjo pomočjo preko spodnjih dveh primerov:

VEDNO IN TAKOJ OTROKU PRISKOČITI NA POMOČ

Otrok se igra na obali s peskom in gradi gradove.

Starši ki hočejo:

- da se otrok uči: *Grad vendar ni takšen!*
- so vznemirjeni, če otrok pogrši: *Napravi grad bolj daleč od vode, da ti ga valovi ne bodo odnesli.*
- po strogih merilih primerjajo kaj je prav in kaj ni: *Ali naj nebi imel tvoj grad tudi vrata?*
- si delajo skrbi, kaj bodo rekli drugi: *Ti bi lahko napravil mnogo lepši grad.*
- dajejo čutiti, da jih njihov otrok potrebuje: *Naj ti očka pomaga?*

POSLEDICE:

- nezaupanje vase
- iskanje potrditev, strah pred odločitvijo
- nizka samopodoba – nisem ok, ne znam, ne zmorem

VEDNO IN TAKOJ OTROKU PRISKOČITI NA POMOČ

Otrok se igra na obali s peskom in gradi gradove.

Starši, ki pustijo:

- da to otrok dela sam
- da se sam zaposluje
- da sam dela napake
- da gradi po svoji zamisli

POSLEDICE:

- zaupanje vase
- dobra samozavest in samopodoba
- občutek sprejetosti

11. POHVALE IN NAGRADE

- **Pretirane pohvale:** otrok na hitro z eno barvo nariše sliko in priteče k očku. Očka pogleda »O krasno, čudovito, res krasno rišeš, saj si pravi slikar.« → otrok točno ve da se ni potrudil in če to tako potrudimo sploh ne dobi realne slike in tako se tudi izgublja zaupanje v starše.
- **Pomanjkanje pohval:** odraščanje v družini, kjer otroci nikoli niso pohvaljeni, vedno starši govorijo kaj bi še lahko storili bolje in pritiskajo da se še bolj potrudijo.
- Posledice obojih pohval:
 - o Nizka motivacija
 - o Negotovost, razdražljivost in nezaupljivost
 - o Razvoj perfekcionizma

Kaj je torej pri pohvalah pomembno:

- Kadar želite otroka pohvaliti ne ocenjujte, ampak povejte tisto kar vidite ali čutite (namesto »Super, ti si prava zvezda!« uporabimo »Zahtevno pesem si izbral, z veseljem bi še prisluhnil.«)
- Pohvalimo dejanje, ne osebnost (namesto »Pogumen si.«, uporabiš »To je bilo pogumno.«)
- Če pohvalimo, pohvalimo in ne uporabimo v enem in hvalo in grajo → »Super si pospravil čevlje, kaj pa copati?« → velika verjetnost ob taki izjavi je da naslednjič ne bo pospravil ničesar. Če pa uporabimo le pohvalo, bo naslednjič najbrž pospravil tudi copate.
- Osredotočimo se na trud in ne na končni rezultat.
- Če je pohvala preveč superiorna in osredotočena na osebnost, pri tej osebi v bodoče izzove velik pritisk ob podobnem dogodku.
- Kako pohvaliti: opisujemo kaj nam je bilo všeč → dobro si ujela ritem pesmi; super si naredila del, ki te je najbolj skrbel; si opazil kako dobro si se obrnil nasprotniku pred metom na koš,...

12. NE PRIMERJAMO!

Primerjanje otrok z vrstniki zelo slabo vpliva na samopodobo otrok → ona je že obuta, kaj pa ti spet mečkaš / vsi hodijo peš, tebe pa je treba nosit

Primerjanje je ustrezno le kadar gre za primerjanje otroka s samim seboj → »O, danes si pa prehodila več kot včeraj.« /

13. NE UČIMO OTROK, DA MORAJO BITI KOT DRUGI → NAUČIMO JIH POSLUŠATI SVOJE TELO

Pomislite: danes vam je morda všeč, ko je majhen in lepo sledi četici otrok, ki pridno umiva roke in ga učite, da mora to narediti tudi on ali pa ga spodbujate, da mora pozdraviti kot prijatelj. Ali pa, pogledj vsi imajo radi palačinke z marmelado, veš kako je to dobro, poskusi še ti. Ali pa pogledj kako mehak kruhek je spekla babica, vsi bratrančki ga jedo, gotovo ga boš tudi ti → pomislite kam to vodi v puberteti → vam bo všeč, ko bo ta vaš mali otrok, zdaj najstnik, skupaj z vrstniki za trgovino kadil, pil alkohol.

Spodbujajte že majhne otroke, da mislijo s svojo glavo, da se znajo sami odločit kaj jim je okusno, kaj jim prija in kaj ne ... kajti tako jih vrstniki ne bodo mogli prepričati, da je kajenje cigaret okusno → tisti, ki pa bodo naučeni, da morajo slediti drugim, pa se bodo sprijaznili z okusom cigaret, tudi če jim nebo v resnici niti malo všeč.

Enako bo recimo z rezanjem žil ... nekdo bo rekel, veš malo se zareži in lažje ti bo ... najstnik s pozitivno samopodobo, ki je samozavesten in se je naučil poslušati svoje telo, bo rekel, ne, ker to zagotovo boli. Nesamozavesten otrok pa se bo res zarezal.

Tudi siljenje otroka, da oblečejo hlače, ki so zelo lepe, kupila jih je babica in bile so zelo drage, otroka pa te hlače tiščijo, žulijo, pa vseeno vztrajamo, da jim mora obleči za na kosilo pri babici, lahko vodi v resne težave → otrok postopoma dobiva sporočila, da tisto kar jim pravi telo ne šteje in da to kaj on čuti, potrebuje, vejo drugi. Posledice tega so da ne znajo prisluhniti svojemu telesu in se neustrezno odzivajo na grožnje najstniških let (kajenje, alkoholizem, droge, samopoškodovanje).

Zaključimo z naslednjimi besedami, ki si jih je vredno zapomniti:

- ✓ Če nisi miren, nimaš nobene pravice tega zahtevati od otroka.
- ✓ Če nam ni všeč kako je otrok nekaj pospravil, nikoli ne popravljamo, tudi ko nas otrok ne vidi. Lahko pa naslednji dan pred pospravljanjem predlagamo kako pospraviti (misliš, da bi ti danes uspelo vse te igrače, ki si jih včeraj dal v pet škatel, spraviti v eno ali dve?)
- ✓ Tri mogočne besede, ki jih lahko namenite svojemu otroku kar največkrat: »VERJAMEM, DA ZMOREŠ«
- ✓ Pokaži mi, da me imaš rad, ko to najmanj zaslužim – takrat to najbolj potrebujem.

Za dodatne razlage se lahko obrnete na info@platea.si

Vsebino predavanja povzela

vzg. Suzana Gregorčič