



SOS DJEČIJA
SELA
BOSNA I HERCEGOVINA



**ZDRAVLJE JE
ZA SVAKOG**

Projekat „Zdravlje je za svakoga“ u BiH
provode **SOS Dječija sela BiH**,
a finansira **J&J Corporate Citizenship Trust**
i **Johnson&Johnson Hellas
Consumer Products CSA**

POZITIVNA DISCIPLINA U ODGOJU DJECE KAKO KOMUNICIRATI SA DJECOM?

Johnson & Johnson
CORPORATE CITIZENSHIP TRUST

Ova brošura je namijenjena roditeljima
i sadrži savjete za razvijanje pozitivnog roditeljstva
i načine kako uspješno komunicirati sa djecom



Briga o djetetu nije samo za posebne trenutke



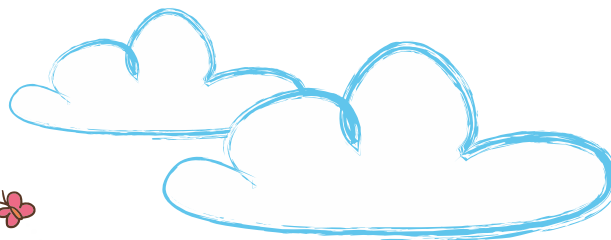
SOS DJEČIJA
SELA
BOSNA I HERCEGOVINA

Johnson & Johnson

Za zdravi život, podržavamo projekat
“Zdravlje je za svakog” pružajući
finansijsku i edukativnu podršku
unaprijeđenju zdravlja, lične higijene i
njege djece u porodicama, kroz programe
SOS Dječijih sela Bosne i Hercegovine.
Vaše dijete odrasta uz Vas, a nijedno dijete ne
treba odrastati samo.

Donirajte na

www.sos-ds.ba



Projekat podržava



POZITIVNA DISCIPLINA U ODGOJU DJECE

KUĆA POZITIVNE DISCIPLINE

RJEŠAVANJE PROBLEMA

RAZUMIJEVANJE RAZVOJA DJETETA
I PREPOZNAVANJE INDIVIDUALNIH RAZLIKA

PRUŽANJE TOPLINE

USPOSTAVLJANJE REDA
I STRUKTURE

ODREĐIVANJE DUGOROČNIH CILJEVA

Svi mi želimo da nam djeca postanu osobe koje su saradljive, nekonfliktne, koje dobro komuniciraju sa svima i imaju dobre odnose u svom okruženju, koje saosjećaju sa drugim ljudima i poštuju ih. Želimo da budu sposobni donositi neovisne i pametne odluke, da budu spremni preuzeti odgovornost za te odluke i svoje postupke, razlikujući jasno dobro od lošeg.

Svi ovi ciljevi su dugoročni ciljevi, temelj ličnosti, vrijednost za cijeli život, kao što su temelji u izgradnji kuće osnova za njeno postojanje.

U životu svakog roditelja ima trenutaka kada mu se čini da je izazov gotovo nemoguće nadvladati. Ponekad jednostavno ne znamo šta da uradimo. Ponekad nam se čini da ništa što uradimo nije dobro. Međutim, svaki dan smo na zadatku da učimo svoje dijete da se brzo obuče, odmah obuče cipele, da se odmah skloni sa ceste, da odmah uđe u kuću, da odmah prestane udarati sestru, da brzo pojede doručak, da nas poslušaju, da odmah uradi ono što ste mu rekli - **i puno toga odmah i odmah.**

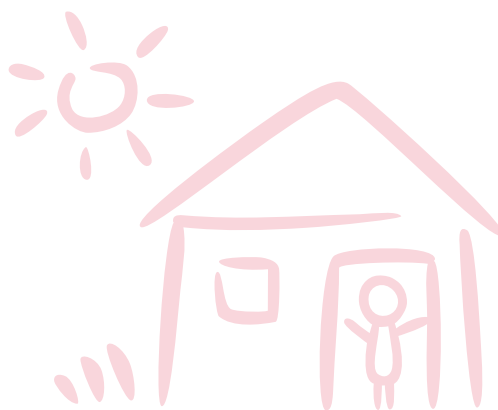
**Ovo su kratkoročni ciljevi.
Kratkoročni ciljevi su oni koje roditelji žele postići upravo u tom času.**



Pozitivna disciplina objedinjuje toplinu, red i strukturu. Toplina, red i struktura dovode do vaših dugoročnih ciljeva. U toplom okruženju djeca žele udovoljiti svojim roditeljima.

Toplinu pružamo:

- Kada djeci kažemo "VOLIMTE";
- Tako što im čitamo;
- Kada ih grlimo, ljubimo, slušamo;
- Tješimo kada su povrijeđena ili uplašena;
- Pohvalimo;
- Igramo se s njima;
- Smijemo se;
- Pokazujemo da im vjerujemo....



Načini podučavanja djece redu i strukturi:

- Često razgovarati sa djecom.
- Objasniti svoje stajalište i saslušati mišljenje djeteta.
- Prema djeci se ophoditi kao pozitivan uzor i savjetnik.
- Pripremiti djecu za situacije tako što im govorimo šta da očekuju i kako se mogu nositi sa tim.
- Objasniti djeci razloge za pravila.
- Razgovarati sa djecom o pravilima ponašanja i slušati njihovo mišljenje.
- Pomagati djeci da pronađu načine kako da isprave svoje greške na način koji im pomaže da nauče.
- Biti model svojim ponašanjem.

Pozitivno roditeljstvo počinje kontrolom vlastitih osjećaja

Kako biste mogli biti strpljivi, emocionalno stabilni roditelji kakvog vaše dijete zaslužuje, morate se naučiti nositi sa svojim osjećajima. Ne možemo nešto naučiti djecu, ako to sami ne znamo.

Kada djeca osjete da ih razumijemo, lakše će prihvatiti pravila i granice koje im postavljate. Izaberite mali broj jasnih pravila. **Budite dosljedni**, čak i onda kada vam je lakše da popustite. Ako ste strogi prema djetetu, dijete će biti strogo prema samom sebi. Ako ste privrženi i puni ljubavi, a istovremeno čvrsti u postavljanju primjerenih granica, dijete će razviti sposobnost određivanja čvrstih, ali privrženih granica u svom životu.

Djeca trebaju granice. To ne mora značiti da ne možete biti fleksibilni, ali to svakako znači da prvo vi morate poštivati svoje granice da bi ih mogla poštivati i vaša djeca.

Prvo se povežite s djecom, a onda ih ispravljajte!!!

Kada vidite dijete kako se sprema napraviti nešto što ne dopuštate ili ako vam se neko ponašanje ne sviđa, umjesto da vičete s druge strane kuće ili čekate da dijete napravi što je započelo, pa da ga tada kaznite – spriječite ga u tome što radi i pridite mu, umjerenim tonom kratko objasnite zašto to ne možete činiti, ostanite uz dijete.

Uključite svoje dijete u svakodnevicu, objašnjavajte, postavljajte pitanja. Zapamtite da je svrha discipliniranja djece da ih nečemu naučimo. Ponekad je to težak, nejasan i stresan proces. I to je uredu. Važnije je da ste vi spremni biti dosljedni i pokazati da vam je stalo nego napraviti sve na pravilan način.

Kako riješiti problem?

Za rješavanje problema je značajno nekoliko stvari:

- Razumijevanje razvojne faze djeteta;
- Razumijevanje pozadine ponašanja djeteta u skladu sa razvojnom fazom;
- Djelovanje u skladu sa dugoročnim ciljevima kroz pružanje topline, reda i strukture.

Kako zajednički riješiti problem?

- Objektivno posmatrajte problem.
- Pitajte dijete kako ono vidi taj problem i kako se osjeća. Slušajte bez prekidanja i suprotstavljanja, eventualno postavite pitanje. Kad je dijete završilo, provjerite jeste li razumjeli kako se osjeća u određenoj situaciji i šta želi.
- Podijelite sa djetetom svoja osjećanja i viđenje problema. Zamolite ga da i ono provjeri je li dobro razumjelo vas kako se osjećate u konkretnoj situaciji i šta želite.
- Naglasite da cijenite djetetovo mišljenje: „Hvala ti što si iznio svoje mišljenje i osjećanja!“
- Pitajte: „Imaš li neki prijedlog kako bismo mogli riješiti ovaj problem?“ Ako ne, zajedno potražite alternative.
- Odaberite rješenje koje odgovara svima, barem na kratko vrijeme.
- Dogovorite dan ili datum kada ćete se ponovo osvrnuti na dogovor i vidjeti šta ste postigli. Završite davanjem pozitivnih poruka jedno drugom.

Uvijek brinite za svoje dijete, pažljivo ga slušajte, podržavajte, pregovarajte za najbolje rješenje, ohrabrujte i verujte u njega, neka osjeti da je uvijek prihvaćeno i sigurno, poštujujte ga. Korištenjem ovih podržavajućih navika imate priliku da gradite i učvršćujete odnose sa svojim djetetom.

Evo izraza koje možete početi koristiti već danas:

- To je vrlo kreativno!
- To je bilo vrlo korisno. Hvala ti!
- Ponosim se tobom!
- Ti to možeš!
- Vjerujem u tebe!
- Ti si svjetlo mog života!
- Ovo ti sve bolje ide.
- Ja ti vjerujem!
- Naporan rad se isplatio!
- Sretna sam kad sam s tobom.
- Sviđa mi se tvoja odlučnost.
- Možeš napraviti sve što poželiš.
- Samo polako. Nigdje nam se ne žuri.
- Imaš još mnogo vremena da to naučiš.
- Vrlo si brižan brat/sestra/prijatelj/dijete...
- Jako smo sretni da si dio ove porodice.
- Ne brini, naučit ćeš to začas.
- To je jako pažljivo. Hvala ti.
- Svijet je bolje mjesto kada si ti ovdje.
- Uživam gledati kako se lijepo igraš (igrate).
- Odlično je biti tako pozitivan!
- Ti vrlo pažljivo slušaš.
- Tvoji osjećaji su jako važni!
- Tvoje mišljenje mi je vrlo važno!
- Ja ću te uvijek voljeti najviše na svijetu!



Iako vrlo jednostavne, ove rečenice mogu napraviti ogromnu razliku u načinu na koji se vaše dijete ponaša. Posao roditelja nije lagan. Nemojte ga otežavati više nego što je to potrebno.

Kako se vi odnosite prema svom djetetu tako će se i ono odnositi prema sebi i drugima.

Ponašajte se baš onako kako želite da postane vaše dijete.



KOMUNIKACIJA SA DJECOM

Sve što radimo u našoj vezi sa djecom ima formu komuniciranja, i to ne samo riječi, nego i ton našeg glasa, izraz lica ili govor tijela.

Način našeg komuniciranja sa djecom šalje poruke poštovanja, empatije i brige, ali isto tako može slati i suprotne poruke.

Aktivnim slušanjem i podsticanjem djece da govore o svojim osjećanjima, korištenjem pozitivnog, opisnog jezika, mi dajemo djeci do znanja da nam se mogu povjeriti.

Da biste izgradili samopoštovanje kod vašeg djeteta i ojačali vaš odnos, zapamtite da ono jednostavno želi:

- Da ga slušate;
- Da mu pridete sa ozbiljnošću;
- Da ga volite i prihvatate bezuslovno.

Kada hvalite svoje dijete, svoju pohvalu usmjerite na trud, ne isključivo na postignuće. Mi često dajemo previše važnosti krajnjem rezultatu, ne prepoznajući koliko je teško bilo do njega doći.

Budite pristupačni. Budite otvoreni za diskusiju na bilo koju temu o kojoj vaše dijete želi razgovarati. Ako želite da vam dijete donosi ispravne i moralne odluke za to mora imati dovoljno informacija.

Pojasnite svoja očekivanja. Djeca ne čitaju misli, ona nikako ne mogu znati šta se od njih očekuje ako im to jasno ne kažete.

Zadržite se na trenutnim problemima i rješavajte ih jedan po jedan.

Poštujte mišljenje djeteta iako će u većini slučajeva biti drugačije od vašeg. Zar se i vaše mišljenje nije razlikovalo od mišljenja vaših roditelja? ?

Neka vam slušanje bude prioritet. Odvojite vrijeme da budete sami. Sve ostalo ostavite po strani. Poruka koju će vaše dijete čuti je: "Volim te dovoljno da te slušam".



POŠTOVANJE I EMPATIJA

Djeca koja su stabilna i imaju samopouzdanja imaju manje šanse da u životu zapadnu u poteškoće. Ukoliko poštovanje i dostojanstvo karakterišu naš odnos sa djecom, te iste odlike su poruka kako bismo mi željeli da se naša djeca ponašaju prema nama i prema drugima. Pomažući djeci da se stave u tuđi položaj i da razumiju osjećanja drugih mi za njih gradimo put koji će ih voditi da postanu zrele i brižne osobe.

Pohvalite dijete u svako doba, pohvale nikada ne može biti previše.

- Koristite kontakt očima i iskren glas da ispoljite brigu;
- Budite konkretni i koristite konkretne primjere.

Riječi mogu povrijediti. Prijetnje mogu preplašiti. Zato nikad ne recite:

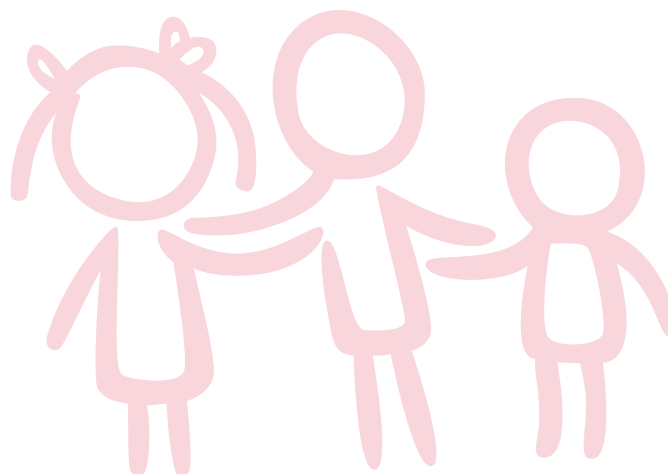
- „Ako se ne ponašaš dobro, ostaviću te ovdje (u prodavnici, u autobusu...)“
- „Pozvat ću policiju da te uhapse“

Riječi mogu umanjiti samopoštovanje – ne činite ni sljedeće:

- Etikete: „glup“, „lijen“, „loš“
- Poređenja: „Zašto ne možeš biti pametan kao tvoja sestra?“, „Zašto nisi dobar kao tvoj brat?“
- Odbacivanje: „Ne volim te“, „Odlazi“, „Mrzim te“
- Kritikovanje/ponižavanje: „Šta nije uredu sa tobom?“, „Zar ne možeš ništa uraditi kako treba?“, „Biti ćeš propalica kad odrasteš“

Možda to niste mislili. Možda ćete uskoro zaboraviti, ali vaše dijete neće zaboraviti šta se rekli.

Razmislite prije nego što kažete!



Možda ste čuli za priču o dječaku i ekserima.

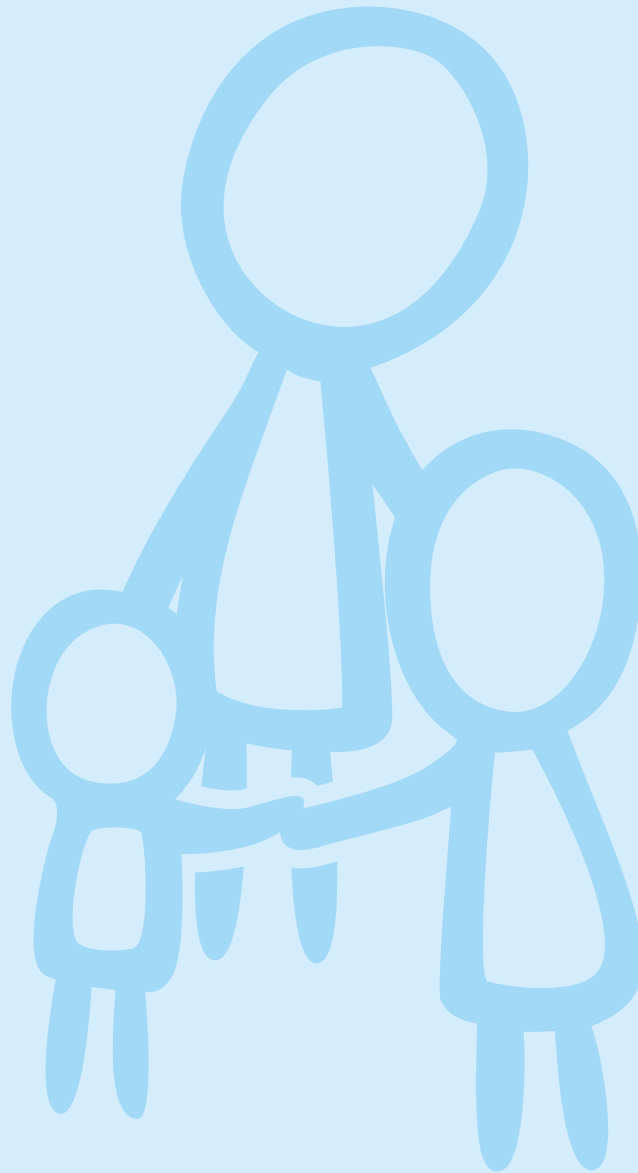
Bio jednom jedan dečak, lijep i talentovan, ali nezgodne naravi. Nije imao prijatelje jer niko nije želio da se s njim druži. Često se ljutio i govorio ružne riječi ljudima oko sebe. Jednog dana njegov otac mu je dao vreću punu eksera i rekao mu da svaki put kad se naljuti i izgubi kontrolu nad sobom, zakuca jedan ekser u ogradu. Prvog dana dječak je zakucalo 37 eksera na ogradu. Bilo je teško, daske su bile suhe, a čekić težak. Tokom sljedećih nekoliko mjeseci naučio je da kontrolira svoj bijes i broj ukucanih eksera se smanjivao. Otkrio je da je lakše kontrolisati svoju narav, nego zakucavati eksere u ogradu.

I tako je došao dan u kojem dječak nije zakucalo niti jedan ekser. To je kazao svom ocu, a otac mu je rekao da svakoga dana kada uspije da kontrolira svoj temperament, iz ograde izvadi jedan ekser. Prošlo je puno vremena i naposljetku dječak je bio ponosan na sebe jer u ogradi nije više bilo eksera. Kada je to ispričao ocu, ovaj ga uze za ruku i odvede do ograde.

«Dobro si to uradio, sine moj, ali pogledaj sve te rupe u ogradi. Ograda nikada više neće biti ista. Kada u bijesu kažeš ružne riječi, one ostavljaju ožiljak na srcu baš kao što su ove rupe u ogradi. Zapamti, moraš svakog tretirati s ljubavlju i poštovanjem. Poslije loših riječi nije važno koliko puta kažeš da ti je žao, rane ostaju zauvijek.»

DA i NE za aktivno slušanje

DA	NE
Ohrabrite dijete da nastavi sa govorom	Raspravljajte
Razjasnite šta je dijete reklo („Da li misliš..“)	Krivite
Ponovo izložite sa svojim riječima („Dakle..“)	Moralizirajte
Prikažite djetetova osjećanja	Sudite
Koristite podsticajna pitanja (odgovori nisu sa DA ili NE)	Pitajte: “Zašto?”
Ukratko prikažite	Dajte savjet
Obazirite se na govor tijela	Prijetite
Opravdajte njihova osjećanja i prikaz	Izložite neki vaš događaj



L I T E R A T U R A

1. Bonnie Miller (2000). Komunikacija sa djecom, ABC Fabulas, Sarajevo
2. Joan E. Durrant (2014). Pozitivna disciplina u svakodnevnom roditeljstvu, Amos graf d.o.o., SAVE THE CHILDREN

Johnson & Johnson

CORPORATE CITIZENSHIP TRUST



SOS DJEČIJA
SELA
BOSNA I HERCEGOVINA

SOS Dječija sela BiH Nacionalni ured

A. Muradbegovića 1C | 71000 Sarajevo | Bosna i Hercegovina

T: +387 (0)33 465 053

Odjel za prikupljanje sredstava i komunikaciju

T: +387 33 465 053 | E-mail: pomoc@sos-ds.ba

www.sos-ds.ba



Hvala vam što podržavate SOS Dječija sela BiH!