



Pozitivno obiteljsko ozračje kao preduvjet emocionalnog zdravlja djeteta

Važnost obiteljskog ozračja u emocionalnom razvoju i zdravlju djeteta je neupitna. Psiholog Dario Miletić piše o čemu treba voditi računa kako bi obitelj postala mjesto zdravog emocionalnog razvoja djeteta.

Dario Miletić, prof. mr.sc.
Srednja škola Dr. Antuna Barca
Crikvenica

Obitelj je socijalni sustav u kojem su svi članovi u intenzivnoj interakciji. Obitelj stvara norme o prihvatljivom ponašanju, svakom članu definira mjesto i ulogu; također nameće zahtjeve i granice. Pritom je glavno sredstvo nadzora za osiguranje zahtijevanog ponašanja pružanje pozitivnog ili negativnog primjera. Stoga je obiteljska struktura već sama po sebi takva da kreira odgojno ozračje. No, roditelji često naglasak stavljaju na izravan odgoj, željeli bi odmah vidjeti konkretne plodove svojih odgojnih zahvata, pa obilno dijele pouke, ukore, kazne. Ali, još je važnije opće ozračje u kući, odnos uvažavanja i poštivanja između roditelja, odnos prema drugima u društvu, itd. Dijete se razvija u tom ozračju. Zapamtimo ovo: Nema ništa opasnije od dobrog savjeta popraćenog lošim primjerom.

Je li potrebno primjenjivati kaznu u odgoju?

Kazna smanjuje vjerojatnost ponovnog događanja ponašanja koje joj je prethodilo. Dakle, sasvim je točno da kazna može biti uspješna u uklanjanju nepoželjnog ponašanja. Ali, kažnjavanje ima i brojne neželjene posljedice:

1. Kazna ne dovodi do zaboravljanja nepoželjnog ponašanja. To je ponašanje privremeno potisnuto i moguće je da će se pojaviti nakon uklanjanja prijetnje kaznom.
2. Kažnjavanje djeteta nauči će da je mijenjanje tuđeg ponašanja, pa će i ono pokušati mijenjati tuđe ponašanje na takav način.
3. Kažnjavanje djeteta uči pritom i praktičnu tehniku agresivnog ponašanja.
4. Fizička kazna izaziva negativnu emociju, tj. strah. Takve se negativne emocije mehanizmom klasičnog uvjetovanja, osim s ponašanjem, povezuju i s osobom koja provodi kažnjavanje, kao i s mjestom gdje se provodi kažnjavanje.
5. Fizička kazna ne pokazuje djetetu kako se treba ponašati.

Zbog navedenih razloga psiholozi smatraju da je fizičko kažnjavanje posve neprimjereno. Ukoliko je potrebno primijeniti kaznu, bolje je da ona ne bude fizička, te da se u odgoju djece kombinira s nagradama.

Pohvala

Kad dijete nešto učini dobro, potrebno je izreći pohvalu, jer će pohvala i nadalje poticati takvo poželjno ponašanje. Pri tom nam valja imati na umu:

- Djeca više vole pohvale nego kritike. Dijete koje je iskreno pohvaljeno, osjeća se dobro i sklono je ponavljati ponašanje za koje je dobilo pohvalu. Također je sklono ugađati osobi od koje je dobilo pohvalu.
- Pohvale su osobito značajne za sposobnu djecu koja aktivno sudjeluju u aktivnostima, ali imaju nisko samopoštovanje. Ona će se bolje osjećati i biti aktivnija pokažete li da cijenite njihove vrijednosti. Pohvala ne stoji ništa, a donosi velike rezultate.
- Pohvale su djelotvorne samo kada su iskrene, inače mogu djelovati sasvim suprotno. Niste li iskreni, dijete će osjetiti prijevaru i nakanu da se izvuče osobna korist. Nasuprot tome, iskrenoj pohvali dijete će vjerovati, osjećat će se dobro i samopoštovanje će rasti.
- Vrlo važno je da pohvala ne sadrži nikakvu kritiku. Mnogi roditelji skloni su dati pohvalu, ali s neizbježnim 'ali'. Takva pohvala onda više nije pohvala i dijete se osjeti prevarenim.
- Pohvale ne moraju biti samo verbalne. Mnogi neverbalni znakovi, kao što su osmijeh i klimanje glavom djeluju kao pohvale.

Kritika

Kada dijete pogriješi, kritiku na njegovo neprimjereno ponašanje možemo izreći na sljedeći način:



- Nitko ne voli kad ga kritiziramo. Situacija je još teža ako kritiku dobije pred drugim ljudima. Na taj način ugroženo je ne samo njegovo samopoštovanje, nego i status. Takva je kritika onda poniženje. Također, svjedoci vaše kritike osjećat će se neugodno. Stoga je kritiku najbolje izreći u četiri oka. Dijete pohvalite pred drugima, a kritiku na njegovo neprimjereno ponašanje izrecite mu nasamo.
- Učini li dijete nešto loše, izrecite kritiku što prije jer je tada najdjelotvornija. Što dulje čekate i potiskujete svoje osjećaje, to će oni biti intenzivniji kad ih izrazite. Primjećujete li dulje vrijeme da dijete ne radi nešto dobro, a držite to u sebi, vjerojatno ćete 'puknuti' zbog sitnice. Vaša reakcija bit će tada neprimjerena, i neće biti dobro prihvaćena.
- Budite određeni. Recite djetetu točno što nije dobro učinilo. Stoga je dobro kritiku planirati prije nego je uputite. Ne učinite li tako, vjerojatno ćete izreći i ono što niste mislili i zbog toga ćete potom požaliti.
- Ne kritizirajte dijete zbog nečega što je izvan njegove kontrole. Npr. ako se dijete saplelo i palo zbog neke neočekivane prepreke na putu, nemojte ga kritizirati zbog toga i slati mu poruke tipa: 'Uh, baš si šepRTLjal!'; jer ćete time negativno utjecati na njegovo samopoštovanje.
- Usmjerite kritiku na ponašanje djeteta, nikada na djetetovu osobnost. Ponašanje i osobnost potrebno je razdvojiti. Osoba može učiniti nešto loše, ali to ne znači da je loša osoba. Mi želimo zadržati dijete, ali ne i loše ponašanje. Napad nemo li osobnost, dijete će braniti sebe i svoje ponašanje, pa makar izvrtalo činjenice. To je normalna reakcija: ljudi koji su napadnuti,

ne čuju što im se govori pa ni ne uspijevaju ispraviti svoje ponašanje. Usmjerite li se na problem, a ne na dijete, imate veću mogućnost izazvati pozitivnu promjenu u njegovom ponašanju.

- Izrecite kako ste se osjećali zbog toga što je dijete učinilo nešto loše. Jeste li bili ljuti, frustrirani, nesigurni pred nekim drugim i slično. To može biti vrlo kratko, ali je bitno da bude iskreno i pošteno.
- Nemojte u kritici zaboraviti uključiti i pohvalu. Iako je tom prilikom dijete nešto učinilo loše, vjerojatno puno toga radi dobro. Recite mu to!

Kako pozitivno komunicirati s djetetom?

Psiholozi ističu vrijednost ova tri pravila uspješne komunikacije:

1. Djetetu morate dopustiti da svoje osjećaje izrazi bez prekidanja, ispravljanja, primjedbi i neslaganja. Svaka komunikacija ispod te razine ima negativan utjecaj.
2. Izjave nemojte započinjati s 'ti', nego govorite o vlastitim osjećajima. Nemojte govoriti: 'Ti si



me povrijedio!'; nego: 'Osjećam se povrijeđenom!'

3. Izbjegavajte upotrebu dviju riječi koje guše svaku komunikaciju: 'u-vi-jek' i 'ni-kada'.

► nastavak u sljedećem broju