

10 dana do veće saradnje



Dan 3.





Dobrodošla!

Danas želim da pogledamo ponašanje dece iz nove perspektive.

1. Ponašanje je komunikacija. Kao što nam beba svojim ponašanjem (plakanjem npr.) komunicira neku svoju potrebu i svoje emocije koje oseća u datom trenutku tako sva deca svojim ponašanjem prenose poruku. Ta poruka može biti da su umorni, gladni, uznemireni, tužni, ljuti, uplašeni, možda nam šalju poruku da im je potrebna pažnja, razumevanje, podrška, osećaj pripadnosti, izbor...

2. Deca koja nam zadaju probleme zapravo imaju problem i komuniciraju ga najbolje što umeju, svojim ponašanjem. Naš zadatak nije da promenimo ponašanje jer je ponašanje simptom problema. Naš zadatak je da pronademo uzrok ponašanja, razlog zašto dete ne želi da saraduje i da preduzmemo korake da rešimo uzrok. A posledično će se promeniti i ponašanje.



3. Takođe, pored toga što želim da vidimo ponašanje iz nove perspektive, želim da vidimo dete bez potrebe da ga kategorizujemo i ocenjujemo, jer sve etikete koje im dajemo ostaju sa njima. Ako im mi kažemo da su lenji, teški, zahtevni, tvrdoglavi, nepažljivi, nepromišljeni, neuredni, da im se ne može verovati oni će sve to verovati o sebi, a onda će njihovo ponašanje to reflektovati. Možda su u datom trenutku bili nepažljivi, ali to ponašanje ih ne definiše, mi treba da vidimo ko su oni nezavisno od ponašanja i da im pomognemo da promene ponašanje. Mi treba da vidimo decu kao da već jesu osobe koje želimo da budu.

4. Kada se dete ponaša loše ili nije spremno na saradnju proverimo:

*da li se dete oseća sigurno u odnosu sa nama, da li nam može verovati da ćemo mu pomoći i da ga nećemo gledati kroz njegovu ponašanje već ćemo mu pričati sa

razumevanjem i željom da pomognemo

*da li je preopterećeno, možda oseća stres, da li postoji neka promena u njegovoj rutini, da li je unoran, gladan...

*da li mu nedostaju veštine regulacije emocija, fokusa...

Aktivnosti za dan 3 su:





1

Vrati se na izabranu situaciju

Pogledaj iz nove perspektive situaciju koju si opisala juče. Pogledaj situaciju bez evaluacije i osuđivanja, pogledaj je iz neutralnog ugla. Šta je tvom detetu bilo potrebno? Zašto je to uradio, rekao? Kako se osećao? Šta sada veruješ o toj situaciji? Šta bi sledeći put mogla da uradiš, kažeš u takvoj situaciji?


Osećanja deteta _____

Šta mu je bilo potrebno _____

Uradio je to/rekao je to zbog

Šta sada verujem o toj situaciji?

Šta bih sledeći put mogla da uradim / kažem _____

Često situacije i interakcije sa decom ne vidimo onakve kakve jesu, već su one zamagljenje našim unutrašnjim doživljajem. Ukoliko ne zastanemo, ne razmislimo i preispitamo sebe brzo reagujemo, uradimo i kažemo nešto što ne želimo. 

2 *Kontakt očima*

Nekoliko puta u toku dana, posebno kada se rastaješ od dece ili ste ponovo zajedno, spusti se na njihov nivo, pogledaj ih u oči, zadrži pogled, stavi ruke na njihovu glavu, ramena, budi potpuno prisutna, pusti sve obaveze i žurbu na par sekundi i onda im reci da ih voliš ili koliko ti znače ili šta god osećaš u tom trenutku.

U ovom užurbanom vremenu, kad dodamo i telefone od kojih smo i mi zavisni, deci ponekad nedostaje naša potpuna pažnja i prisutnost. Fizički dodir i naše prisustvo jačaju našu povezanost sa detetom.

Zato je aktivnost broj 2 čisto uživanje. Ponekad zaboravimo koliko smo srećni što je naše dete baš takvo kakvo jeste. Uživaj!



Do sutra

Budi dobro i znaj da ovde imaš
podršku i razumevanje!



Ostani u kontaktu

www.razgovarajmooroditeljstvu.rs

Podeli svoja iskustava u privatnoj Facebook grupi Razgovarajmo o roditeljstvu

Za još više podrške tu su YouTubu kanal i Instagram @razgovarajmooroditeljstvu