

# 10 dana do veće saradnje



Dan 7.





# Dobrodošla!

Sada znamo da ključ promene ponašanja dece leži u promeni našeg odgovora na njihovo ponašanje. A ključ promene našeg odgovora leži u našoj sposobnosti da budemo smireni i svesni u izazovnoj situaciji sa decom.

Na svaku situaciju možemo odgovoriti na dva načina. Prvi je automatski, reaktivan. U korenu ovakve reakcije je STRAH. Tada pokušavamo da kontrolišemo decu ili da budemo popustljivi. U glavi je često ono "trebalo bi da...". Rezultat ovakvog odgovora je nepoverenje, nisko samopouzdanje kod dece i propuštanje prilike da rešimo problem. Drugi je svestan izbor, kada smo postali svesni svojih osećanja, misli, strahova, kada smo se smirili, razmislili i doneli svesnu odluku kako želimo da odgovorimo na ponašanje. U korenu ovog odgovora je POVERENJE I LJUBAV. Rezultat ovakvog odgovora je građenje poverenja, samopouzdanja, rešavanje problema, učenje.





Kada razmišljamo o svom odgovoru na ponašanje dece želim da vodimo računa o tome kakve poruke im šaljemo. I da se pitamo da li je kratkoročna poslušnost bitna ako ona dovede do negativnih uverenja kao što su: ja nisam važan, nisam dovoljno dobar, nisam sposoban, greške su loše... Ovakva uverenja su teret za ceo život. Želimo da naša deca imaju uverenja: ja sam važan, ono što želim je važno, ja sam sposoban, iz grešaka se uči, uvek se mogu promeniti, uvek mogu naučiti...

Aktivnosti za dan 7. su:



## 1

# *Odgovornost*

Jedna od stvari koje svi roditelji žele za decu je odgovornost, ali ponekad nismo sigurni kada i koliko obaveza im dati.

Često iz straha da deca neće biti odgovorna potežemo za pretnjama, kaznama, nagradama... I stvaramo ona negativna uverenja.

Jedna od važnih napomena je da deca još dok su mala imaju potrebu da doprinose i pomažu. Tada se osećaju važnima. I treba im dati zadatke, dati im tu važnu ulogu.

Pokazati im da cenimo njihov doprinos "veoma cenim što pomažeš da postavimo sto", a ne "postavio si sto, bravo, evo nagrada"

Nikada uz ovakve zadatke ne treba dodavati nagrade ili kazne. Jer želimo da učimo decu da nam sam doprinos daje unutrašnji osećaj zadovoljstva.

I kada dete pogreši, ne treba ga ismevati. Naravno ne radimo mi to s tom namerom, nego su nam jako slatki, ali njihov doživljaj se računa. Ili im dati zadatak, a onda se predomisli jer ne rade to oni dovoljno dobro.



Što su deca starija treba ih uključivati u porodične zadatke. Najbolji način je da održite porodični sastanak, pre toga dogovorite da na sastanak svi donesu papir na kom su napisali koje su njihove trenutne obaveze, uključujući i roditelje. Na sastanku svako treba da pročita šta radi. Deci možete reći "Svi ste važni članovi ove porodice i potrebna nam je vaša podrška. Hajde da iznesemo ideje kako možemo bolje da raspodelimo poslove i da se svi osećamo zadovoljno" Recimo da ste se sve dogovorili, došao je i novi dan, ali dete ne počinje da pere sudove po dogovoru, možete reći "Znam da postoje druge stvari koje bi radije radio, ali zapamti držanje dogovora je ono što nam omogućava da znamo da možemo da se oslonimo i računamo jedni na druge."

Ono što je najvažnije je da odgovornost počinje od nas.

Na nama je da prihvatimo odgovornost za dinamiku u porodici i da nikada ne krivimo decu, kao i da postavimo jasna očekivanja.

Aktivnost za danas: Napiši koje odgovornosti želiš za sebe i svoju decu i napravi plan za sprovođenje.



## 2 *Domaći zadaci*

Još jedna vrsta odgovornosti oko koje se često razvije konflikt. Ovde ću dati primer kako da pristupimo u konkretnoj situaciji. Ukoliko je to problem koji traje onda treba održati razgovor opisan u aktivnosti dan 6, aktivnost 1.

"Danas je bio baš naporan dan u školi, verovatno ti je potrebna pauza. Verujem da ćeš dati sebi dovoljno vremena da uradiš domaći pre nego što postaneš preumoran. Ako ti je potrebna neka pomoć samo reci."



# Do sutra

Budi dobro i znaj da ovde imaš  
podršku i razumevanje!



**Ostani u kontaktu**

**[www.razgovarajmooroditeljstvu.rs](http://www.razgovarajmooroditeljstvu.rs)**

Podeli svoja iskustava u privatnoj Facebook grupi Razgovarajmo o roditeljstvu

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