



A. Rebernik
Planet Siol, 25. september, 2014

Otrok se discipline uči že od prvih trenutkov zavedanja sebe

Zgodnje otroštvo je ključno obdobje v razvoju človekove osebnosti in starši oziroma skrbniki igrajo v njem pomembno vlogo, saj v odnosu do njih otroci pridobivajo družbene in kognitivne veščine.



"Deček, ki bo z neprimernim vedenjem, na primer kričanjem in brcanjem, v trgovini dosegel, da mu bo vznemirjena mamica kupila igračo, ki jo trenutno želi, dobi izkušnjo, da tako pač lahko doseže svoje, kar bo pripomoglo k temu, da se bo podobno vedenje še utrdilo."

Tovrstne spretnosti pa bodo odločujoče vplivale na njegovo nadaljnje življenje. Psihosocialni razvoj otrok gre skozi več stopenj in na vsaki se otroci naučijo nekaj novega, kot na primer zaupati drugim, izražati svoje potrebe ali razvijati samostojnost.

Priznani psiholog Erik Erikson je razvil osemstopenjski model človekovega razvoja, ki je med strokovnjaki splošno sprejet, in zgodnje otroštvo, to je približno do petega leta starosti, zajema prve tri faze.

Občutek varnosti in zaupanja

Prva faza zajema obdobje do prvega leta življenja, ko sta za razvoj dojenčka pomembna občutek varnosti in zaupanja. Kot nam pojasni naša sogovornica, klinična psihologinja **Leonida Rotvejn Pajič**, iz Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani, lahko starša te potrebe otroku najboljše zagotovita, če se tudi sama počutita dovolj varna in umirjena.

"Če sta kot osebnosti in partnerja zadovoljna s svojim življenjem, uresničujeta svoje cilje, se spoprijemata z izzivi življenja, se tudi kot starša lažje uglasita na otrokove potrebe in uravnava njegovo doživljanje. K občutkom varnosti pripomore tudi vzpostavljanje ritma oziroma nekih osnovnih okvirov, ki otroku omogočajo predvidljivost in mu pomagajo, da se prilagaja na svet. Pomembni so torej obredi pred spanjem, način prehranjevanja in na primer poslavljanja pri slovesu itd."

Soočanje s samostojnostjo ter nebogljenostjo, občutkom sramu in dvomom o sebi

Drugi stadij se začne, ko začne otrok hoditi. Med prvim in drugim letom starosti se malčki začnejo zavedati samih sebe in takrat se začnejo na eni strani soočati s samostojnostjo in na drugi z nebogljenostjo, občutkom sramu in dvomom o sebi.

Ali kot pravi naša sogovornica, se začne v tem obdobju otrok ob zavedanju samega sebe in svoje "vsemogočnosti" zavedati tudi svojih omejitev. "Otrok se na primer spotakne in pade, poskuša navajati na kahlico, pa mu uide, ljubeči starši ne kažejo več samo odobravanja, ampak začno tudi omejevati, prepovedovati in ukazovati. Skratka, slika samega sebe in sveta okrog njega se tako začne sestavljati bolj barvito. Za malčke v tem obdobju je pomembno, da torej razumemo njihova razočaranja, negotovosti, strahove, ko se spoprijemajo z novimi zahtevami, da jih sprejmemo, ko iščejo tolažbe in nato nežno bodrimo in spodbujamo k novim izzivom."

Kako se odzvati na pregovorne izbruhe trme in besa?

Ob tovrstnem "protislovnem vedenju" malčki gradijo svojo voljo in lastno izbiro. Problemi lahko nastanejo tudi, ker otrok pogosto ne razume, čemu mu starši nekaj prepovedujejo oziroma omejujejo, zato se na vse omenjene frustracije odzovejo s kljubovanjem ter izbruhi trme in besa.



Med prvim in drugim letom starosti se malčki začnejo zavedati samih sebe in takrat se začnejo na eni strani soočati s samostojnostjo in na drugi z nebogljenostjo, občutkom sramu in dvomom o sebi.

In pomembno je, kako se starši nanje odzovejo, saj otrok po besedah Rotvejn Pajičeve ravno prek odzivov staršev in drugih pomembnih oseb v njegovi bližini pridobi izkušnje, kaj sme in kaj ne, kje so meje, kaj se splača itd. Ob tem pojasni, da bo deček, ki bo z neprimernim vedenjem, na primer kričanjem in brcanjem, v trgovini dosegel, da mu bo vznemirjena mamica kupila igračo, ki jo trenutno želi, dobil izkušnjo, da tako pač lahko doseže svoje, kar bo pripomoglo k temu, da se bo podobno vedenje še utrdilo.

Prav tako pomemben po njenih besedah je tudi starševski zgled, saj šteje to, kar otrok vidi in ne, kar se mu govori. Otrok opaža, kako se starši vznemirijo ali soočajo z neko težavo ali kako rešujejo konflikte s partnerjem. "Opažanja in izkušnje otroka vzgajajo bistveno bolj kot to, kar ga neposredno učimo."

Pri soočanju s togotnimi izbruhi je po prepričanju sogovornice dobro, da starši vejo, da je veliko lažje preprečevati, kot ukrepati, ko je otrok že besen. "Pomembno je torej opazovati, v katerih situacijah se pojavljajo, na primer, ko je bolj utrujen, ko sta starša prezaposlena. Če to namreč vedo, lahko ukrepajo prej, ko to še lahko. V situaciji, ko otrok že besni, se ni smiselno spuščati v pogovore in razlage. Pomagati mu je treba, da se umiri, umakne in pri tem ostati čim bolj miren. Tudi otrok sam težko prenaša svoj bes. Če se ob tem vznemirimo še starši, se lahko prestraši svojega vpliva, svoje moči, ki jo ima nad drugimi, in še težje razvija strategije za obvladovanje."

Ponotranjenje družbenih norm

Tretje razvojno obdobje je obdobje posnemanja odraslih in znamenito obdobje "zakajčkov", ki odkrivajo svet. V tem obdobju se močno razvije otrokova domišljija, njegove motorične in jezikovne sposobnosti. Kot je bil pod vplivom Freuda prepričan Erikson, je to tudi obdobje, ko mora otrok razrešiti Ojdipov kompleks, da torej posesivnost do starša nasprotnega spola in izrinjanje starša istega spola ni družbeno sprejemljivo vedenje. V tem obdobju otrok ponotranji družbene norme.

Pomembni izzivi pri vzgoji otrok do petega leta starosti so po mnenju naše sogovornice tudi navajanje na samostojnost in skrb zase, na primer prenočitev zunaj doma brez staršev in pospravljanje igrač. Prav tako pomembno je otroka naučiti odložiti zadovoljstvo, da zna počakati in sprejeti, da ne more vsega dobiti takoj. In ne nazadnje tudi soočanje s strahovi in drugimi čustvi ter vzpostavljanje in vzdrževanje stika z vrstniki, da zna deliti igrače in reševati konflikte.

Kdaj začnemo otroka učiti discipline?

Sicer pa je Rotvejn Pajičeva prepričana, da se otrok discipline kot oblike samonadzora prek izkušenj uči že od prvih trenutkov zavedanja sebe. "K temu, ob sicer ljubečem, varnem in stabilnem domačem vzdušju, pripomorejo majhne vsakodnevne spodbude v smeri odložitve zadovoljstva, ko ga na primer pomirimo z besedami, da bo njegovo mleko pripravljeno kmalu. Kot primer spodbujanja zmožnosti samopomiritve je, ko otrok pred spanjem zmore zamenjati božanje materine roke s stiskanjem tako imenovane ninice. Pri otrokovem soočanju z ovirami moramo paziti, da na pomoč ne prihitimo prehitro, temveč ga spodbujamo, da to opravi sam. Zelo pomembno je tudi, da otroku dodeljujemo za njegovo razvojno starost primerne naloge. Zelo pomemben del razvijanja samodiscipline so izkušnje, da vložnemu naporu sledi nagrada oziroma pohvala, in sicer v smislu: Ko končava zalivanje rožic, greva pa brcat žogo oziroma Poglej, oči, kako je naš Miha zložil brisače."



"Vse, še posebej pa naše malčke, bolj kot kazni in grožnje motivirajo majhne potrditve, kot so odobravoč pogled, nasmeh, potrditev, opažanje drugih, da smo se potrudili."

Katere so običajne napake staršev, kadar otroke kaznujejo?

Na vprašanje, katere so običajne napake, ki jih starši počnejo, kadar kaznujejo svoje otroke, naša sogovornica odgovarja, da so zelo neustrezna in škodljiva zlasti ustrahovanja in poniževanja.

"Za svoje otroke si ne želimo, da bi se vedli glede na to, kakšna kazen ali poniževanje lahko sledi, ampak si želimo predvsem, da bi zrasli v odgovorne osebnosti, ki znajo same presojsati, kaj je prav in kaj narobe, nadzirati svoje vedenje, se ustrezno prilagajati situacijam itd. K temu ne pripomoremo z ustrahovanjem in poniževanjem, ampak predvsem z lastnim zgledom, s tem, da se naš malček čuti sprejetega, ljubljenega, varnega ter da v posameznih situacijah razume in točno ve, kaj želimo od njega."

Po njenih besedah bolj kot kazni zaležejo logične, smiselne posledice, ki sledijo temu, ko je upošteval oziroma prekršil navodilo ali dogovor. "Če je na primer otrok polil sok, ni smiselno začeti z opazkami, kako je neroden, ali da spet ne pazi, ampak ga je bolje usmeriti v to, da pač pobriše in počisti za seboj."

Prav tako je pomembno, da se starši ne odzivajo le na neprimerna vedenja, temveč opazijo tudi majhna, vsakodnevna prizadevanja, kot na primer, ko otrok razdeli pribor, četudi po svoje in ne po pravilih, ali pospravi svoje umazano perilo ali malo manj odlaša z odhodom v posteljo kot sicer. "Vse, še posebej pa naše malčke, bolj kot kazni in grožnje motivirajo majhne potrditve, kot so odobravoč pogled, nasmeh, potrditev, opažanje drugih, da smo se potrudili," še pojasni naša sogovornica.