

Dr. Carolyn Webster-Stratton

NEVERJETNA LETA

*Priročnik za reševanje težav,
namenjen staršem otrok, starih od 2 do 8 let*



The Incredible Years 

Dr. Carolyn Webster-Stratton

NEVERJETNA LETA

*Priročnik za reševanje težav,
namenjen staršem otrok, starih od 2 do 8 let*

Prevedla Nataša Petek Hvala



UMco

Ljubljana, 2016

**Carolyn Webster-Stratton
NEVERJETNA LETA**

Priročnik za reševanje težav, namenjen staršem otrok, starih od 2 do 8 let

THE INCREDIBLE YEARS

A Trouble-Shooting Guide for Parents of Children Aged 2-8 Years

Copyright © 1992, 2005, Carolyn Webster-Stratton. All rights reserved.

© za Slovenijo UMco, d. d., 2016. Vse pravice pridržane.

Prevod: Nataša Petek Hvala

Strokovni pregled: Tina Avbar, Ana Mirković,
Katarina Ogrin, Daša Vervega, Marija Anderluh

Ilustracije: David Mostyn

Izdajatelj in založnik: UMco d. d.
Zbirka Preobrazba

Urednik: Samo Rugelj

Pomočnica urednika: Renate Rugelj

Oblikovanje ovitka in postavitev: Aleš Cimprič

Korektura: Diana Volčjak

Slika na naslovnici: Depositphotos

Tisk: Primitus d. o. o.

Naklada: 500 izvodov, 1. natis
Ljubljana, 2016

Projekt Neverjetna leta je podprt s strani:



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

Brez pisnega dovoljenja založbe je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, skupaj s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

37.018.1(035)

WEBSTER-Stratton, Carolyn

Neverjetna leta : priročnik za reševanje težav, namenjen staršem otrok, starih od 2 do 8 let / Carolyn Webster-Stratton ; prevedla Nataša Petek Hvala ; [ilustracije David Mostyn]. - 1. izd. - Ljubljana : UMco, 2016. - (Zbirka Preobrazba)

Prevod dela: The incredible years

ISBN 978-961-6954-69-3

286960640

UMco d. d., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana
tel.: 01/ 520 18 39, e-pošta: bukla-urednistvo@umco.si, www.bukla.si

*Za Mary in Lena, moja starša,
Setha in Anno, moja otroka,
Johna, mojega moža*

Zahvale

Zahvaljujem se mnogim družinam, s katerimi sem delala v preteklih petindvajsetih letih. Ogromno so me naučile o starševstvu in otrocih – brez njih ne bi bilo te knjige. Hvaležna sem tudi osebjem Klinike za vzgojo Univerze Washington – ti kolegi mi niso zagotovili le kakovostnih podatkov za oceno konceptov in načel, temveč so prispevali tudi dragocen vpogled v družinske interakcije in pogoste težave.

Hvaležna sem tudi več raziskovalcem za njihovo izjemno raziskavo interakcij med družino in otrokom. Poglavje Igra je namreč nastalo na podlagi kliničnih del dr. Connie Hanf z Zdravstvene šole v Oregonu; gradivo za poglavja o ignoriranju, času za odmor in zahtevah se je razvilo iz pionirske raziskave o agresivnosti v otroštvu, ki so jo opravili dr. Jerry Patterson, dr. John Reid in njuni kolegi v Centru za socialno učenje v Oregonu; poglavje Komunikacija in reševanje težav se je razvilo iz kritične teoretične in intervencijske raziskave dr. Johna Gottmana in dr. Neila Jacobsena z Univerze Washington; poglavje Samonadzor izhaja iz raziskave o depresiji, ki jo je opravil dr. Aron Beck na Univerzi Pennsylvania; poglavje Reševanje težav z otroki pa se je razvilo iz zgodnje raziskave Myrne Shure in G. Spivaka. Ta raziskovalca sta zagotovila teoretično podlago in logiko za vsebino, o kateri razpravljam v tej knjigi.

Posebej se zahvaljujem dr. Jamili Reid za natančen pregled in prispevek k novim poglavjem v knjigi ter Lisi St. George za urejanje knjige in vodenje del.

Ne nazadnje se zahvaljujem tudi hčerki Anni in sinu Sethu, ker sem se od njiju zelo veliko naučila o sebi kot staršu.

Vsebina

Predgovor k slovenski izdaji (<i>Marija Anderluh</i>)	18
Avtoričin komentar revidirane izdaje	19
Uvod	21
Razvijanje odzivnega in senzibilnega starševstva	22
Pravilo pozornosti	23
Otroci izpolnijo visoka ali nizka pričakovanja staršev	23
Nenasilno discipliniranje	23
Sprejmimo edinstveni temperament vsakega otroka	24
Starševsko moč uporabljajte odgovorno	25
Vaja dela mojstra	26
Vsi otroci imajo vedenjske težave	26
Vsi starši delajo napake	26
Uživajte v starševstvu	27
Podlaga za knjigo	28
Kako je priročnik zasnovan	29
Povzemimo ...	32
PRVI DEL: Temelji uspešne vzgoje	
PRVO POGlavJE: Kako se igrati s svojim otrokom	35
Igro naj vodi otrok	36
Tempo igre naj bo prilagojen otroku	37
Bodite pozorni na znake, ki jih daje otrok	38
Izogibajte se merjenju moči	38
Hvalite in spodbujajte otrokove zamisli in ustvarjalnost	39
Z domišljjsko igro oziroma igro pretvarjanja spodbujajte čustveno razumevanje	40
Bodite hvaležno občinstvo	42
Uporabljajte opisno komentiranje	42

Z akademskim (učnim) treniranjem razvijajte pripravljenost na šolo	44
S čustvenim treniranjem razvijajte čustveno pismenost	45
Treniranje pozitivne igre z vrstniki	45
Spodbujajte otrokovo samostojno reševanje težav	46
Posvečajte pozornost igri	47
Beseda v opozorilo	48
Povzemimo ...	49

DRUGO POGlavJE: Pozitivna pozornost, spodbuda in pohvala **51**

Ali pohvale otroke razvadijo?	52
Bi otrok moral vedeti, kako se je treba vesti?	52
Je pohvala manipulativna in narejena?	53
Bi pohvale morali prihraniti za posebne dosežke?	53
Se mora vedenje spremeniti, preden otroka pohvalimo?	54
Kaj pa otroci, ki pohvale zavračajo?	55
Ali je nekaterim staršem težje pohvaliti svojega otroka kot drugim?	56
Obstaja razlika med spodbudo in pohvalo?	57
Kako so pohvale lahko učinkovitejše	58
Bodite konkretni	58
Pohvala naj bo primerna	58
Pokažite navdušenje	59
Izogibajte se združevanju pohvale in kritike	60
Pohvalite takoj	61
Usmerite se na določeno vedenje, ki bi ga radi spodbudili glede na otrokove individualne potrebe	62
Ni treba, da je vedenje popolno, da bi zaslužiło priznanje	62
Spodbujajte otroke, da hvalijo sebe in druge	63
Podvojitev učinka	63
Povzemimo ...	64

TRETJE POGlavJE: Otipljive nagrade, spodbude in praznovanja **65**

Primeri otipljivih nagrad	67
Določanje ciljev	70

Natančno opredelite primerno vedenje	70
Z majhnimi koraki napredujte proti večjim ciljem	71
Ustrezno stopnjujte korake	72
Skrbno izberite število vedenj	73
Posvečajte pozornost primernemu vedenju	75
Izbiranje nagrad	75
Izberite poceni nagrade	75
Ocenite dnevne in tedenske nagrade	77
Otroke vključite v program	78
Najprej primerno vedenje, nato nagrada	79
Otipljive nagrade uporabljajte za vsakodnevne dosežke	80
Zamenjajte otipljive nagrade s socialnim priznanjem	81
Izbor nagrad naj bo jasen in natančno opredeljen	83
Izbor nagrad naj bo pester	84
Poskrbite, da so nagrade starosti primerne	84
Bodite pozitivni	85
Programi nagrajevanja in discipliniranje naj bodo ločeni	85
Program imejte pod nadzorom	86
Sodelovanje z učitelji	87
Povzemimo ...	87

ČETRTO POGlavJE: Postavljanje mej **89**

Zmanjšajte število zahtev	90
Ena zahteva naenkrat	91
Zahteve naj bodo realne	93
Zahteve naj bodo jasne	93
Zahteve naj bodo oblikovane veledno	95
Vljudne zahteve	95
Uporabljajte zahteve »začni«	96
Otroku dajte čas, da izpolni zahtevo	96
Uporabljajte napovednike in opomnike	97
Zahteve »ko – potem«	98
Ponudite druge možnosti	98
Zahteve naj bodo kratke	99
Podpirajte zahteve drugega starša	99
Zahtevi naj sledi pohvala ali posledica	100
Povzemimo ...	100

PETO POGlavJE: Ignoriranje	103
Izogibajte se razpravljanju in očesnemu stiku	103
Ignorirajte dosledno – pripravite se na to, da se bo neprimerno vedenje na začetku okrepilo	104
Ignorirajte vedenje in preusmerite otrokovo pozornost	106
Odmaknite se od otroka, toda ostanite v istem prostoru	107
Ignoriranje uči ohranjati samonadzor	107
Tudi druge ljudi naučite ignorirati	108
Omejite število vedenj, ki jih boste ignorirali	108
Določenih vedenj ne bi smeli ignorirati	108
Primeri vedenj, ki jih lahko učinkovito ignorirate pri predšolskih otrocih	109
Pozornost posvečajte primernemu vedenju	110
Čim prej ponovno namenite pozornost otroku	111
Pri ignoriranju ne dramatizirajte	111
Ohranite nadzor	111
Povzemimo ...	112
ŠESTO POGlavJE: Čas za odmor, namenjen umiritvi	114
Koraki, potrebni za izvedbo časa za odmor	116
Prostor za čas za odmor	116
Opreделите problematična vedenja, pri katerih boste ukrepali s časom za odmor	117
Trajanje časa za odmor	118
Kdaj uvesti čas za odmor	118
Nastavite uro	119
Konec časa za odmor: umirjenost dve minuti	120
Izpeljite postopek do konca: ponovite zahtevo, ki je otrok ni upošteval	120
Odziv, kadar otrok odklanja čas za odmor	121
Otrok noče ostati na času za odmor	122
Neprimerno vedenje se bo najprej okrepilo	123
Bodite pozitivni	123
Naučite svojega otroka, kako naj vzame čas za odmor	123
Pasti pri uporabi časa za odmor	124

Izpustite kritiziranje in nerganje	124
Težave opredelite zgodaj	125
Pričakovanje obžalovanja	126
Petminutni odmor z dvema minutama tišine	127
Čezmerna uporaba časa za odmor	128
Ne čakajte, da izbruhnete	129
Svoboda z omejitvami	129
Opozorila »če – potem« in ukrepanje	130
Med časom za odmor se izogibajte komunikaciji	131
Izogibajte se fizičnemu pridržanju	132
Otrok noče iz prostora za odmor	132
Če nimate prostora za izvajanje časa za odmor	133
Druga merjenja moči	133
Druga načela časa za odmor	134
Otroci naj nosijo odgovornost	134
Pričakujte vztrajnost	134
Čas za odmor v javnosti	136
Pripravite se	137
Podpirajte drug drugega	137
Takojšnjih rešitev ni	138
Napolnite družinski bančni račun z ljubeznijo in podporo	139
Čas za odmor za starše	140
Po izvedenem discipliniranju obrnite nov list	141
Povzemimo ...	141

SEDMO POGLAVJE: Naravne in logične posledice **143**

Primeri naravnih posledic	143
Primeri logičnih posledic	144
Pričakovanja prilagodite starosti otroka	144
Pazite, da svoje odločitve lahko prenesete	145
Posledice naj bodo načeloma takojšnje	146
Otrokom vnaprej ponudite izbiro	147
Posledice naj bodo naravne ali logične in nekaznovalne	148
Otroke vključite, kadar je le mogoče	149
Bodite jasni in prijazni	149
Posledice naj bodo primerne	150
Povzemimo ...	150

OSMO POGLAVJE: Naučite otroke, kako reševati težave	152
Starši kot zgled	153
PRVI KORAK: Pogovor o hipotetičnih težavah	154
DRUGI KORAK: Iskanje rešitev z možgansko nevihto	156
TRETJI KORAK: Razmislek o posledicah	157
ČETRTI KORAK: Katera rešitev ali izbira je najboljša	158
PETI KORAK: Uporaba veščin reševanja težav	158
ŠESTI KORAK: Ocenjevanje rezultata	159
Najprej ugotovite, kako na težavo gleda otrok	160
Otroke spodbujajte, da se domislijo več rešitev	160
Vodeno reševanje težav	161
Bodite pozitivni in zabavni	162
Sprašujte o čustvih	162
Spodbujajte veliko število rešitev	163
Zastavljajte odprta vprašanja in parafrazirajte	163
Razmislite o pozitivnih in negativnih posledicah	164
Bodite zgled razmišljanja na glas	164
Usmerite se na razmišljanje in samonadzor	165
Pohvale in še več pohval	169
Povzemimo ...	170
DEVETO POGLAVJE: Pomagajte otrokom, da se naučijo uravnnavati svoja čustva	171
Kaj je uravnavanje čustev	172
Kako hitro se otroci naučijo uravnavanja čustev	174
Nekaj načinov, kako lahko pomagata	175
Zagotavljajte stabilnost in doslednost	175
Sprejemajte čustva in čustvene odzive svojega otroka	175
Govorite o svojih čustvih	175
Spodbujajte otroke, naj o čustvih govorijo odkrito	176
Bodite zgled uravnavanja čustev	177
Naučite otroka pozitivnega samogovora	178
Prepoznajte težke okoliščine in jih uporabite kot odskočno desko za učenje reševanja težav	179
Naučite otroka »tehnike želve«	181
Pomagajte otroku prepoznati faze naraščanja napetosti	182

V primeru neprimernih čustvenih jeznih izbruhov uporabite čas za odmor	183
Naučite otroka primerno izražati neprijetna čustva	185
Izogibajte se »dajanju duška« svojim čustvom	185
Pohvalite prizadevanja otrok, da bi uravnavali svoja čustva	187
Spremenite otrokovo samopodobo in naslikajte pozitivno prihodnost	187
Povzemimo ...	187

DESETO POGlavJE: Naučite otroke navezovati prijateljstva in reševati težave z vrstniki **189**

Zakaj so prijateljstva med otroki tako pomembna	190
Zakaj nekateri otroci težje sklepajo prijateljstva	190
Kaj lahko storijo starši	191
Naučite otroke, kako naj vzpostavijo stik in se vključijo v skupino	192
Z otrokom se igrajte vsak dan ter bodite tako zgled in spodbujajte socialne veščine	193
Pomagajte otroku, da se bo naučil, kako se pogovarjati s prijatelji	194
Dogovorite se, da k otroku na obisk pridejo prijatelji, in skrbno spremljajte njihovo igro	195
Urite in hvalite socialne veščine med igro vrstnikov doma	196
Učenje reševanja težav/nesoglasij	198
Naučite otroka uporabljati pozitiven samogovor	199
Pomagajte otroku nadzorovati jezo	200
Spodbujajte pozitivne vrstniške stike v skupnosti	201
Sodelovanje z učitelji	201
Urjenje empatičnosti	203
Povzemimo ...	204

DRUGI DEL: Komuniciranje in reševanje težav

ENAJSTO POGlavJE: Nadziranje neprijetnih misli	207
PRVI KORAK: Zavedajte se svojih negativnih in pozitivnih misli	208
DRUGI KORAK: Zmanjšajte število negativnih misli	208

TRETJI KORAK: Povečajte pogostost pozitivnih misli	212
Izpodbijte negativne oznake in pozornost usmerite na določena pozitivna vedenja	215
Izogibajte se ugibanjem o namerah	215
Razmišljajte pozitivno	216
Ustavite neželene misli in jih zamenjajte z opogumljajočimi	217
Glejte na težave kot na nekaj normalnega in izpodbijajte negativni samogovor	218
Razmišljajte o dolgoročnih ciljih	220
Objektivizirajte težave in nanje glejte kot na nekaj normalnega	220
Pozornost usmerite na ohranitev mirnosti in z jaz sporočili prosite za pomoč	222
Usmerite se na obvladovanje težave	223
Bodite zgled za opogumljajoči samogovor	224
Povzemimo ...	224
DVANAJSTO POGlavJE: Čas za odmor od stresa in jeze	226
Čas za odmor in predah	227
Čas za odmor na poti	229
Čas za odmor z vizualizacijo in predstavljanjem	229
Čas a odmor za obvladovanje jeze	229
Samogovor o stresu	231
Osebni čas za odmor	232
Povzemimo ...	233
TRINAJSTO POGlavJE: Učinkovite komunikacijske veščine	234
Aktivno poslušanje	234
Spregovorite	238
Pogovor o čustvih	241
Ustavite dogajanje in se ponovno zberite	243
Bodite vljudni in pozitivni ter svoje očitke ubesedite drugače	244
Pozornost usmerite na rešitev težave, ne na obtoževanje	248
Težava je vedno tehtna	249
Pozornost usmerite na uresničljive spremembe	249
Partnerja ali otroka vprašajte, kaj misli in čuti	250

Bodite mirni in prekinite dogajanje	251
Povejte, kakšen je vaš filter, in prosite za povratno informacijo	251
Očitke ubesedite drugače in ponudite pozitivne predloge	252
Prizadevajte si, da so vaša sporočila usklajena	254
Prošnje in zahteve naj bodo pozitivne	255
Povzemimo ...	256
ŠTIRINAJSTO POGlavJE: Reševanje težav med odraslimi	257
Šest korakov do učinkovitega reševanja težav	258
PRVI KORAK: Določite čas, kraj in program	258
DRUGI KORAK: Navedite in opredelite težavo	258
TRETJI KORAK: Povzemite cilje in pričakovanja	260
ČETRTI KORAK: Iskanje mogočih rešitev z možgansko nevihto	260
PETI KORAK: Naredite načrt	261
ŠESTI KORAK: Ocena rezultata	262
Opredelitev težave	262
Sodelovanje	262
Bodite pozitivni	263
Bodite konkretni in jasni	264
Pokažite svoja čustva	264
Usmerjajte se v prihodnost	265
Bodite kratki in se posvetite samo eni težavi	265
Cilji in pričakovanja	266
Premislite in povzemite	266
Navedite cilj in želeno vedenje	267
Iskanje rešitev z možgansko nevihto	267
Bodite odprti	267
Ukvarjanje s podrobnostmi preložite na kasneje	268
Bodite kreativni in inovativni	268
Priprava načrta	269
Preglejte seznam	269
Ocenjevanje zamisli	269
Opredelite ovire in mogoče načine, kako jih premagati	270
Načrt zapišite	270
Določite datum naslednjega sestanka	271

Pohvalite svoja prizadevanja	271
Povzemimo ...	272

PETNAJSTO POGLAVJE: Sodelovanje z učitelji, da bi preprečili težave **274**

Zakaj bi z otrokovim učiteljem morali oblikovati partnerstvo	274
Z učitelji se povežite takoj na začetku	275
Potrudite se, da vzdržujete redno komunikacijo	276
Naredite načrt sodelovanja z učiteljem	277
Doma vzpostavite vsakodnevno učno rutino	277
Vključite se v skupino za izobraževanje staršev (šolo za starše)	278
Prepoznajte pomen partnerstva med učiteljem in staršem	278
Uspešne govorilne ure	279
Nekaj komunikacijskih smernic za pogovor o težavi v razredu	283
Na težave opozorite takoj – tako jih je lažje rešiti	283
Povejte, kaj vas skrbi	284
Pridobite učiteljevo mnenje	286
Bodite vljudni in pozitivni ter preoblikujte svoje očitke	287
Pozornost usmerite na rešitev težave	287
Še naprej se zavzemajte za svojega otroka	288
Izrazite upanje	288
Dogovorite se o skupnih ciljih in iščite rešitve	289
Izrazite zaupanje v učitelja	289
Načrtujte dodatni pogovor	290
Kdaj vključiti šolskega svetovalnega delavca ali ravnatelja	292
Pred otroki delujte enotno in učinkovito	293
Na zadeve glejte dolgoročno	293
Povzemimo ...	293

TRETJI DEL: Reševanje pogostih vedenjskih težav

Prva težava: Prevzem nadzora nad otrokovim »časom pred zasloni«	297
Druga težava: Vedenje v javnosti	309
Tretja težava: Zavlačevanje	314

Četrta težava: Tekmovalnost med sorojenci in prepiri med otroki	320
Peta težava: Neposlušnost	331
Šesta težava: Upiranje odhodu v posteljo	337
Sedma težava: Nočno prebujanje	342
Osmo težava: Kraje	346
Deveta težava: Laganje	350
Deseta težava: Težave pri jedi	355
Enajsta težava: Močenje postelje	363
Dvanajsta težava: Hiperaktivnost, impulzivnost in zmanjšana pozornost	369
Trinajsta težava: Pomoč otrokom ob ločitvi staršev	380
Štirinajsta težava: Strahovi	389
Petnajsta težava: Branje po metodi CARE za spodbujanje otrokovih bralnih veščin	400
Izbrana literatura	407
Stvarno kazalo	413

Predgovor k slovenski izdaji

Priročnik starševstva *Neverjetna leta* povzema teoretična izhodišča programov starševstva *Neverjetna leta*, ki jih je avtorica Carolyn Webster-Stratton razvila na podlagi dolgoletnega raziskovalnega in kliničnega dela. Treningi starševstva predstavljajo skrbno načrtovana tedenska srečanja v skupini, ki ima od 8 do 12 staršev. Ob podpori dveh voditeljev skupin starši odkrivajo, preizkušajo in osvajajo vedenja, ki krepijo pozitiven odnos med otroci in starši ter vzpodbujajo strategije pozitivnega starševstva, ki spreminjajo vedenje otrok, umirjajo vzdušje v družini in večajo kompetentnost staršev pri vzgoji svojih otrok. Raziskave potrjujejo, da pozitivne strategije starševstva vzpodbujajo otrokov čustveni in socialni razvoj in večajo njegovo učno uspešnost. Potrjujejo tudi, da je program učinkovit v različnih socialno-kulturnih okoljih in na različnih kontinentih. V zadnjem letu in pol se je v desetih centrih v petih slovenskih regijah v program vključilo tudi več kot tisto slovenskih staršev, ki so ga sprejeli z velikim navdušenjem. Mnogi so izrazili željo, da bi bil na voljo vsem staršem, ki želijo pomoč pri vzgoji svojih otrok in vsem tistim, ki jo najbolj potrebujejo.

Z velikim veseljem zato pozdravljam pričujočo knjigo, ki prinaša ta znanja in izkušnje najširšemu krogu staršev in jih vzpodbuja, navdušuje in krepi v svoji vlogi starša, v kateri so najpomembnejši in težko nadomestljivi.

Marija Anderluh

Za več informacij o programih starševstva:
www.neverjetna-leta.si

Avtoričin komentar revidirane izdaje

Odzivno in skrbno starševstvo

je temelj za socialni, čustveni in akademski razvoj otrok

Knjigo *Neverjetna leta* sem napisala pred skoraj petnajstimi leti. Želela sem pomagati staršem, da bodo samozavestnejši pri reševanju vedenjskih težav, ki se prepogosto pojavljajo pri majhnih otrocih. Od takrat na kliniki za vzgojo Univerze Washington knjigo uporabljamo kot učbenik za sodelujoče v naših starševskih skupinah. Tako naša raziskava kot drugi strokovnjaki, ki s svojim delom po vsem svetu podpirajo pozitivno starševstvo, kažejo, da so načela obvladovanja vedenja otrok in vzpostavljanja pozitivnih odnosov z njimi dokaj univerzalna. Čeprav se cilji, ki jih starši skušajo doseči pri svojih otrocih, lahko razlikujejo, saj nekateri starši želijo spodbuditi poslušnost otrok in zavezanost skupnosti, drugi pa spodbujati ustvarjalnost ali neodvisnost, obstaja tudi neverjetna podobnost, ki presega kulturo. Večina staršev si želi, da bi bili otroci uspešni v šoli, da bi spoštovali svoje starše, da bi bili srečni in zdravi ter da bi imeli tesne prijatelje, ki bi jim bili v oporo. Knjiga je bila prevedena v sedem jezikov – v španščino, vietnamščino, kamboščino, norveščino, švedščino, nizozemščino in danščino. Pozitivno so jo ocenile raznolike, večetnične populacije.

Tokrat se za izdajo *revidirane* različice nisem odločila zato, ker bi bilo gradivo v prejšnji izdaji zastarelo ali napačno. Želela sem, da bi priročnik poudaril pomen razvijanja socialnih, čustvenih in akademskih veščin otrok ter da bi vključeval strategije za ublažitev vedenjskih težav. Tako v prvem delu knjige novo deveto poglavje obravnava vzgojne strategije, ki bodo otrokom pomagale uravnati čustva, novo deseto poglavje pa podrobneje predstavlja strategije, ki otrokom pomagajo pri učenju socialnih veščin in sklepanju trajnih prijateljstev.

V drugem delu boste v petnajstem poglavju našli nove informacije, kako sodelovati z učiteljem svojega otroka, da bi bil ta v šoli uspešnejši. V knjigi so še druge manjše spremembe. Verjetno boste opazili nov odsek v tretjem delu, ki govori o odzivanju na otrokove strahove in tesnobe ter o strategijah, ki bodo otroku pomagale pri učenju branja. Upam, da se boste še naprej z užitkom učili o vzgoji in se vsak dan igrali z otroki. Te priložnosti dajejo novi generaciji potrebno skrb in upanje, ki otroke opremita za prihodnost.

Uvod

Obdobje vzgajanja otrok, starih od dva do osem let, je lahko težavno tako za starše kot za otroke. Za otroke je to obdobje pomembnih razvojnih korakov. Prehajajo iz sveta, v katerem sta domišljija in stvarnost pogosto pomešani, v konkretnější svet, v katerem pravila in ideje postanejo stalni. V nekem trenutku potrebujejo varnost in navezanost, v drugem pa občutek samostojnosti, saj hočejo dokazati, da zmorejo sami. To je čas, ko preverjajo meje svojega okolja ter ugotavljajo, kaj bo dopuščeno in kaj ne. Ko domače okolje zamenjajo z vrtčevskim, odkrijejo, da tam obstajajo nova pravila ter drugačni odzivi odraslih in otrok. Otroci se na te nasprotujoče si potrebe in pritiske lahko, kadar ni po njihovo, odzovejo z izbruhi jeze, z jokom ali razdiralnostjo. Morda lažjejo ali kradejo, da bi dobili pozornost ali nekaj, kar želijo, lahko pa se zaprejo vase in se izogibajo okoliščinam, ki jim vzbujajo strah. Ste vedeli, da je četrtnina otrokovih stikov z vrstniki v vrtcu agresivna? Ali da ima okrog sedemdeset odstotkov malčkov vsak dan vsaj en izbruh jeze?

Ti odzivi in vedenja otrok starše pogosto presenetijo in včasih jih težko obvladajo. Ko vaši malčki rastejo v predšolske otroke, imate morda občutek, da izgubljate nadzor nad njihovimi izkustvi, in občutite jezo, kadar nočejo sodelovati. Morda občutite tesnobo ob njihovi ranljivosti ter skrb, ali jim bo šlo v šoli dobro in ali bodo spletli prijateljstva. Mogoče se boste večkrat vprašali, koliko discipline ali nadzora potrebujejo in – po drugi strani – koliko svobode naj imajo. Morda se počutite krive, ker težav niste reševali učinkoviteje ali ker ste od otrok

mogoče pričakovali preveč. Morda niti ne dojamete, koliko stresa ustvarja neželjeno vedenje otrok. Pravzaprav je vzgoja otrok eno najtežjih del, ki se jih loti odrasla oseba, obenem pa verjetno tudi tisto, za katero je zagotovljeno najmanj usposabljanja in priprave.

Ta priročnik sem napisala, da bi staršem pomagala rešiti ali odpraviti težave, s katerimi se soočajo pri majhnih otrocih, in vzpostaviti temelje za senzibilno, skrbno in kompetentno vzgojo, ki pri otrocih razvija pozitivno socialno vedenje in krepi samozavest. Prepričana sem, da lahko starši z usvojitvijo najučinkovitejših vzgojnih pristopov ublažijo vedenjske težave otrok, preden te uidejo izpod nadzora, ter okrepijo njihove socialne, čustvene in akademske veščine. Knjiga ponuja konkretne in podrobne strategije, v poglavjih pa so opisane številne teme.

Razvijanje odzivnega in senzibilnega starševstva

Priročnik temelji na psiholoških načelih učenja in spreminjanja vedenja. Na vedenjske težave ne gledam kot na napako otroka, ker se ni primerno vedel, ali napako staršev, ker so nesposobni. Prepričana sem, da so najkompetentnejši starši tisti, ki so občutljivi za odnos s svojim otrokom. To pomeni, da se naučijo, kako se odzivati na temperamente svojih otrok in na znake, s katerimi otroci sporočajo, da so pripravljeni na učenje. Te znake uporabijo kot vodila pri svojih starševskih odzivih. Primer takega odzivanja je, ko starš opazi, da njegov otrok postaja razdražen, ter mu z ravno prav podpore in usmerjanja (ne da bi prevzel reševanje situacije) omogoči, da se kljub frustraciji čuti uspešnega. Ali pa starš hiperaktivnega in impulzivnega otroka, ki razume, da je njegov otrok socialno in čustveno mlajši od drugih otrok iste starosti ter potrebuje dodatni nadzor in podporo, da bi usvojil socialne veščine in izpolnil navodila. Skladno s tem razumevanjem prilagodi pričakovanja do otroka.

Starš je na neki način trener svojih otrok. Razume, česa so se otroci glede na svoj razvoj in temperament sposobni naučiti. Spodbuja jih pri majhnih korakih na poti do obvladovanja nečesa novega ter jih s podporo in skrbno vodi k doseganju ustreznih ciljev.

Pravilo pozornosti

»Pravilo pozornosti« je temeljno načelo, ki stoji za večino napisanega na naslednjih straneh. Preprosto povedano gre za to, da se otroci trudijo za pozornost drugih, posebno staršev, pa naj bo ta pozitivne (pohvala) ali negativne narave (kritika). Če otroci ne dobijo pozitivne pozornosti, si bodo z neželenim vedenjem prizadevali za negativno pozornost, saj je ta boljša kot nobena. Če torej želimo spodbujati socialno zaželeno vedenje, moramo otroku nameniti pozornost, *kadar tako vedenje kaže*.

Otroci izpolnijo visoka ali nizka pričakovanja staršev

Otroci prepoznajo pričakovanja, ki jih imajo starši do njih, veliko hitreje, kot se zaveda večina ljudi. Če starši svoje otroke negativno označijo s tem, da jim povedo, kako so slabi ali nesposobni, lahko otroci začnejo verjeti tej podobi samih sebe. Starši naj zato o svojih otrocih razmišljajo pozitivno in si predstavljajo pozitivno sliko o njihovi prihodnosti. Verjamejo naj v njihovo zmožnost, da se bodo uspešno spopadli z različnimi okoliščinami. Izjave, kot so »Poskusi ponovno«, »Prihodnjič ti bo šlo bolje« ter »Ostal si miren in potrpežljiv, čeprav je bilo zoprno«, dajo otrokom samozavest, da se učijo iz svojih napak.

Nenasilno discipliniranje

Starši morajo oblikovati etičen pristop k discipliniranju. Tak pristop otroke uči, da ima neprimerno vedenje posledice, obenem pa jim sporoča, da so ljubljene in se od njih pričakuje, da se bodo prihodnjič odrezali bolje. Zavzemamo namreč stališče,

da imata tepež in telesno kaznovanje kot strategiji discipliniranja resne pomanjkljivosti. Mnogi alternativni nenasilni pristopi zagotavljajo boljše dolgoročne rezultate za otrokov čustveni in socialni razvoj ter za odnos med starši in otrokom.

Sprejmimo edinstveni temperament vsakega otroka

Za uspešno uporabo tega priročnika je ključno, da starši razumejo, cenijo in sprejemajo edinstveni temperament in razvoj vsakega otroka ter se jima prilagodijo. Poudarijo naj otrokove odlike in sprejmejo njegove omejitve. Z izrazom *temperament* mislim na naravni, prirojeni slog vedenja in lastnosti, kot so raven aktivnosti, razpoloženje, intenzivnost, prilagodljivost, impulzivnost in vztrajnost. Razmislite o svojih otrocih – so počasni in sanjavi ali muhasti preobčutljiveži, so morda zelo družabni, brezskrbni in klepetavi ali zadržani, nekoliko zaprti vase in tihi? Morda je kateri od vaših otrok stabilen, vodljiv in sodelovalen, drugi pa ravno nasprotno – trmast, nenaklonjen spremembam in nepozoren.

Z vidika temperamentnih lastnosti je spekter normalnega širok. Študije so pokazale, da ima od 10 do 20 odstotkov normalnih otrok temperamente, ki bi se lahko šteli za »težavne«. To so otroci, ki so zelo aktivni ali impulzivni s kratkim razponom pozornosti, starši pa jih veliko težje obvladajo. Take osebne lastnosti niso povezane z inteligentnostjo, temveč z neenakomernim nevrološkim razvojem. Zelo pomembno je torej, da se starši takega otroka zavedate, da njegovo vedenje ni namerno in da ne gre za preišljene poskuse spodnesti vaša prizadevanja. Temperamentno težavnim otrokom lahko pomagata obladovati vedenje in usmerjati energijo v pozitivno smer, ne morete pa teh lastnosti spremeniti v temeljih – tega ne bi niti hoteli. Nihče ne more hiperaktivnih, živahnih in energije polnih otrok spremeniti v tihe in zadržane. Tak poskus ne bi bil le neprijeten za starše, temveč tudi škodljiv za otroke. Vsak

od teh otrok se bo moral na neki svoj način prilagoditi resničnemu svetu. Starši lahko najboljše pomagajo tako, da so glede otrokovega temperamenta strpni, potrpežljivi, sprejemajoči in razumevajoči. Tako bodo otroci lahko izkoristili vse svoje zmožnosti.

Starševsko moč uporabljajte odgovorno

Eno izmed glavnih področij, ki pri starših povzroča zmedo, je vprašanje, ali je družina demokracija. Če se staršem zdi, da je in da jo sestavljajo enakovredni člani, se običajno izogibajo vodenju in discipliniranju. Toda družina ni demokracija – niti moč niti odgovornost nista enakovredno porazdeljeni med otroke in odrasle. Da bi se otroci počutili varne, morajo v njihovih zgodnjih letih starši nadzorovati vedenje in sprejemati odločitve, saj sami ne zmorejo reševati težav. Naučiti jih *je treba* deliti, počakati, spoštovati druge in sprejemati odgovornost za svoje vedenje. Čeprav se zaradi postavljanja mej otroci lahko počutijo neprijetno in so užaljeni, jim to pomaga pri učenju samonadzora ter iskanju ravnovesja med njihovimi željami in željami drugih.

Starši pa se morajo naučiti to svojo moč uporabljati odgovorno. Določiti morajo, katere težave zahtevajo trdno disciplino in skrbno spremljanje (na primer razdiralno vedenje in neposlušnost) ter katere je mogoče prepustiti otrokom (na primer izbira jedi ali oblačil). Ključna je težnja k učinkovitemu ravnovesju moči. Dokler se torej otroci vedejo primerno, jim lahko prepustimo določen nadzor. Kadar se vedejo neprimerno, morajo nadzor prevzeti starši. Če v družinskih razmerjih otroci nikoli ne dobijo nadzora, prihaja do merjenj moči in otroci si na neprimeren način prizadevajo, da bi dobili nadzor (na primer nočejo se obleči). Da bi razvijali sodelovanje v družini ter spodbujali samozavest in končno neodvisnost otrok, starši ne smejo biti niti preveč permisivni niti preveč avtoritarni. Nujne

ukaze in discipliniranje je treba uravnovesiti s toplino, pohvalo in občutljivostjo za otrokove posebne potrebe.

Vaja dela mojstra

Kadar starši pri svojih otrocih preizkušajo strategije, opisane v tej knjigi, se mogoče počutijo nenaravno ali celo narejeno, sploh če določeno tehniko uporabijo prvič. Nelagodje je normalen odziv, kadar se ljudje učimo nečesa novega. Navidezna zapletenost vam ne sme vzeti poguma. Ne pričakujte, da se boste takoj počutili sproščeno. Z vajo bodo starševske veščine postajale naravnejše in s časom jih boste začeli uporabljati samodejno.

Vsi otroci imajo vedenjske težave

Vedenjske težave otrok so nekaj normalnega. Starši jih bodo najverjetneje obvladali, če se jih bodo ustrezno lotili. Čeprav takih težav ni mogoče v celoti odpraviti, kreativnost in preizkušanje v priročniku opisanih strategij stanje močno izboljšata. Starši se ne smejo ustrašiti, če se po začetnem obdobju napredka pri obvladovanju določene vedenjske težave otroci vrnejo v stare tire. Napredek zaznamujejo hitra izboljšanja, nazadovanja, utrjevanje in nadaljnje izboljšanje.

Vsi starši delajo napake

Tako kot imajo vsi otroci vedenjske težave, vsi starši občasno občutijo jezo, krivdo, razdraženost, nemoč ali nesposobnost. Tako kot otroci se tudi starši stalno učijo, eksperimentirajo in delajo napake. Otroci zaradi napak staršev ne bodo občutili trajnih posledic, saj so izjemno prilagodljivi in odporni. Pomembno pa je, da otroci vidijo, da se njihovi starši še naprej učijo in se učinkoviteje spoprijemajo s težavami. Namen tega priročnika je spodbuditi nove zamisli, opozoriti na pasti, prepoznati priložnosti za učenje in pomagati staršem najti načine, ki so zanje in za njihove otroke najučinkovitejši.



Vaša radarska antena naj stalno deluje.

Uživajte v starševstvu

Priročnik predstavlja mnogo priporočil in nasvetov, stvari, ki si jih je treba zapomniti, in stvari, ki se jih moramo izogibati. Starši lahko zato zmotno menijo, da obstaja popolna rešitev, ki ji lahko vedno sledijo. Ali pa jih lahko zaskrbi, da ni prostora za spontanost ali zabavo. To ne drži. Če so starši samozavestni in pripravljeni na neizogibne težave in pasti, bodo lahko prilagodljivi, igrivi in ustvarjalni. Če se na primer vase zaprt otrok končno odpre pet minut pred časom za odhod v posteljo, bo samozavesten in dovzeten starš dojel, da je to dober trenutek, da naredi izjemo. Otroku bo dovolil, da ostane še malo pokonci. Doslednost je vrlina, toda ne, če postane nefleksibilno načelo. Ko starši dojamejo temperament in razvojno fazo svojih otrok ter temeljna vedenjska načela, o katerih govori ta priročnik, lahko preizkusijo različne strategije. Nasvet lahko prilagodijo tako, da ustreza njihovim prioriteta, in uživajo v ustvarjalnem vzgojnem procesu. Čarobnega načrta ali pravila

za vzgojo res ni. Vsak položaj je drugačen. Starši morajo izumiti svoj vzgojni slog, ki bo najučinkovitejši zanje. Verjeti morajo v svoje otroke ter v svojo zdravo pamet in iznajdljivost, saj se učijo skupaj z otroki.

Podlaga za knjigo

Knjiga *Neverjetna leta* temelji na raziskavi, izvedeni na Kliniki za vzgojo Univerze Washington. V zadnjih petindvajsetih letih smo sodelovali, preučevali in izvajali programe o vzgoji z več kot 3000 starši otrok z vedenjskimi težavami, starih od dva do osem let. Glavni namen te raziskave je zasnovati učinkovite programe ukrepanja za pomoč družinam, katerih otroci so hudo neobvladljivi. Preučevali smo otroke z razmeroma nepomembnimi težavami, kot so jokanje in izbruhi jeze, in otroke z resnejšimi težavami, kot so laganje in kraje. Delali smo z najrazličnejšimi družinami: dvostarševskimi, enostarševskimi,



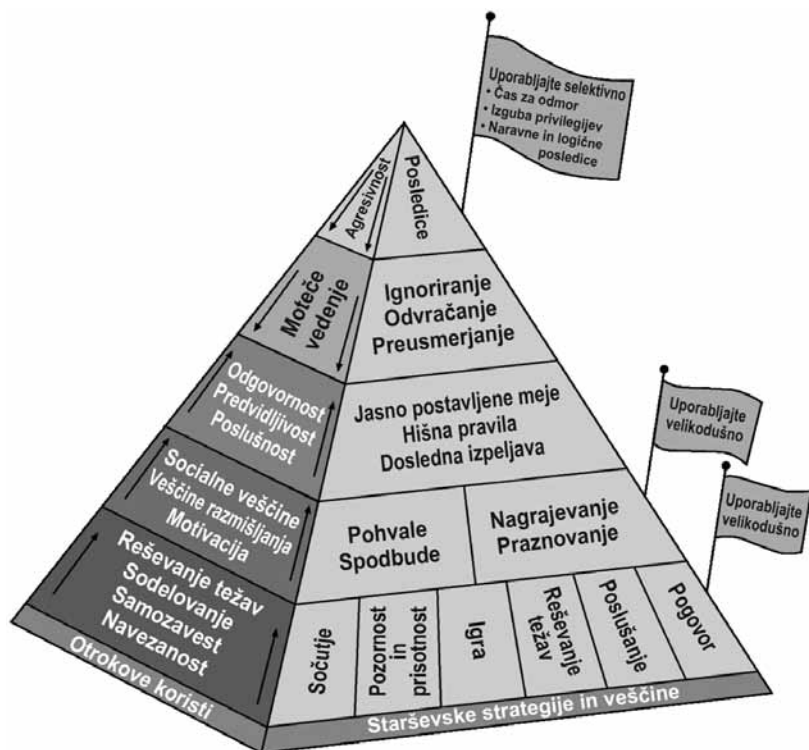
*Spodbujanje starševskih strategij reševanja težav
in učinkovitega spoprijemanja z njimi*

krušnimi, posvojiteljskimi in rejniškimi. Delali smo z družinami iz različnih kultur, vključno z azijskimi, latinskoameriški- mi, afroameriški in vzhodnoafriškimi družinami. Opazovali smo jih najmanj osemkrat pri njih doma. Opazovali smo jih tudi med igro z otroki. Te družine so z nami delile svoje vzgojne sloge, izkušnje in težave. Poleg tega smo informacije pridobili tudi od učiteljev teh otrok. Na podlagi teh raziskav in dodatnega dela z družinami, ki imajo otroke z malo vedenjskimi težavami, smo lahko ugotovili, katere so najučinkovitejše vzgojne tehnike. Te informacije so podlaga knjige *Neverjetna leta*.

Podatki iz naših raziskav kažejo, da so starši, ki so se udeležili naših tečajev, lahko ublažili neprimerno vedenje svojih otrok ter okrepili njihove socialne in čustvene veščine. Naučili so se biti ljubeči in dovezetni starši. Še več, starši poročajo, da se ob svojih strategijah discipliniranja počutijo samozavestno in sproščeno. Upamo, da bomo s tem priročnikom lahko dosegli več staršev ter jim pomagali s samozavestjo, radostjo in spoštovanjem ter v duhu sodelovanja obvladovati njihove predšolske in šolske otroke. Če so težave družine razmeroma mile, jim jih lahko ta priročnik pomaga zgladiti. Družine, ki se soočajo z dolgoletnimi problemi, pa stanja morda ne bodo mogle rešiti le s tem, da bodo knjigo prebrale. V takih primerih bi morale poiskati pomoč terapevta, ki jim bo pomagal narediti potrebne spremembe.

Kako je priročnik zasnovan

Pomembno je, da poglavja preberete po vrstnem redu, saj vsako gradi na znanju, predstavljenem v predhodnem poglavju. Seveda je zelo verjetno, da bodo starši v skušnjavi, da najprej preberejo poglavje, ki jih najbolj zanima, ali poiščejo primer, s katerim imajo težave. Staršem vseeno priporočamo, naj začnejo na začetku in priročnik preberejo v celoti. S slike piramide je



Piramida starševstva

razvidno, da se prva tri poglavja posvečajo postavitvi temeljev piramide z usvojitvijo vzgojnih pristopov, ki ustvarijo močno vez med starši in otrokom. Ta pozitiven odnos daje priložnosti za spodbujanje primernega vedenja ter krepitev otrokove samozavesti in socialnih veščin. Mnogi straši pravijo, da čutijo manjšo potrebo po discipliniranju oziroma da discipliniranje teče veliko bolj gladko, ko se posvetijo gradivu, obravnavanem v teh poglavjih. Ko napredujemo po piramidi navzgor, se četrto in peto poglavje posvečata postavljanju mej otrokom in

odzivanju, če nas otroci ne upoštevajo. Naslednji dve poglavji obravnavata druge nenasilne pristope, ki staršem pomagajo, da se izognejo sporom in ublažijo neželjeno vedenje. Osmo poglavje se posveča učenju otrok, kako reševati težave. Otroci se lahko naučijo biti kos konfliktom in najdejo lastne rešitve težav. Deveto poglavje obravnava čustveno uravnavanje in deseto poglavje veščine prijateljstva. Ob koncu prvega dela knjige starši poznajo osnove po našem mnenju najučinkovitejših starševskih strategij. Veščine, usvojene na spodnjih ravneh piramide, so vzgojne strategije, ki se najpogosteje uporabljajo pri otrocih.

Drugi del priročnika je posvečen vprašanjem, ki so bolj povezana z medosebnimi veščinami staršev kot s samimi vzgojnimi veščinami. Prvi dve poglavji pokrivata strategije osebnega samonadzora. Staršem pomagata dojeti, kako se spopadati z morečimi, jeznimi, neprijetnimi in brezupnimi mislimi o svojih spretnostih in znanju o otrocih. Enajsto poglavje poudarja samonadzor z vidika izzivanja in spreminjanja miselnih procesov, medtem ko dvanajsto poglavje poudarja telesni nadzor z vajami za sprostitvev in načine obvladovanja stresa v življenju. Naslednje poglavje obravnava strategije učinkovite komunikacije z otroki in odraslimi. Štirinajsto poglavje se posveča odnosom med odraslimi. Starši se lahko naučijo, kako skupaj nekritično in v duhu sodelovanja razpravljati o družinskih težavah ter kako najti rešitve. Zadnje poglavje v drugem delu knjige govori o tem, kako lahko strategije komuniciranja in reševanja težav uporabite za vzpostavitev partnerstev in sodelovanja z učitelji svojih otrok. Oblikovanje teh partnerstev pomaga spodbujati doslednost pri pristopih in ciljih od doma do šole ter zagotavlja podporo tako vam kot otrokovemu učitelju.

Tretji del se nanaša na uporabo načel, usvojenih v prvih dveh delih, pri pogostih težavah, vključno z zavlačevanjem, upiranjem odhodu v posteljo, hiperaktivnostjo, težavah pri obrokih,

spori med sorojenci, strahom pred ločitvijo od staršev ali določenimi položaji in učenjem branja. V teh poglavjih predstavljamo mogoče razloge za vsako težavo, ki jim sledijo praktični predlogi, kaj storiti.

Povzemimo ...

Socialni, čustveni in akademski razvoj otrok je neverjeten proces – tako kot rast in razvoj staršev. Dovolite si uživati v tem procesu, tako da zaupate svojim občutkom, se učite iz svojih spodrslijajev, se smejite svojim napakam in pomanjkljivostim, poiščete podporo drugih, si vzamete čas zase in se zabavate s svojimi otroki. To so neverjetna leta – z vsemi solzami, občutki krivde in jeze, smehom, radostjo in ljubeznijo.

PRVI DEL

Temelji uspešne vzgoje