



7 nasvetov za vzgojo brez stresa

Že z nekaj majhnimi spremembami
se razbremenite, sprostite in dosežite
bolj harmonično vzdušje v domu

Marko Juhant



Uvod

Starši ste bolj pod stresom kot kadarkoli prej.

Ritem življenja je vedno hitrejši, obveznosti je vedno več, pričakovanja so vedno večja in vaši podočnjaki vedno temnejši.

Nekateri ste mi povedali, da imate občutek, da iz ene službe pridete v drugo in da premora enostavno ni.

In čeprav se trudite na vse pretege in ste razpeti na vse strani, še vedno ne uspete opraviti vsega, kar si želite, kaj “pometete pod preprogo”, prestavite na jutri ali upate, da se bo mogoče rešilo samo od sebe.

In iz tega izhaja veliko družinskih konfliktov in stresa.

Hitite, priganjate, lovite ure ali celo minute, ste živčni, ko se nekje zatakne, se počutite neuspešni, ko vam ne znese opraviti čisto vsega.

Prerekate se z otroki in s partnerjem ter iščete boljše rešitve, dogovore in plane, ki vam bodo končno prinesli nekaj miru ter bolj sproščena družinski ritem in vzdušje.

Če bi le vsi lepo sodelovali, nihče ne bi zavlačeval, nihče ne bi trmaril, se ne bi bilo treba pregovarjati in izgubljeni časa in energije s spori glede vsakodnevnih, preprostih stvari ...

Če, če, če ...

Če ste nonstop v pogonu, se nenehno trudite in kljub vsemu nikoli ni dovolj, sploh ni čudno, da ste slabe volje in se ta živčnost in nezadovoljstvo prenašata na ostale družinske člane.

Kako pa ne boste nonstop v pogonu, če imate službo, morje domačih obveznosti, otroci po tri, štiri zunajšolske aktivnosti, potem jim pomagajte še pri domačih nalogah in učenju, omogočate hobije in projekte, vmes jih seveda tudi



priganjate k hišnim opravilom, skrbite za vzdrževanje stikov s širšo družino, mirite konflikte med sorojenci ...

In kje je tu sploh čas za vas in za vašega partnerja? Aja, vi vedno izvisite...

Ni treba, da je tako.

Z nekaj preprostimi spremembami v vašem odnosu in dnevnem redu lahko bistveno zmanjšate stres, ki ga doživljate vsak dan.

In pri tem vam bo pomagala ta knjiga.

Da vidite, pri čem se sekirate čisto preveč, pri čem lahko prihranite nekaj živcev in sivih las in kako lahko dosežete bolj umirjeno, harmonično vzdušje v domu in se vsaj malo razbremenite.

Prijetno branje in veliko sreče želim,

- Marko Juhant



Kazalo

NASVET #1	5
Z jasnimi prioritetai poskrbite za pomembno, za ostalo se ne sekirajte	5
NASVET #2	9
S strukturo v domu do bolj mirnih dni	9
NASVET #3	13
20 minut na dan za manj teženja	13
NASVET #4	17
Razbremenite se tako, da vključite otroke v domača opravila	17
NASVET #5	19
Ne pozabite lepih dogodkov in sladkih stvari	19
NASVET #6	21
Urica za čakanje	21
NASVET #7	22
Ne uresničujte vseh želja spotoma	22
Kako naprej?	25



NASVET #1

Z jasnimi prioritetami poskrbite za pomembno, za ostalo se ne sekirajte

Če še niste vzeli kosa papirja in svinčnika, je zdaj čas, da to naredite. Naloga je preprosta. S številkami od 1 do 5 po vrsti zapišite svoje najpomembnejše prioritete.

Seznam morda izgleda nekako takole:

1. vzgoja in podpora otrokom,
2. službene obveznosti,
3. čas za partnerja,
4. skrb za dom,
5. čas in skrb za širšo družino.

Mogoče je seznam podoben vašemu, mogoče je nekaj razlik. V seznamu, ki sem ga dal za primer, je nekaj stvari narobe.

Kje sta skrb in čas za vas?

Pa začnimo na začetku. Nikjer ni skrbi in časa za vas. Za vas osebno, za mami ali očija, ki to bere.

To mora biti nujno na seznamu. Veste, kako vam v letalu povedo, da najprej dajte masko s kisikom sebi, potem pa pomagajte ostalim?

Enako velja v družini. Če ste vi pod stresom, izmučeni, prikrajšani za osnovno nego in počitek, na koncu z živci in vselej na robu razpada, ne morete skrbeti še za vse ostale.



Druga stvar, ki je tukaj narobe, je, da je čas za partnerja tako nizko na seznamu. Kot vidite, ne piše razvajanje partnerja, dopustovanje s partnerjem, dnevne masaže in pohajkovanja s partnerjem, pač pa le čas, neka osnova.

In čeprav je vse, kar sem našte, tudi potrebno, mora biti tisto malo časa, pozornosti in naklonjenosti nujno na dnevni bazi, tako za vas kot za vašega partnerja.

Kdo je bil tukaj prej kot otroci? Koga ste si namenoma izbrali, da bo vaš življenjski sopotnik? In kdo bo z vami ostal potem, ko otroci “zletijo” iz gnezda?

Kdo je tisti, ki vam bo brisal solze, ko se skregate z otrokom, in vas močno objel na koncu težkega dneva? In kdo je tisti, ki bo polovil vajeti, ko vam uidejo iz rok?

Vaša boljša polovica, vaš partner v vzgoji in življenju mora ostati visoko na vašem seznamu prioritiet.

To je pomembno še iz enega razloga.

Morda ste že prebrali kakšen moj prispevek, v katerem govorim o tem, kako slabo je, če je družina “otrokocentrična”. Če je otrok v središču vsega in se starša vrtita okoli njega in se mu prilagajata.

Nobena družba, ki je do zdaj dala otroke bodisi na prvo mesto ali na zadnje mesto, ni uspela. Ta sistem enostavno ne deluje.

Vidva sta središče veselja, otroci so pa vajini sateliti, ki se vrtijo okoli vaju ter se prilagajajo vama in vajinemu življenju, ne pa nasprotno.

Ko je torej dilema – imela sva v planu zmenek v četrtek popoldan, otrok pa je pozabil na projekt ali nalogo ali učenje in zdaj potrebuje pomoč – dileme ne bi smelo biti.

Vaš zmenek se bo zgodil, saj bi otrok lahko za svoje obveznosti in šolsko delo poskrbel pravočasno.

Na prvem mestu sta vzgoja in podpora otrokom – in ne boste verjeli, v takšni situaciji vzgojno naredite še najboljšo stvar, ki jo lahko.

Podporo lahko pokažete tako, da mu rečete:



“Ne moreva ti pomagati, ker greva na zmenek.”

“Ja, ampak pozabil sem, če jutri tega ne bom imel, me bo učiteljica ubila!”

“No, ubila te ne bo, posledice pa verjetno bodo. Saj še ni vse izgubljeno, kaj boš zdaj s tem?”

“Ja, ne vem, lahko probam.”

“No, daj, opravi, kolikor zmoreš, midva pa greva. Se vidimo kasneje!”

Pa ste poskrbeli, da se imate lepo in da se sprostite, in ste se izognili stresnemu večeru ob otrokovih pozabljenih nalogah.

Vprašanje “Kaj boš pa zdaj?” ga bo spravilo v razmlišljanje o tem, kako lahko sam reši to težavo. Koleščki se bodo začeli obračati in ker ste ga spodbudili, naj poskusi sam, bo verjetno zadevo tudi izpeljal.

In tudi če je ne bo, dovolite, da otroka srečajo logične posledice za njegova dejanja.

To je način, da se najhitreje nauči, da če ne bo sam poskrbel za svoje stvari, tudi nihče drug ne bo, in za to bodo posledice.

Naslednjič bo bolj pozoren, vi pa ste vseeno šli na zmenek – win-win!

Vzgoja je na prvem mestu, ne otrok

Kar pelje do naslednje točke, zaradi katere pogosto nastane zmeda.

Je pomembna razlika, če rečete, da so za vas otroci na prvem mestu, in če rečete, da je za vas vzgoja na prvem mestu.

In prav ta razlika staršem prinaša največ zmede in stresa.

Če je otrok na prvem mestu, bo pač njemu podrejen celoten dnevni red. Njemu, njegovim željam, zahtevam, hobijem, dolžnostim in pravicam.

Od jutra do večera boste skrbeli, da se ja ne bo prepotil zaradi česa in ne bo doživel nobenih neprijetnosti. Da se bo imel ves čas fino, dobil vse, kar si želi, in da boste vsi plesali po njegovem ritmu.



Z njim se boste pregovarjali, ga nonstop opominjali, ga priganjali k šolskemu delu in ga na kolenih prosili, da opravi svoja hišna opravila. Saj veste, vse te stresne stvari.

Če pa je za vas vzgoja na prvem mestu, je vse skupaj videti precej drugače.

Za vzgojne momente, prelomnice, podporo in ljubezen si boste vzeli čas in ga tako zelo pametno izkoristili.

Vlagali boste energijo in čas, da boste zaradi vzornega vedenja, odličnega sodelovanja in samoiniciativnosti v otroka lahko v prihodnosti vlagali vedno manj in manj.

Ne boste pa ga zapravljali za reševanje otrokove riti, za streženje spredaj in zadaj, za vsako njegovo kaprico in zahtevo. Takšne stvari nimajo vzgojne vrednosti, ne dokazujejo, da imate vašega otroka radi, in ne koristijo ne njemu ne vam.

Vse te stvari so pravzaprav črne luknje za starševsko energijo in čas ter jih nikoli ne boste dobili nazaj. In ker ima otrok po 500 želja na dan, nikoli ne bo dovolj, ne glede na to, koliko naredite.

Zato premislite, kaj je za vas na prvem (ali še boljše, na drugem) mestu na lestvici prioritet. Je to, da vzgojite srečnega in uspešnega človeka, ali da ste temu človeku strežnica in suženj?

Če je to vzgoja srečnega in uspešnega otroka, boste največ truda vlagali v otrokove potrebe, in ne v njegove želje.

Potreb pa ima veliko manj. To so potrebe po varnosti, ljubezni, izzivih, stikih ... Se jih da zadovoljiti in izpolniti, ne da bi zaradi tega obrnili svoje življenje na glavo.

Tako boste vzgajali, namesto da razvajate.

Skrb za dom je pomembna, a morda ne tako, kot si predstavljate

Ja, seveda ni prav, da živite v "svinjaku". Seveda je treba skrbeti za neko generalno urejenost in čistočo doma.



Nenazadnje moramo biti dober zgled, kako si bo otrok predstavljal urejen dom in kako bo negoval svojega, ko odraste.

Vendar to ne pomeni, da mora biti vedno vse laboratorijsko čisto in da morate biti pod stresom, če ni vse urejeno po sosedovih, taščinih in predsedniških standardih.

Dom mora biti urejen toliko, da je funkcionalen. To je najbolj pomembno in predvsem v prvih letih otrokovega življenja pogosto edino, kar lahko pričakujete od sebe.

Če dan gladko teče, vsi vedo, kje kaj stoji, imajo vsi nekaj za obleči, je kuhinja funkcionalna in se v kopalnici da stuširati in opraviti osnovno higieno – je to dovolj.

Če ste v dilemi, ali boste oprali še en stroj ali otroku prebrali pravljico pred spanjem – sploh ni debate. Pravljičica vsakič zmaga.

Če imate dilemo, ali boste še zložili posodo v pomivalca in pobrisali kuhinjo ali boste sedli na kavč, spili čaj in končno izmenjali par besed s partnerjem – dileme ni, na vrsti je čajanka!

In če se to resnično ujema z vašo lestvico prioritete, imate lahko na koncu dneva neopravljeno nalogo, neoprano perilo, umazano posodo in otroka, ki po pravljici trdno spi v narobe obrnjeni pižami, ter se počutite zmagoslavno, ne pa nezadovoljno in napeto.

NASVET #2

S strukturo v domu do bolj mirnih dni

Je eden od najbolj osnovnih in najbolj pogostih nasvetov, ki ne velja le za starše pod stresom, ampak za vse po vrsti.



Da vam orišem, zakaj je to tako pomembno, vam bom povedal, kaj sem opazil med organizacijo Čarobnega dneva v Tivoliju.

Prišlo je nekaj več kot deset tisoč staršev z otroki. Postavili smo približno 600–700 opek iz fasadnega stiropora, da so bile trdne.

Potem smo primerjali, kako se otroci obnašajo, če ima postavitev opek strukturo ali ne.

Če so bile vse opeke razmetane in so prihajali predšolski otroci, smo vedno doživeli isto zgodbo. Otrok je prišel, brcnil v opeke, razgrajal, mogoče malo kričal, vrgel dve, tri opeke in potem so ga starši odvedli naprej.

To je bilo testiranje, ne da bi sploh kdo vedel, da dogajanje tudi spremljamo.

Ko so prišli mimo šolski otroci, so videli opeke, preverili z očmi, ali se sme kaj premikati, in takoj začeli zidati.

Takoj. Eni bolj stene, drugi bolj v višino. Največkrat v obliki dimnika, dve opeki počez, dve čez še gor in cilj je bil – priti čim višje.

Tretja faza je bila, ko so prihajali predšolski otroci in smo hitro okrog postavili dva, tri dimnike.

Torej, nekaj opek smo postavili v stolpe.

Ko so prišli predšolski otroci in je bila struktura postavljena, so podrli opeke. Vsi, od prvega do zadnjega, so jih podrli, ampak brez agresije.

Podrli in postavili na novo, po možnosti višje.

Ne da bi kazali kakršno koli agresijo. Zakaj? Zato, ker so videli in vedeli, kaj se tam počne.

Brez besed so dobili navodilo, kaj je zaželeno, kaj je dovoljeno in kako se te stvari sploh uporablja.

In enako je, če vi pokažete, da v vašem domu in življenju obstaja neka struktura.

Red v okolici pomaga tudi pri “redu” v otrokovi glavi in mu ponudi neverbalna navodila o tem, kako se stvarjem streže.



Če je struktura dneva neurejena, nepredvidljiva, vsakič drugačna, ni za pričakovati nič drugega, kot da se bo otrok na vsakem koraku upiral, in da nekega občutka ustaljenosti in mirnosti ni.

Kaj dejansko pomeni struktura?

O kakšnem redu govorim?

Ne govorim o prebrisanem prahu, čistih ploščicah in pospravljenih omarah. Strukturo v domu vzpostavite tako, da določite čas, prostor in aktivnosti.

Torej, kdaj se dela, kje se dela in kaj je treba sploh narediti. To so osnovne stvari, ki krojijo strukturo v našem domu.

Torej, določimo:

- ob katerih urah se dogajajo pomembne stvari (zbujanje, spanje, kosilo, pospravljanje, domače naloge, prosti čas);
- kje se počne kaj in kje je stvarno mesto (igramo se v spalnici, družimo se v dnevni sobi, jemo v kuhinji, delamo na vrtu ali v garaži, učimo se pri kuhinjski mizi, igrače sodijo v škatle, knjige na police, oblačila v omare itn.);
- kaj vse moramo narediti (umivanje zob, tuširanje, obroki, učenje, pospravljanje, skrb za hišne ljubljence itn.).

Če recimo želite začeti pri jutranji rutini, ker imate sicer vedno stresne cirkuse, greste po vrsti:

1. morate določiti uro, kdaj se boste zbujali;
2. imeti vedno isti vrstni red za higiensko rutino;
3. zajtrk ob istem času v kuhinji in ne pred TV-jem v dnevni sobi;
4. oblačila pripravljena vedno na istem mestu že dan prej;
5. šolske torbe pripravljene in vedno na istem mestu in tako naprej.

S strukturo, predvidljivostjo, rutinami in navadami boste poskrbeli, prvič, da, ni treba govoriti, priganjati in ponavljati, pač pa stvari postanejo navada. Drugič, da



se otrok počuti varnega in ima predvidljivo okolje. Na tak način bo dejansko manj neprimernega in grdega obnašanja.

Otrok ve, kaj lahko pričakuje, ve, kaj se od njega pričakuje, in je pri tistih stvareh, ki se ponavljajo vsak dan, zelo malo dvoma glede tega, kaj in kako – torej ima jasna neverbalna navodila za to, kako se stvarem streže.

To je tudi prva stvar, ki jo omenim pri svetovanju družinam.

Če se vam zatika pri osnovnih stvareh, se je treba najprej posvetiti temu. Da ste čim bolj “avtomatizirani” in za vsakodnevne ponavljajoče se stvari ne zapravljate časa in energije.

Mogoče bo trajalo, da red in strukturo vzpostavite. Če ste imeli do zdaj bolj “sproščeno”, bo verjetno nekaj upiranja s strani otrok in tudi navajanja na vaši strani. A verjemite mi, da se bo trud stotero povrnil.

Priporočam, da ne spremenite takoj vsega, ampak se strukturiranja dneva lotite po vrsti, od jutra naprej. Ko se odločite, da boste nekaj spremenili, bodite pri tem dosledni, dokler vam ne uspe.

Nove navade se utrjujejo približno 3 do 4 tedne – toliko časa morate zdržati in vztrajati.

Mogoče se vam to zdi veliko časa, a če razmislite, da bi lahko čez 4 tedne imeli brezhibno jutranjo rutino, ki brez stresa teče kot po maslu ..., mislim, da se trud še kako izplača.

Partner tudi sodeluje pri strukturi v domu

V prejšnjem poglavju sem vam orisal situacijo z nepomito posodo in čajanko s partnerjem.

Sicer nisem prepričan, kaj je v tej teoretični situaciji vaš partner počel, medtem ko ste vi otroku brali pravljico, ampak si upam trditi, da je verjetno imel čas za tisto posodo, ki je vi niste uspeli pomiti.

Pri vzpostavljanju strukture v domu bodite pozorni na to, da so dolžnosti in odgovornosti pravično razdeljene in da oba partnerja sodelujeta pri skrbi za otroke in dom.



V nasprotnem se hitro zgodi, da je eden popolnoma izmučen, drugi pa ali ne pomaga ali stiske sploh ne prepozna.

Ob vzpostavljanju novega reda morata biti prisotna oba, delo mora biti pravično razdeljeno in nihče se ne sme počutiti “opeharjen” in “izkoriščan”.

In pozor: če sta eden drugemu izjemno visoko na seznamu prioritete, razdelitev ne bi smela biti problem. Bodita le iskrena drug do drugega glede tega, koliko dejansko zmoreta in pri čem potrebujeta podporo in pomoč.

NASVET #3

20 minut na dan za manj teženja

Zdaj je čas, da pogledate v vaš koledar. Imate zapisane pomembne sestanke, rojstne dneve, termine pri zdravnikih, kozmetičarkah in avtomehanikih ter družinska in prijateljska srečanja?

Ali imate tudi zapisan čas z otrokom? Veliko staršev ga nima.

Najprej zato, ker imajo občutek, da je otrok vedno zraven. Drugič zato, ker imajo občutek, da jim že tako namenjuje ves svoj prosti čas.

Pri obeh razlogih obstaja problem.

Pri prvem to, da je otrok zraven, da ste vi v isti sobi, ne pomeni, da si delita čas in pozornost. To, da on gleda TV, medtem ko vi zlagate perilo, in oba nemo počneta svoje, ni kakovosten čas.

In čeprav ga veliko preživite tako, eden ob drugem, se v tem času ne posvečata drug drugemu in ne negujeta svojega odnosa.

Pri drugem pa seveda ni prav, da otroku namenjate ves svoj prosti čas in to verjetno tudi ni čisto res.



In lahko se tudi zgodi, da čeprav ste “vedno doma” in “vedno na razpolago”, otrok še vedno išče vašo pozornost.

Vas cuka za rokav takrat, ko je najmanj treba, ko nimate časa in se vam mudi, ter v vas vzbuja občutke krivde, da mu ne morete nameniti še tistega malo časa, ki si ga odtrgate za obveznosti in normalna dnevna opravila.

Če ste v takšni situaciji, ki je pogosta in zelo stresna, sploh če imate več otrok, imam za vas nasvet.

Ko boste vzpostavljali strukturo v svojem dnevu, vključite tudi 20-minutni sprehod, ki ga boste namenili izključno otroku. Če imate dva otroke, bo to dvakrat po 20 minut, za vsakega otroka posebej.

Greste za 10 minut od doma, v katerokoli smer. Vseeno je, ali ste v mestu ali na vasi, v predmestju ... Važno je samo, da je kolikor toliko varno kar se prometa tiče, in to je to.

Z otrokom greste 10 minut daleč brez nakupovalne vrečke, brez telefona, brez pasje vrvice. In če vas kakšna soseda, ki je tako vesela, da vas vidi, hoče ustaviti in se zaplesti v pogovor, boste rekli: *"Ne, gospa. Zdajle pa žal nimam časa."*

Vaš čas je namenjen izključno eni osebi, in to temu otroku, s katerim ste. Samo 20 minut potrebujete vsega skupaj. Greste 10 minut daleč, ne glede na to, kakšno je vreme, razen če padajo ošpičene prekle ali pa treska.

Če strele tolčejo, takrat ne boste šli. Drugače pa za dež poznamo stvari, kot so škornji, dežniki, dnežne hlače, pelerine ...

Za mraz so tu rokavice, naušniki, šali, kape itn. Za sonce imate lahko navsezadnje tudi dežnik. Marsikje ga uporabljajo kot senčnik. Marsikje.

Skratka, otroku se posvetite. To pomeni, da to ni čas, ko otroku dajete modre nauke iz svojega življenja pa življenja vaše babice pa iz prejšnjega tisočletja, ampak se posvetite temu, kar vas otrok sprašuje.

Če vas ničesar ne vpraša pet, šest minut, že greste in vas ničesar ne vpraša ...

Potem mu povejte, da imate dober občutek, ker ga imate radi in ker ima on vas rad, z njim je pa tudi molčati prav prijetno. In nič drugega ni treba, samo takole na sprehod.



Nič ni treba, samo midva sva skupaj in greva. A ni fino? In otrok je dobil tisto, kar je potreboval. On je pomemben že s tem, da je tam pomemben. In je na nek način izbranec.

To je priložnost, da vam pove, kaj se dogaja v njegovem življenju, kako se ima s prijatelji, ali ima kakšno težavo, ga kaj moti, kaj ga zanima v zadnjem času in kaj mu roji po glavi.

Kaj se bo zgodilo?

#1 Otrok bo vsak dan dobil vašo polno pozornost in tako zadovoljil svojo potrebo po tem, da vas ima samo zase, pa čeprav le za 20 minut.

Zato pozornosti ne bo iskal ob neprimernem času, na neprimerne načine, ko imate druge obveznosti. Ne bo se čutil prikrajšan.

To pomeni tudi manj grdega obnašanja za otroka ter manj prerekanja in odrekanja pri dnevni rutini za vas.

Tistih 20 minut bo njegovih in se bo zato naučil do takrat počakati. Vam bo lažje organizirati dan, njemu bo lažje ostati potrpežljiv.

#2 Na tekočem boste o tem, kaj se z vašim otrokom dogaja – težave boste ujeli prej.

V njem, v njegovi glavi in njegovem življenju. Slišali boste stvari, ki jih verjetno ne bi v hiši pred vsemi, sploh proti koncu 20 minut bo povedal tiste najbolj sočne, sladke in pomembne stvari.

Tako boste tudi potencialne težave in izzive zaznali, ujeli in ozavestili zelo zgodaj. In verjetno se zavedate, da prej kot se težave lotite, bolje je. Slabe vedenjske vzorce, slabe navade in neprimerno vedenje je veliko lažje ustaviti in popraviti, ko še niso tako zelo utrjeni.

Kakšna je razlika? Če že v prvem tednu šole izveste, da otrok ne mara biologije, boste to težavo veliko lažje rešili, kot če sredi drugega semestra izveste, da mu ne gre in ne gre in ima že kar nekaj slabih ocen. Katera od teh opcij vas bo stala manj energije in časa?

#3 Ne boste več pod stresom in v skrbeh, da otroku ne posvečate dovolj časa.



20 minut je za otroka veliko. Za starša? 20 minut mine, kot bi rekli “keks”. In se vedno nekje najdejo, zagotovo.

In videli boste, da dejansko ni potrebno reorganizirati celega dneva, da bi to naredili. Če ne prej, je to lahko 20-minutni sprehod pred večerno rutino.

Lahko je 20 minut medtem, ko se v pečici peče večerja ali pecivo. Lahko je 20 minut po kosilu. Lahko je 20 minut po domačih nalogah. Prepričan sem, da se jih nekje najde.

Čisto vsak dan boste vedeli, da ste mu namenili čas in pozornost, da ste se pogovorila in da sta v stiku.

Zato se lahko poslovite od krivde in slabih občutkov, ki ste jih morda čutili do zdaj.

3 minute namesto 20 minut je boljše kot nič

Če ni 20 minut, obstaja tudi krajša verzija, ki traja 3 minute. Še vedno je pomembno, da sta z otrokom sama in oddaljena od glavnega družinskega dogajanja. To so lahko 3 minute v kopalnici, 3 minute v spalnici, 3 minute v garaži, 3 minute na stopnicah.

Otroka povabimo, naj prisede, ga kaj vprašamo, se pogovorimo o kakšni njegovi gesti, vedenju, si razložimo, kaj se danes dogaja, mu kaj pokažemo.

Tudi če ne boste imeli 20 minut ali bo kaj prišlo vmes, 3 minute vedno lahko najdete.



NASVET #4

Razbremenite se tako, da vključite otroke v domača opravila

Ne le, da boste tako prihranili nekaj časa in živcev in pravično razdelili hišne obveznosti med vsemi člani, ki v njej živijo, otroka boste tudi navadili na delovne navade in skrb za okolje.

A pomembno je, da to izpeljete pravilno. Kaj pomeni v tem primeru pravilno? Pomeni, da si tako dejansko zmanjšate stres.

Nesmiselno je, da opravila razdelite, potem pa morate otroke vsakič priganjati k tem opravilom, nonstop nadzorovati in popravljati izvajanje ali, še huje, na koncu vse narediti sami, čeprav ste bili zmenjeni, da si opravila razdelijo.

Kako torej to izpeljati na najboljši možen način? Tako, da imajo vsi vedno enaka opravila, nekaj opravil na dan, v skladu s svojimi zmožnostimi.

Poskrbite za zunanji opomnik

Ko pravim zunanji opomnik, ne mislim, da jih vi opominjate, jim ponavljate in jih prepričujete.

Denimo, da mora otrok zjutraj nahraniti psa, po večerji pospraviti posodo in pred spanjem odložiti umazana oblačila v koš za perilo.

Za mlajšega otroka lahko naredimo opomnike in za to uporabimo kartice, na katere na eni strani napišemo ali narišemo opravila, ki jih mora otrok opraviti, in jih damo ali obesimo na otroku vidno mesto.

Ko otrok zaključi opravilo, lahko obrne kartico. Podobno kot znak odprto/zaprto v trgovini ali v kavarni. Na koncu dneva znova obrnete vse kartice, da jih lahko naslednji dan ponovno obrača, eno za drugo.



Vsake toliko časa mu na hrbtni strani kartice pripravite presenečenje.

Zjutraj nahrani psa in obrne kartico; nato pride domov, poje večerjo, pospravi posodo in obrne naslednjo kartico; nato vrže oblačila v koš za perilo, obrne naslednjo kartico in – UAU! Na njej piše: "Nagrada – jutri gremo v park."

Bodite zmerni pri nagradah. Naj bodo zabavna presenečenja, ki jih uporabite, ko se je otrok izjemno dobro odrezal. Namesto hrane in materialnih dobrin ponudite raje nagrade, kot so doživetja, igre in preživljanje kakovostnega časa.

Takšne nagrade namreč tudi spodbujajo otrokovo notranjo motivacijo in niso le zunanji motivatorji.

Da bodo kartice učinkovit zunanji opomnik, jih obesite na steno, na katero otrok pogosto pogleda. Morda na hodniku, v njegovi sobi, lahko tudi na hladilnik, če rad jé. Poskrbite, da jih bo videl vsak dan, ne glede na to, kaj bo počel.

Vsaka kartica predstavlja eno opravilo – in če otroku dodelite več opravil, dobi več kartic.

Podrobnosti te metode dejansko niso pomembne. Lahko uporabite kartice, škatlice, nekaj, kar je podobno adventnemu koledarju s polji, ki jih lahko odpira in zapira, lahko jih po želji okrasite – kar želite.

Ko je otrok mlajši, lahko zelo učinkovito uporabite risbe, bleščice, vrvce in druge zabavne stvari, ki jih pritrdite na kartice.

Pri starejših otrocih je zunanji opomnik lahko budilka na telefonu in dnevni ali tedenski urnik, ki je obešen nekje na vidnem mestu. Da bo vedel, da mora recimo v sredo zajčku zamenjati nastilj in v četrtek odnesti smeti.

Dovolite jim, da opravijo sami, vi pa le nadzorjute

Druga stvar, za katero morate poskrbeti, je, da otrok nalogo opravi samostojno. To pomeni, da mu boste dali kratka in natančna navodila ter mu povedali, kaj od njega pričakujete. In to je to!

Potem ga boste pustili, naj opravi po svojih najboljših močeh. Vi boste prišli samo preverit in podat oceno. Pohvalili boste, kar je narejeno dobro (natančno,



pravočasno, hitro, skrbno, ne le “narejeno”) in ga vprašali, kako lahko poveča kakovost opravljenega dela v petih minutah.

“Zelo hitro si posesal, bravo! Tepih izgleda čudovito. Kaj bi pa lahko naredil v petih minutah, da bi izboljšal kakovost svojega dela?”

“Hm, bom pogledal. Aha, sem pozabil posesati pod mizo in po kotih!”

Če svoja pričakovanja izrazite tako, se bodo zagotovo koti naslednjič svetili. In pohvalili boste njegovo natančnost!

S takšnim odnosom bodo hišna opravila potekala brez težav in lahko boste mirne duše nekaj hišnih obveznosti zaupali otrokom.

NASVET #5

Ne pozabite lepih dogodkov in sladkih stvari

Otroci naredijo veliko dobrega, pravega, korektnega, spodobnega in zabavnega. Kaj storimo starši?

Vse lepo pozabimo.

A tako ne ravnamo s spodrsaljki, z napakami in s tistim, kar je nastalo v otrokovi jezi, nezrelosti, razočaranju.

Napake si zapomnimo, o njih razmišljamo, si jih očitamo, jih premlevamo ...

Točno ta koncentracija na negativnih stvareh in premlevanje staršem prinašata ogromno nepotrebne stresa.

Zato vam svetujem, da zdaj primete svoj koledar in zapišete vsaj nekaj sladkih stvari, ki so se zgodile ali se še bodo.

Kaj pa so “sladke stvari”?



To so osebne zmage, kakovosten skupni čas, igra, pikniki, pustolovščine, izleti, domači dogodki, filmski večeri, čajanke, pekovski večeri, fotografije itn.

Zakaj je to pomembno? Prvič zato, da se začnete osredotočati na bolj prijetne stvari.

Drugič zato, ker ko sedete in začnete "rihtati" svoj koledar, najprej vpišete najpomembnejše stvari. Tiste stvari, ki se enostavno morajo zgoditi, in to ne glede na vse.

Zdravniki, upravne enote, plačevanje računov, poslovni sestanki in rojstni dnevi. Če gledamo po prioritetah, po tistem, kar je zares pomembno, morata sem spadati tudi igra in kakovosten čas z otrokom.

Sem spadajo tistih 20 minut, vikend sprehod po Tivoliju, skakanje po lužah v četrtek, peka piškotov v petek.

Ker so to najpomembnejši dogodki v otrokovem življenju. Ki jih otroci potrebujejo vsaj toliko, kolikor potrebujejo zdravnika in rojstnodnevno zabavo.

In potrebujemo jih tudi starši, da se lahko z otrokom povežemo, vzpostavljamo avtoriteto na pozitiven način, izkazujemo in dobivamo spoštovanje, ustvarjamo lepe spomine in nenazadnje napolnimo življenje tudi s prijetnimi stvarmi, ne le s stresnimi.

In če teh "malenkosti" ne zapišemo takoj in se ne odločimo, da jih bomo opravili ne glede na vse, bo za njih zmanjkalo časa.

Pozabili boste, zamudili boste priložnost, preložili boste, "življenje bo prišlo vmes", nekaj se bo že zgodilo.

In minili bodo tedni in meseci in rekli boste, da niste imeli časa. A čas je bil, le rezervirali ga niste pravočasno!

Vse zapisane dogodke lahko tudi okrasite z rožicami, srčki, smeškoti, če ste se imeli res lepo. Ne vsakega. Po občutku, ko začutite tisto toploto in ljubezen, dodate enga smeškota.

Ko otrok to opazi in vas mogoče vpraša, zakaj to delate, mu lahko rečete: "Da vidim, kako pogosto mi prinašaš veselje, da se spomnim, da smo se imeli lušno."



Mogoče bo potem kdaj vprašal, ali lahko tudi danes narišete smeškota ob včerajšnjem filmskem večeru. Začel bo s kalkulacijami, kako lahko to doseže. In pomembno je, da to ni cilj.

Poveste mu lahko, da je to po občutku, da ni nekih posebnih pogojev. Gre za stvari, ki se naključno zgodijo, če za njih ustvarimo čas in prostor, in občutke, ki se jih ne da izsiliti in jih povzročiti namerno.

NASVET #6

Urica za čakanje

Vsi (pre)zapolseni starši verjetno poznate stresno situacijo, ko imate samo še nekaj za opraviti, telefonski klic za dokončati, nekaj nujnega za narediti, a vas prav takrat otrok cuka za rokav, išče pozornost, izsiljuje.

To težavo boste delno rešili z 20 minutami na dan, prav pa vam bo prišel še en pripomoček – urica.

Mislím na tiste urice, tista jajčka za v kuhinjo, štoparice in tiste, ki imajo notri pesek.

To urico postavite na mizo in poveste: "Glej, ko bo tale pesek stekel dol, takrat bom pa jaz imela čas zate. Takrat se bova pa midve z gospo nehali pogovarjati in potem se posvetim tebi."

In mali sedi zraven in navija, tisto urico gleda, da bo čim prej stekla.

Držite se dogovora, sicer tehnika ne bo delovala

Potem si pa morate res vzeti čas in se pogovarjati z njim. To je nujno!

Če ste rekli, da ko čas poteče, dobi on pozornost, mora tudi tako biti, sicer naslednjič zadeva ne bo delovala.

In ko sta zadevo razrešila, rečete otroku: "Zdaj pa, če boš še kaj potreboval, pa kar pridi in ti urico zame obrni."



In tako ga naučite, da ne pride k vam tako, da poskusi najprej ugrizniti ali cukati za rokav, ampak ga naučite, da prinese urico in jo obrne.

Zdaj je pa urica namenjena vam. Prej bila namenjena njemu, koliko bo moral počakati, zdaj pa je namenjena vam, koliko imate vi časa.

Otrok pride z urico k vam in jo obrne, torej to pomeni: *"Jaz hočem govoriti s tabo", nebesedno vam pove: "Jaz hočem govoriti s tabo, rabim te malo zase."*

Postavi urico, pesek steče, čas mine, tiste dve ali tri minute, in mi se potem posvetimo otroku. Stvari se rešujejo čisto enostavno.

So še kakšne druge gospodinjske ure, ki jih lahko nastavite. In ko poteče čas, fino in naglas zvoni, in otrok, tudi če se je zaigral s čim vmes, priteče k nam: "Uuuu, sem ti hotel nekaj povedat!"

Ja, ali je lahko lepše? Mislim, da težko.

NASVET #7

Ne uresničujate vseh želja spotoma

To je nekaj, kar starši zelo radi počnete. Otrokovе želje in zahteve umestite nekje v svoj dnevni urnik, da bi jih rešili "mimogrede".

In čeprav mislite, da boste tako izboljšali svoj dnevni plan, "porihtali" vse hitreje, bi bilo veliko bolj koristno, da namesto tega otroka navadite, da počaka.

Zakaj?

Zato, ker vam to "mimogrede" vseeno vzame več časa in mentalne energije, kot pričakujete. Teh "mimogrede" stvari se nabere kar nekaj in ste jih postorili, za to zapravili eno uro več v dnevu, kup energije in živcev, pa tega sploh niste ugotovili.



Drugi razlog je, da boste naučili otroka nekaj potrpežljivosti, in tako ne boste zapravljali toliko časa za pregovarjanje, ko bo nekaj želel in mu tega ne boste mogli omogočiti.

In otroci imajo cel arzenal prijemov, s katerimi bodo izsiljevali. Od nedolžnih pogledov do nabiranja solz, hlipanja, joka, užaljenega odrivanja, metanja po tleh, udarcev po predmetih in osebah, grizenja, zmerjanja ... Seznamu ni konca.

In predstava traja toliko časa, kolikor traja, da doseže svoje. Ko svoje dobi, znova zasije sonce. Vsi ti manevri so za otroka naporni, a še bolj naporni so za vas, ki ste v njihovi bližnji okolici in tarča napadov.

Kako navadimo otroka, da počaka?

Tako, da mu ne omogočimo takoj vsega, kar si zaželi, tudi če lahko to naredimo spotoma! In gremo počasi, tako, da ko je še majhen, počaka nekaj minut, ter časovni zamik s starostjo podaljšujemo.

A bolj bo, če začnete s tehniko najprej-potem.

“Najprej boš opravil tole, potem pa tvoja želja.” In počaka nekaj minut.

“Mami, kupi mi še ene sličice, ki jih zbiram!”

“Še ene sličice bi? Najprej pospravi igrače v škatlo in pripravi šolsko torbo za jutri, potem pa greva.”

Ali:

*“Še ene sličice bi? Kaj si pa pripravljen **zdaj** narediti, da greva **zvečer** ponje?”*

Če je odgovor primeren, se dogovorita in po opravljenem delu opravita tudi nakup.

Čakal je 5 ur!

Potem pa postopno podaljšujte časovni zamik.

“Danes ne, opraviti moram še to in to, potem je že večer. Ne gre.”

Otrok počaka vsaj 12 ur.



“Počakaj!”

“Koliko časa?”

“Do srede, zmenjena sva, da v sredo dobiš nov zavojček.”

“Jaz ga hočem zdaj!”

“Verjamem, da hočeš. Dobil ga boš v sredo.”

Počaka dan ali dva.

“Po dopustu!”

Počaka nekaj tednov.

“Novo kolo dobiš, ko boš v drugem razredu osnovne šole.”

Otrok počaka leto ali več.

“Vsi imajo skuter! Kupita mi ga!”

“Ko opraviš izpit!”

Najstnik lahko čaka tri leta, vmes poskuša, a pri tem ne sme biti uspešen.

Tako ne boste naredili usluge le sebi. Ne boste le zmanjšali števila izpadov in izisljevanja, ki jim boste podvrženi.

Sposobnost počakati, in to mirno, je izjemno pomembna lastnost tudi za odrasle. Potrpežljivi ljudje so bolj prijetni prijatelji, partnerji in sodelavci. In tudi počutijo se bolje, ker nimajo nenehne želje in potrebe po nečem, zdaj in takoj, po možnosti včeraj.

Lahko uživajo v svojem življenju, takšnem, kot je sedaj, in z veseljem pričakujejo novosti in dobrote, namesto da so nesrečni v sedanji situaciji in odvisni od tega, kako hitro se okolje odziva na njihove želje.



Kako naprej?

Prepričan sem, da boste iz te knjige odnesli vsaj nekaj nasvetov, s katerimi boste lažje in bolj sproščeno zadihali.

Vsako knjigo se trudim napolniti s čim več konkretnimi in praktičnimi nasveti, hkrati pa se mi zdi pomembno, da so kratke, jedrnate in jih lahko preberete v enem večeru.

Če pa si želite vedeti več o tem, kako na miren in nestresen način doseči poslušanje in uboganje otroka brez ponavljanja in živčnega razlaganja, predlagam, da si ogledate tudi [spletno šolo za starše Otrok ne uboga](#).

V njej se boste naučili 7 ključnih spretnosti, ki jih potrebujete, da bi vas otrok upošteval in vam sledil na prvo besedo – brez pregovarjanja in kričanja.

Vsebuje številne konkretne primere, zgodbe iz resničnega življenja, preverjene rešitve na podlagi 40 let dela z otroki, odgovore na vprašanja staršev in tudi nekaj dodatnih, daljših predavanj.

Ob nakupu šole za starše novim članom podarjam 20% popust z vpisom kode MOJAVZGOJA20.

[Preberite več in se pridružite spletni šoli za starše Otrok ne uboga s klikom na to povezavo.](#)

Prijazno pozdravljam,

- Marko Juhant