

# MUDRO ODLUČIVANJE

Tehnike koje vam pomažu da reagirate  
na djetetovo ponašanje s razumijevanjem

EDUKATIVNI  
LISTIĆ

## PITANJA ZA RODITELJE PRIJE REAKCIJE

### Koje su moje trenutne emocije, tjelesne reakcije i misli?

Kako se osjećam? Što se događa u mom tijelu? Koje mi misli trenutno prolaze glavom? Samoprocjena vlastitih emocija, tjelesnih manifestacija i automatskih misli koje nam dolaze u izazovnim situacijama pomaže u sprječavanju impulzivnih reakcija.

### Koja potreba djeteta nije zadovoljena?

Razumijevanje potreba omogućava nam da reagiramo na suštinski problem, a ne samo na simptome. Zato razmislite je li dijete gladno, žedno, ima li dovoljno sna, nedostaje li mu zagrljaja, pažnje, ljubavi, razumijevanja itd..

### Koje emocije moje dijete trenutno doživljava?

Empatija je ključna; pokušajte shvatiti kako se osjeća vaše dijete i zašto.

### Koja je najbolja strategija za učenje iz ovog iskustva?

Razmišljajte dugoročno; kako možete koristiti situaciju kao priliku za učenje i razvoj?

### Kako bih želio/željela da se moje dijete osjeća nakon ovog iskustva?

Postavljanje cilja za pozitivne ishode pomaže u usmjeravanju odgojnih metoda.

## UPUTE ZA DALJNJE POSTUPANJE

### Zadržite smirenost

Vaša smirenost pomaže djetetu da se smiri i bolje razumije situaciju. Iako je najteži korak, kada ga usvojite bit će vam sve drugo puno lakše.

### Primijenite aktivno slušanje

Aktivno slušanje pomaže u razumijevanju perspektive djeteta i olakšava konstruktivan dijalog.

### Komunikacija je ključ

Otvoreno razgovarajte s djetetom o njihovom ponašanju i osjećajima.

### Razgovarajte o alternativnim rješenjima

Potičite dijete da predloži alternative i razmotrite ih zajedno.

### Postavite jasne granice i očekivanja, ali objasnite ih

Djetetu objasnite zašto su postavljene granice i što se očekuje od njih.

### Pohvalite pozitivno ponašanje

Nagradite i pohvalite kada dijete pokazuje pozitivno ponašanje.

## 4 KORAKA POSTAVLJANJA GRANICA



### Činjenica

Što možemo uočiti?  
Što se objektivno odvija?



### Specificiramo

Jasno i kratko opisujemo  
i komentiramo situaciju.  
Reflektiramo djetetove  
emocije.



### Granica

Nakon što preciziramo  
situaciju, postavljamo  
granice. Važno je izraziti  
se kratko, jasno i  
s puno ljubavi.



### Mogućnosti

Dajemo djetetu izbor ili  
biramo umjesto njega.  
Pitamo dijete što misli da  
bi moglo raditi.  
Preusmjerimo dijete na  
drugu aktivnost

Spustiti se na razinu djeteta.

Bitno je kako kažemo, ne samo što kažemo.

# PRIMJERI

## Pospremanje igračka

**NEĆU!**

Dijete ne želi  
pospremiti  
igračke.



1

Ne želiš  
pospremiti  
igračke.

2

Osjećam da si ljut  
jer bi se htio još  
igrati, razumijem  
teško ti je...

3

..., ali sad je  
vrijeme za  
spavanje.

4

Kako bismo  
najbrže  
pospremili?  
Želiš li prvo  
pospremiti autiće,  
legiće ili  
slikovnice?  
Nakon što  
završimo, koju  
priču želiš čitati?

SMIŠLJAJU RJEŠENJE

PRUŽAMO IZBOR

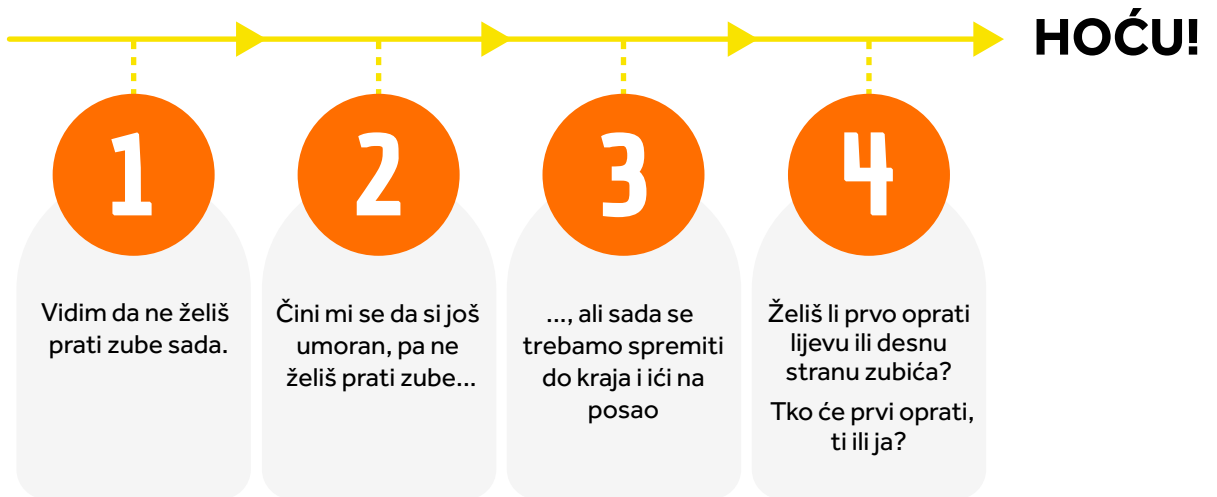
POTIČEMO MOTIVACIJU

**HOĆU!**

## Pranje zuba

**NEĆU!**

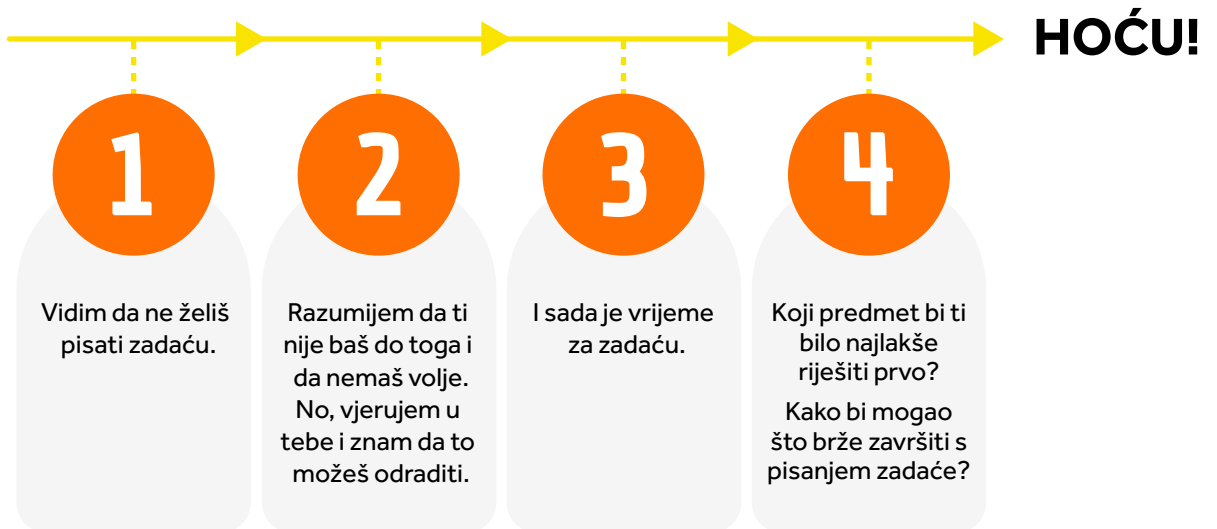
Dijete ne želi prati zube.



## Pisanje zadaće

**NEĆU!**

Dijete ne želi ići pisati zadaću.



### \*U SITUACIJI AGRESIJE PRVO IDE KORAK USPOSTAVLJANJA GRANICA







