

Modul Roditeljstvo

Krize i emocije

Kako naučiti dijete da se zauzme za sebe?

Gracioznost i dostojanstvo njihova ponašanja i lakoća njihovih pokreta korolari su onoga što su stekli vlastitim strpljivim i marljivim naporima. Jednom riječju, oni su "samokontrolirani", i u mjeri u kojoj se mogu kontrolirati, slobodni su od kontrole drugih. - Maria Montessori



Ako si i ti, kao i ja, često osjećala kao da se tvoje dijete ne zna zauzeti za sebe, ova lekcija iz Montessori roditeljstva će ti zasigurno pomoći!

U Montessori okruženju poučavamo djecu osnažujućim frazama kako bi im pomogli da jasno i pouzdano izraze svoje potrebe, što doprinosi izgradnji samopoštovanja i poticanju zdravih odnosa. Drugim riječima, učimo dijete da se zauzme za sebe.

Ovih šest fraza koristim često kako bih potakla našu djecu na postavljanje granica, izražavanje autonomije i komunikaciju s poštovanjem:

1) "Upravo koristim ovo. Možeš ga dobiti kad završim."

Ovaj izraz omogućuje djeci da potvrde svoje vlasništvo bez odbacivanja drugih. Uči ih strpljenju i konceptu izmjenjivanja, pomažući im da se osjećaju sigurnima u onome što je njihovo, a istovremeno poštujući druge.

Kako vježbati ovu rečenicu?

- **Igra dijeljenja:** Postavite dvije omiljene igračke ili predmete. Neka jedno dijete koristi jedan predmet dok drugo čeka svoj red. Vježbajte frazu kada drugo dijete želi nešto uzeti odmah.
- **Simulacija uloga:** Glumite situaciju gdje želite uzeti djetetovu igračku. Neka dijete kaže frazu prije nego što predate igračku.

2) "Ne sviđa mi se to. Molim te, prestani."

Ova fraza omogućuje djeci da izraze nelagodu riječima. Kada nauče izraziti kako se osjećaju u situacijama koje ih uznemiruju ili povrjeđuju, djeca razvijaju sposobnost davanja prioriteta vlastitim osjećajima i učinkovitog komuniciranja kada nešto nije u redu, što je ključno za postavljanje granica.

Kako vježbati ovu rečenicu?

Igra emocija: Igrajte se različitih situacija (npr. lagano povlačenje rukava ili blago golicanje) kako biste djetetu omogućili prepoznati što mu ne odgovara. Neka vježba reći frazu umjesto da samo odmakne ruku.

Priča o granicama: Ispričajte jednu priču koju dijete poznaje. Na kraju priče razgovarajte tko je postavio, a tko nije postavio granicu.

3) "Trenutačno ne želim zagrljaj, ali mogu ti dati pet."

Nudeći alternativu, ova fraza uči djecu da je u redu reći "ne" fizičkom kontaktu, a pritom se i dalje povezivati na način koji im odgovara. Pomaže im razumjeti i izražavati autonomiju nad vlastitim tijelom.

Kako vježbati ovu rečenicu?

Alternativni pozdravi: Igrajte se različitih načina izražavanja privrženosti – zagrljaj, petica, fist bump, mahanje. Neka dijete odabere što mu je ugodno i prakticira frazu.



4) "Želim se neko vrijeme igrati sam. Igrajmo se kasnije zajedno."

Ponekad djeca trebaju osobni prostor. Ova fraza ih uči da je u redu željeti vrijeme za sebe, što je ključno za razvoj neovisnosti. Istodobno pruža uvjerenje prijateljima da su i dalje cijenjeni te da će zajedničko vrijeme doći.

Kako vježbati ovu rečenicu?

Vrijeme za samoću: Dodijelite djetetu određeno vrijeme za samostalnu igru, a potom predložite zajedničku aktivnost. Potičite ga da koristi frazu kako bi izrazilo svoje želje.

Igra uloga: Igrajte uloge prijatelja koji želi igrati sada. Neka dijete ljubazno postavi granicu koristeći frazu.

5) "U redu je ako si uzrujan, ali još uvijek ne želim dijeliti sada."

Djeca uče da mogu reći "ne" dijeljenju bez osjećaja krivnje. Ova fraza im pomaže razumjeti kako donositi odluke o vlastitim stvarima, istodobno pokazujući empatiju prema osjećajima drugih bez ugrožavanja vlastitih granica.

Kako vježbati ovu rečenicu?

Razgovor o osjećajima: Kroz jednostavne scenarije, pokažite djetetu kako odgovoriti kada drugo dijete pokaže frustraciju. Npr. glumite ljutog prijatelja i ohrabrite dijete da upotrijebi frazu.

Praktična situacija: Tijekom igre neka dijete zadrži određeni predmet dok vi "glumite" nekoga tko je uzrujan jer ga ne može koristiti odmah.

6) "Mogu reći 'ne' ako se ne osjećam ugodno."

Ova jednostavna izjava uči djecu da imaju kontrolu nad vlastitim odlukama, što je ključno za izgradnju povjerenja u sebe. Sposobnost da kažu "ne" omogućuje im zaštitu vlastitih osjećaja i dobrobiti.

Kako vježbati ovu rečenicu?

- **Igra "Da ili ne":** Postavite različite scenarije (npr. netko traži djetetovu igračku, želi ga povući za ruku itd.) i ohrabrite dijete da odluči što želi. Kada je odgovor "ne", neka koristi frazu.
- **Plakat granica:** Napravite plakat s frazama koje izražavaju granice i recite djetetu da odabere jednu koja se odnosi na određenu situaciju.

U našem domu ove rečenice koristimo kako bi naučili djecu da se ophode jedni s drugima s poštovanjem, ali i da znaju postaviti granicu prema braći i sestrama. Ovo je jako važno u našoj brojnoj obitelji. Moguće je biti ljubazan i postaviti granicu drugoj osobi te zauzeti se za sebe. Ovo sam naučila tek nakon dugo godina Montessori roditeljstva 😊