

KAKO IZAĆI NA KRAJ S NEPOSLUHOM I PRKOSOM UČENIKA?

Povremeni neposluh je potpuno normalna pojava. Javlja se u situacijama kada dijete želi nešto činiti što nije u skladu s očekivanjima odraslih. To što dijete želi činiti može biti potpuno „benigno“: ne utječe negativno na dijete ili na druge osobe (*kada dođe iz škole najprije odigra kompjutersku igricu, pa onda uči, a roditelj očekuje suprotan redosljed aktivnosti*). Međutim, može biti i štetno: utječe ili dugoročno može štetno utjecati na dijete (*ne uči pa će postizati sve lošije rezultate*) ili na osobe iz njegove okoline (*dijete brbljanjem ometa rad drugoj djeci u razredu*). U slučaju ozbiljnijeg neposluha važno je da značajne odrasle osobe primjereno postupaju kako neposluh ne bi postao navika i prerastao u vrlo ozbiljan poremećaj u ponašanju: prkosno i suprotstavljajuće ponašanje.

Prkos i suprotstavljanje

Prkosna djeca svojim ponašanjem često izluđuju druge ljude, i vršnjake i odrasle. Za njih se često može čuti da su „nemoguća“. 5-8% djece ima toliko izražene probleme u ponašanju da se kod njih može dijagnosticirati poremećaj suprotstavljajućeg i prkosnog ponašanja. Još veći postotak djece može se smatrati „teškima za odgoj“. Dječaci su 2-3 X češće prkosni od djevojčica.

Neka prkosna djeca su umiljata i pristojna dok se od njih ne zatraži da naprave nešto što im ne odgovara. Tada se preobraze u svoju suprotnost. Neka se veći dio vremena neprimjereno ponašaju. Neka su depresivna i povučena zbog odbačenosti koja je posljedica stalnog gnjavljenja drugih ljudi. Neka se jednostavno prave da ne čuju što im netko kaže. Zajedničko svim ovim ponašanjima je da dijete uporno odbija činiti ono što drugi očekuju od njega. Prkosno ponašanje može se izražavati na neki od slijedećih načina:

- ⊗ Dijete se u sekundi razbjესni. Osobama iz njegove okoline često nije jasno što ga je potaklo na takvo ponašanje. Kao da ima okidač koji je dovoljno taknuti i ono „pukne“. Teže se kontrolira nego djeca iste dobi.
- ⊗ Bori se protiv svega što mu nije drago, čak i onda kada zna da to ne može izbjeći (*odlazak u krevet ili školu, sjedanje za stol za vrijeme ručka, pisanje domaće zadaće, ...*). Jednako burno reagira i svađa se kad se od njega traži da obavi neki jednostavan zadatak, kao i kad treba obaviti neki teži.
- ⊗ Često ignorira zahtjeve. Pravi se da nije čulo što mu je rečeno i radi po svome.
- ⊗ Namjerno ne sluša odrasle i pokazuje malo poštovanja i uvažavanja za njih.
- ⊗ Nekritično krši pravila.
- ⊗ Prijateljima uporno nameće svoj način igranja ili rada na zadacima koje zajedno trebaju riješiti. Ne uspijeva u timskom radu. Često i uporno ometa zajedničku igru.
- ⊗ Laže i vara da bi izbjeglo odgovornost za svoje ponašanje. Uvijek je netko drugi „kriv“.
- ⊗ Zlopamtilo je i ne oprašta ni sitne uvrede.
- ⊗ Neprijateljski je raspoloženo prema nekim ljudima bez vidljivog razloga.
- ⊗ Ponižava i vrijeđa ljude radi zabave.
- ⊗ Često lomi ili uništava stvari i kad nije ljuto.

- ☹ Ponekad uživa u samouništavajućim ponašanjima (*zadržavanje daha, udaranje glavom u nešto*).

Ponašanje se može smatrati prkosnim i suprotstavljajućim onda kada dijete:

- ne počne izvršavati zahtjev unutar 1 minute i/ili
- ne završava posao mada je odmah poslušalo i/ili
- se ne pridržava se poznatih pravila ponašanja.

Život u odrasloj dobi zahtijeva određenu dozu poslušnosti i prilagodljivosti, a prkosna djeca NE MOGU PRIHVATITI "MORAŠ" I PRAVILA I ZAMJERE SE VEĆINI OSOBA KOJE IH UPOZNAJU. Prirodna i normalna ljudska reakcija na osobe koje „gnjave“ je odbacivanje i izbjegavanje. Mi smo društvena bića, pa ne možemo biti sretni i zadovoljni bez prihvaćanja i podrške od drugih osoba. Kako se prkosno ponašanje ne smanjuje pukim sazrijevanjem, prkosna djeca su zbog toga rizična za razvoj ozbiljnijih psihičkih poremećaja, kao što je depresija, anksioznost i suicidalnost, te poremećaji u ponašanju kao što su maltretiranje drugih, vandalizam i kriminal, markiranje i bježanje od kuće, zlouporaba sredstava ovisnosti. Stoga je važno ozbiljno shvatiti i što ranije početi primjereno tretirati prkosno ponašanje.

Kada treba potražiti stručnu pomoć?

Prkosnoj djeci i njihovim roditeljima je potrebna stručna pomoć. Međutim, sva djeca su povremeno neposlušna i provjeravaju do koje granice mogu ići u odnosu s drugima. Da bismo smanjili broj osoba koje se nepotrebno uključuju u savjetovanje i psihoterapiju, te da bismo izbjegli nepotrebno etiketiranje djeteta, važno je dobro procijeniti ozbiljnost problema. Psihoterapija i savjetovanje „koštaju“, a stručnjaka za mentalno zdravlje nema dovoljno. Uključiti u savjetovanište dijete kojemu taj oblik pomoći nije potreban, znači uzeti mjesto i odgoditi pružanje stručne pomoći nekom djetetu kojemu je pomoć hitno potrebna. Osim toga, proglašiti dijete prkosnim, može biti proročanstvo koje samo sebe ispunjava. Mi se prema drugim osobama ponašamo u skladu sa svojim vjerovanjima o njima. Ako djetetu damo dijagnozu prkosnoga, lako možemo upasti u zamku pretjeranog kritiziranja i kažnjavanja, što kod njega može izazvati otpor i obrambeno prkosno ponašanje. Kada procjenjujemo je li neko ponašanje normalno ili odstupajuće, treba voditi računa o slijedećim kriterijima:

- je li ometajuće (ometaju li dijete i/ili osobe iz njegove okoline u svakodnevnom funkcioniranju)
- koliko često se javlja
- koliko dugo traje i
- koliko je izraženo.

Procjena primjerenosti ponašanja ovisi i o očekivanjima i osobinama odrasle osobe koja vrši procjenu. Neki odrasli imaju nerealna očekivanja od djece određene dobi, pa prkosnim proglašavaju i ponašanja koja su odgovarajuća za tu dob. S druge strane, neki ne uočavaju probleme u ponašanju djeteta ni onda kada su svima drugima očiti. Zbog toga je korisno usporediti ponašanje djeteta i djece iste dobi te razmjenjivati informacije i zapažanja između nekoliko osoba koje ga dobro poznaju. Prkošenje i suprotstavljavanje su normalna faza u razvoju od 2. do 4. god. života i u pubertetu. Stručnu pomoć svakako treba potražiti u slijedećim slučajevima:

1) Djetetovo ponašanje negativno djeluje na njegovo svakodnevno funkcioniranje i/ili na funkcioniranje osoba iz njegove okoline.

Pošto pruža otpor izvršavanju obaveza, postiže slabe rezultate u školi. Kako često gnjavi i odrasle i djecu, odbačeno je i često ga kritiziraju i kažnjavaju, pa je

izloženo stresu više nego njegovi vršnjaci i može patiti od depresije i anksioznosti. Sklono je rizičnim ponašanjima, pa dovodi sebe u opasnost. Ne vodi brigu o higijeni i zdravlju.

Pošto često ometa druge osobe, one mogu biti pod stresom zbog njegovog ponašanja i patiti od depresije i anksioznosti.

2) Odstupajuće ponašanje nije uobičajeno za dijete, iznenada se promijenilo.

Neka djeca su od rođenja "neobična": mrzovoljna, napeta, zahtjevna, kruta ili eksplozivna. Živjeti s njima nije ugodno, ali ona ne trebaju psihoterapiju. Jednostavno su takve naravi. Kada je „neobično ponašanje“ djeteta nešto novo za njega, moguće je da ga uzrokuje nešto iz okoline. Prkosno ponašanje može biti način na koji dijete izražava stres.

3) Promjena traje duže od 6 mjeseci.

Simptomi stresa uzrokovanog nekim događajem sami od sebe prođu unutar 6 mjeseci. Problemi u ponašanju koji traju kraće od 6 mjeseci smatraju se privremenima. Međutim, i u tom slučaju je važno koristiti primjerene odgojne postupke da problem ne preraste u poremećaj.

4) Dijete je starije od 12 godina i prkosnije je od vršnjaka.

Tada su djeca u pubertetu za koji je karakteristična sklonost prkošenju i suprotstavljaju i roditeljima je teško izlaziti na kraj s djecom. Ako dijete prkosi i više od vršnjaka, znači da je roditeljima još teže i malo je vjerojatno (ali ne i nemoguće) da će se bez pomoći stručne osobe uspješno nositi s problemom.

5) U ponašanju su prisutni elementi agresivnog i nasilnog ponašanja.

Osim što dijete ugrožava sebe i druge, za agresivno ponašanje je karakteristično da ono samo sebe podržava i ne slabi pukim sazrijevanjem, već obično jača.

6) Osim prkošenja prisutna su i druga odstupajuća i ometajuća ponašanja.

Ako su osim prkošenja prisutna i druga ponašanja koja ometaju funkcioniranje djeteta ili osoba iz njegove okoline, problem je teže rješiv. Prkošenje može biti posljedica nekog drugog poremećaja ili se javljati paralelno s njim. Često se javlja u kombinaciji sa depresijom, anksioznošću, hiperaktivnošću i teškoćama učenja. Ako je uzrokovan nekim drugim poremećajem, rješavanjem tog poremećaja automatski se riješi i problem prkošenja. *Npr. ako dijete ima teškoće učenja, ono ne može udovoljavati zahtjevima redovnog nastavnog programa jer ne razumije što se od njega traži i ne može riješiti zadatke koji se pred njega stavljaju, pa izbjegava rad i zabavlja se za vrijeme nastave, te ometa druge. Kada dobije prilagođeni program, može uspješno rješavati zadatke koji se stavljaju pred njega i nema potrebu za ometajućim ponašanjima.*

Uzroci prkosnog i suprotstavljajućeg ponašanja

Da biste problem prkosnog ponašanja mogli riješiti, morate ga najprije razumjeti. Problem ćete razumjeti onda kada znate što ga uzrokuje i održava. Tada možete predvidjeti situacije mogućeg sukoba s djetetom i unaprijed smisliti što ćete učiniti da ih

spriječite ili da sukob kvalitetno riješite, te tako smanjite mogućnost njegovog javljanja u budućnosti. Važno je imati na umu da se prkosno ponašanje postepeno razvija i da ima složene uzroke. To što se postepeno razvija je zapravo dobro, jer znači da možemo spriječiti razvoj poremećaja ako njegove nagovještaje na vrijeme uočimo i primjereno postupamo prema djetetu. To što ima složene uzroke je otegotna okolnost: nije ga lako razumjeti i riješiti: Za to treba mnogo vremena i strpljenja i na to treba biti spreman.

U bilo kojoj situaciji ponašanje djeteta (kao i odrasle osobe) je pod utjecajem:

- urođenog temperamenta
- stečenog iskustva
- trenutnih posljedica ponašanja i
- izloženosti stresorima

Temperament predstavljaju naše urođene karakteristike o kojima ovisi koliko ćemo smireno ili burno reagirati u različitim situacijama i kakva će raspoloženja prevladavati u našem životu. 40-60% prkosne djece ima urođene karakteristike koje ih čine sklonima prkošenju. Znakovi "teške naravi" mogu se uočiti već tijekom prvih 6 mjeseci života djeteta: ono često plače i teško ga je utješiti, teško razvija redovite navike hranjenja i spavanja, plače kad je previše stimulirano, malo odstupanje od dnevne rutine kod njega izaziva loše raspoloženje tijekom nekoliko dana i tjedana, često ima grčeve, ...

Na temelju usporedbe snimki rada mozga prkosnih i neprkosnih osoba načinjenih SPECT tehnikom kojom se vizualizira cirkulacija i metabolizam mozga kod prkosnih osoba je uočena disfunkcija CINGULATNOG MOŽDANOG SUSTAVA. Taj dio mozga odgovoran je za premještanje pažnje što omogućava traženje i uočavanje novih rješenja, ideja, ponašanja. Osobe s disfunkcijom tog sustava teže premiještaju pažnju, zbog čega se «ukopaju» u negativne misli i ponašanja, pa nisu u mogućnosti drugačije interpretirati postojeću situaciju i vidjeti različita moguća rješenja za nju. To je osobito izraženo u situacijama emocionalne uzbuđenosti. Za te osobe je karakteristično da je njihovo ponašanje rukovođeno pretjeranom željom da isti tren dobiju ono što žele, jer ništa drugo „ne vide“. To ima za posljedicu prkošenje.

Mnoge prkosne osobe su rođene s PODRAŽLJIVIM ŽIVČANIM SUSTAVOM. Lako planu, a teško se smire.

Faktor rizika za razvoj prkosnog ponašanja su i ZDRAVSTVENI i RAZVOJNI PROBLEMI i FIZIČKI HENDIKEPI. Djeca s takvim problemima su često izložena rугanju i odbacivanju od vršnjaka pa zbog toga postanu mrgodna i neprijateljski raspoložena.

Utjecaj nasljeđa ne može se razdvojiti od utjecaja različitih **iskustava** koje osoba stječe tijekom čitavog života. Djeca pamte kako se tko prema njima ponaša u pojedinim situacijama i koliko daleko mogu ići sa svakom pojedinom osobom. Odnos odrasle osobe i djeteta uvijek je rezultat međusobnog djelovanja karakteristika i djeteta i odrasle osobe. Problemi u ponašanju prkosne djece su izraženiji u odnosu na odrasle osobe koje imaju osobine temperamenta slične njihovima: "kratak fitilj" i impulzivno reagiranje. Kad odrasla osoba brzo plane, prkosno dijete će reagirati na isti način i lako će doći do sukoba koji će se pojačavati i bivati sve češći. Za impulzivno reagiranje je karakteristična nepredvidivost, a ona kod djece uzrokuje tjeskobu, koja često rezultira prkosnim ponašanjem. Problemi su češći i kada su osobine djeteta suprotnost osobinama odrasle osobe. Ako je odrasla osoba smirena i promišljena, teško joj je razumjeti zašto se dijete ponaša impulzivno i zašto je u pojedinim situacijama uzbuđeno, jer sama nije bila u toj koži. Zbog toga je netolerantna prema takvim ponašanjima i pretjerano reagira na njih, što samo pogoršava problem. Stoga je važno

da odrasla osoba bude svjesna sličnosti i razlika svoga temperamenta i temperamenta djeteta, kako bi se bolje predvidjele i kontrolirale situacije mogućeg sukoba. To ne znači da su odrasle osobe „krive“ za djetetovo prkosno ponašanje. Mnogi od konflikata između odrasle osobe i djeteta javljaju se zbog toga što dijete ima osobine koje odraslom smetaju, ali i zbog toga što odrasli ima osobine koje smetaju djetetu. Ni jedan ni drugi nisu „krivi“ za svoju narav s kojom su rođeni. Osim toga, odabirom primjerenih odgojnih postupaka može se smanjiti vjerojatnost prkosnog ponašanja u budućnosti, a odabirom pogrešnih problem se može pojačati.

Bilo koji **stresni događaj** može potaknuti razvoj prkosnog ponašanja: razvod roditelja, bolest člana obitelji, financijski problemi, svađe roditelja, rođenje djeteta, preseljenje, česte provjere znanja na kraju obrazovnog razdoblja, loša ocjena,... Stres kod ljudi izaziva uznemirenost i smanjuje prag tolerancije na frustraciju. Zbog toga se i dijete i osobe iz njegove okoline lakše uzrujaju i brže planu, te se povećava učestalost i snaga sukoba.

Srećom, svako ponašanje je pod velikim utjecajem njegovih **neposrednih posljedica**, a nad njima imamo značajnu kontrolu. Odgojni postupci zapravo predstavljaju nametanje posljedica za određena ponašanja koje mogu biti ugodne i neugodne. Ponašanja nakon kojih slijede ugodne posljedice jačaju, a to znači da je veća vjerojatnost da će se javiti i u budućnosti. Ponašanja nakon kojih slijede neugodne posljedice slabe, što znači da je manja vjerojatnost da će se pojaviti u budućnosti. Je li neka posljedica za dijete ugodna ili neugodna, ovisi o tome je li ono svojim ponašanjem postiglo cilj. Iako pojedina djetova ponašanja mogu promatraču izgledati nelogična, svako ponašanje ima neki cilj. Iza istog neprimjerenog ponašanja mogu se kriti različiti ciljevi:

- **privući pažnju**: *Kada dijete u razredu ometa nastavu komentirajući podrugljivo ono što učitelj kaže, mnoga djeca gledaju u njega i smiju mu se. To je dovoljno da ono i ubuduće čini isto.*
- **odgoditi ono što je mrsko**: *Dok odrasla osoba raspravlja s djetetom zbog čega je važno raditi na zadatku koji je ispred njega, ono postiže cilj: odgađa suočavanje s onim što ne voli. Ako mu uspije da makar na trenutak odgodi raditi ono što ne voli, povećava se vjerojatnost takvog ponašanja u budućnosti.*
- **doći do nečega**: *Kada učitelj pred ostalim učenicima upozori dijete da će dobiti ukor ako nastavi druge ometati u radu, a ono prkosno odgovori: „Baš me boli briga! Što mi možete!?“ , ono je steklo osjećaj moći i važnosti. Zbog toga će nastaviti s prkosnim ponašanjem i pod cijenu dobivanja ukora.*

Hoće li dijete svojim neprimjerenim ponašanjem postići cilj ili ne, značajno ovisi o postupcima odrasle osobe koji uslijede nakon njegovog ponašanja. Da bi odrasla osoba znala primjerenost postupiti, mora znati što dijete želi postići, a da bi to mogla znati, mora dijete dobro poznavati. Ponekad pogrešno procijenimo koji je cilj djetetovog ponašanja, a onda i pogrešno postupimo.

Najčešće greške koje se rade u odgoju djece

1) Odrasli previše pričaju: objašnjavaju, obrazlažu, mole, ...

Mnogi odrasli vjeruju da su djeca „mali odrasli ljudi“ koji su u suštini razumni i dovoljno je objasniti im zašto je nešto važno da bi poslušali. Međutim, to nije tako.

Ponekad objašnjenja i molbe pomažu, ponekad ne. Djeca, kao i odrasli, često idu linijom manjeg otpora i čine ono što im je u tom trenutku ugodno. Ponekad su spremna poslušati, ako im to odgovara, ponekad nisu, jer im je ono što sama čine u tom trenutku važnije. Onda kada predugo i naširoko objašnjavamo, izlažemo se riziku da ćemo se naljutiti na dijete, posvađati s njim, a možda ga i pregrubo kazniti. Grube fizičke kazne ponekad su posljedice čvrstog uvjerenja odraslih da upravo tako treba odgajati djecu, a najčešće su posljedica toga što je roditelj, koji ne želi kažnjavati svoju djecu, iscrpljen i razbješnjen upornim neposluhom djeteta unatoč silnim i ponovljenim objašnjenjima i molbama. Vrlo često obrazac eskaliranja sukoba između roditelja i djeteta je: objašnjavanje – moljenje – uvjeravanje – svađanje – vikanje – fizičko (ili drugo) kažnjavanje. Osim toga, predugo i preopširno objašnjavanje djetetu, pogotovo kada odrasla osoba ponavlja ono što je rekla već nekoliko puta, žvircira i zbunjuje dijete. Što manje pričamo, više će ostati u glavi.

2) **Pokazivanje previše emocija:** urlanje, svađanje, omalovažavanje, prijećenje ...

Bijesni ispadi mogu jako uplašiti dijete, pa osjetljiva djeca mogu zbog toga postati jako tjeskobna. S druge strane, prkosna djeca (a u pubertetu su sva prkosna) namjerno „izazivaju“ odrasle osobe onda kad nije po njihovom: žele ih naljutiti. Onda kada burno reagiramo, oni znaju da su postigli svoj cilj: izludili su nas. Zbog toga će slijedeći put napraviti upravo to što nas izluđuje.

3) **Ignoriranje primjerenog ponašanja i pretjerano oslanjanje na kritike i kazne:**

Dijete koje inače odbija pisati, počne odmah raditi na zadatku, a odrasla osoba to i ne primijeti.

Ignoriranje primjerenog ponašanja kod svakog djeteta, a osobito kod prkosnog, ima iste efekte kao i kazna. Ako dijete mora mnogo puta ponoviti neko primjereno ponašanje da bi bilo zamijećeno, prestat će se truditi. Drugi put će ići linijom manjeg otpora i ponašat će se u skladu sa svojim porivima.

Ako odrasli obraćaju pažnju na dijete samo kad pogriješi i rijetko ili nikada ga ne hvale, ono nauči da će pažnju priskrbiti samo neposluhom i ponaša se u skladu s time. Osim toga, česta izloženost kritici i kazni uništava kod djeteta samopouzdanje, samopoštovanje i sliku o sebi, a one su temelj mentalnog zdravlja.

Kod prkosnog djeteta ovi efekti još su izraženiji. Zbog poriva da ono što želi dobije odmah i ovdje teže mu je nego drugoj djeci ponašati se u skladu s očekivanjima okoline. Ako je njegovo primjereno ponašanje ignorirano, ono njime ne postiže svoj cilj i nije potkrepljeno (nagrađeno). Kako mu je teško biti poslušno, drugi put će ići linijom manjeg otpora i ponašat će se u skladu sa svojim porivima.

Zbog svoje nezgodne naravi prkosna djeca stalno iskušavaju strpljenje drugih osoba, zbog čega one postanu iscrpljene i preosjetljive na njegova neprimjerena ponašanja. Pošto su napete i stalno očekuju „napad“ kako bi se na vrijeme mogle „obraniti“, prestanu uočavati njegove pozitivne osobine i počnu mu se obraćati isključivo kroz kritiku i kaznu. Tako dijete nauči da će pažnju priskrbiti samo neposluhom i ponaša se u skladu s time, pa se njegov odnos s okolinom pretvori u stalno ratovanje. Na grubost prkosno dijete automatski odgovara otporom i grubošću i uđe u začarani krug iz kojeg je teško izaći. Osim toga, odrasli i vršnjaci počnu odbacivati takvo dijete, što je prirodna i normalna reakcija na stalno maltretiranje. Prkosna djeca su često nesretna i osamljena.

4) **Ignoriranje prkosnog i agresivnog ponašanja:** *Dijete ne radi na dobivenom zadatku, nego se potihlo zabavlja, a odrasla osoba se pravi da to ne vidi.*

Ignoriranje prkosnog i agresivnog ponašanja djeteta doživljava kao prešutno odobravanje i dozvolu da nastavi dalje na isti način. Prkoseći i uz pomoć agresije postiže svoj cilj, a postizanje cilja je potkrepljenje (nagrada) prkosnom ponašanju i jača ga.

Nije lako prepoznati pogreške koje činimo u odgoju djece. Kada smo ljuti teže uočavamo što se zaista događa i skloni smo vidjeti samo ono što nama smeta. Osim toga, greške ne radimo stalno, već "samo" povremeno. Međutim, ako prkosno ponašanje samo ponekad donese željeni rezultat, djeteta će ga uporno koristiti očekujući isti ishod. Ono se ponaša kao kockar: ako je jednom „dobilo“ zgoditak, vjerovat će da se to može ponoviti u budućnosti i uporno će činiti ono što ga je ranije dovelo do cilja.

Nema roditelja koji povremeno ne griješi i nema obitelji bez problema. Međutim, mnogi ljudi teške naravi ne izrastu u prkosne osobe. Pojedinačni stresni događaj i greške u odgoju ne znače automatski da će se kod djeteta razviti neki poremećaj u ponašanju ili doživljavanju. Ono što osobu čini posebno rizičnom za razvoj poremećaja je kombinacija različitih rizičnih faktora. Što je veći broj faktora prisutan, veći je rizik od razvoja poremećaja i teže ga je rješavati. Osobito su ugrožena djeca koja imaju urođeno tešku narav, žive u obitelji opterećenoj različitim stresovima, a odrasle osobe koje brinu o njima ne uočavaju greške koje rade u odgoju i često ih ponavljaju.

Imajte na umu da se prkosno djeteta, koliko god to ono prikrivalo i djelovalo samouvjerenom i odlučno, osjeća još lošije nego Vi i da može nastradati ne korigira li svoje ponašanje. Za to mu je potrebna pomoć značajnih odraslih osoba: na prvom mjestu RODITELJA, a tik do njih su UČITELJI. Svi ostali, a to su prijatelji, braća i sestre, rodbina, stručne osobe, mogu samo pomoći.

Što možete očekivati od stručne osobe

Stručne osobe, one u školi i van nje, provode s djetetom najmanje vremena i nemaju neposrednu kontrolu nad posljedicama njegova ponašanja. One mogu pomoći procjenom o vrsti problema i uzrocima i savjetom o primjerenim odgojnim postupcima. Osobe koje trebaju provesti postupke za korigiranje ponašanja djeteta su roditelji kod kuće i učitelji u školi. Na konkretno ponašanje djeteta koje se javlja u nekoj situaciji najviše utjecaja ima osoba koja se nalazi u toj situaciji i direktno nadzire to ponašanje.

Koliko će savjeti koje dobivate od stručnjaka biti "dobri", ovisi o KVALITETI PROCJENE PROBLEMA i PLANA ZA PROMJENU DJETETOVA PONAŠANJA, te o KVALITETI PRIMJENE SAVJETA.

Ponekad se različiti stručnjaci ne slažu u procjeni o kojem poremećaju se radi i radi li se o "običnom neposluhu" ili o poremećaju koji zahtijeva poseban tretman. To neslaganje je normalna pojava zbog dva razloga. Poremećaj čine različita ponašanja, a njihovu izraženost je teško mjeriti. Osim toga, stručnjak donosi zaključke na temelju informacija koje dobiva od osoba koje imaju priliku neposredno promatrati djetetova ponašanja u različitim situacijama (*učitelja, roditelja i drugih osoba iz djetetove okoline*) i njegova procjena ovisi o točnosti i sveobuhvatnosti dobivenih informacija. Stoga je važno iskreno dati sve potrebne podatke. Dobivene podatke o djetetu i obitelji stručnjak je dužan čuvati kao profesionalnu tajnu i o njima ne smije razgovarati ni sa kim bez dozvole roditelja.

Nitko Vam ne može dati recept za rješavanje problema, jer je svako djeteta jedinstveno i jedinstvena je svaka pojedina situacija u kojoj se ono ponaša. U tim situacijama nalazite se Vi i djeteta. Različita djeca različito reagiraju na iste postupke. Neki postupak kod jednog djeteta može biti djelotvoran, kod drugog ne. Stoga morate biti u stanju tehnike koje su Vam savjetovane prilagođavati svakoj pojedinoj situaciji i

djetetu. Da bi ste to mogli, morate razumjeti fenomen prkosnog ponašanja i djelovanje odgojnih postupaka.

Što možete Vi učiniti?

Vlastiti i djetetov temperament ne možete direktno mijenjati. Birajući odgovarajuća ponašanja kao odgovor na djetetovo ponašanje možete „proizvesti“ željene ili neželjene posljedice, za sebe i za dijete, te tako povećati ili smanjiti vjerojatnost budućeg ponavljanja ponašanja iza kojeg slijede te posljedice. Svako ponašanje koje se ponavlja utječe na način rada mozga. Mada nemamo direktnog utjecaja na urođene osobine svog i djetetovog temperamenta, indirektno ga možemo mijenjati. Bolje rečeno, možemo ga naučiti kontrolirati.

Američki psiholog Russell A. Barkley je brojna konkretna ponašanja kojima se mogu efikasno voditi prkosna djeca sažeo u nekoliko principa. Principi su pravila koja se lako pamte, a temelje se na poznavanju uzroka i posljedica prkosnog ponašanja. Kad ih znamo možemo odabrati odgovarajuće ponašanje u konkretnoj situaciji kada dijete prkosi, možemo razumjeti zašto to ponašanje pomaže ili ne pomaže, te odabrati efikasnije. Principi za vođenje prkosne djece su principi djelotvornog odgoja općenito:

- 1) Obraćajte pažnju na dijete prije nego počne prkositi
- 2) Koristite poticaje prije nego kritiku i kaznu
- 3) Odredite prioritete
- 4) Distancirajte se od problema i planirajte rješenja
- 5) Pokušajte razumjeti dijete
- 6) Nemojte nikoga okrivljavati
- 7) Budite jasni i konkretni
- 8) Djelujte
- 9) Posljedice nametnite odmah
- 10) Budite dosljedni

Modificirani Barkleyevi principi

Ako imate na umu ove principe i krajnji cilj odgoja rjeđe ćete griješiti, a greške ćete uočavati, razumjeti i ispravljati. Problemi u ponašanju djece najčešće se pogoršavaju onda kada odrasli uporno koriste neefikasne odgojne postupke. Krajnji cilj odgoja nije dokazivanje moći odrasle osobe i slamanje volje djeteta, već naučiti dijete odgovornom ponašanju. Odgovorna je ona osoba koja zadovoljava svoje potrebe i pri tome nikome ne nanosi štetu.

NAČELA EFIKASNOG VOĐENJA PRKOSNE DJECE

1) Obraćajte pažnju na dijete prije nego počne prkositi

Ljudi obično ne obraćaju pažnju na ono što već imaju, već na ono što im smeta. Frustracija nas potiče na djelovanje. Zbog toga odrasli često ne primjećuju djecu dok se primjereno ponašaju, ali odmah obrate pažnju na njih kad „nisu dobra“.

Pažnja je najjači potkrepljivač ponašanja, pa makar bila i negativna. O negativnoj pažnji govorimo onda kada vičemo, kažnjavamo, kritiziramo. Svako dijete treba pažnju i odobravanje odraslih osoba i ne postoji dijete koje se baš nikada ne ponaša na primjeren način. Pitanje je samo da li mi to primijetimo ili ne. Kako prkosna djeca često gnjave druge osobe, često su izložena kritici i kaznama i počnu vjerovati da pažnju mogu dobiti jedino kroz suprotstavljanje i neposluh. Zbog toga kod njih najprije treba obnoviti vjerovanje da uopće mogu postići odobravanje odraslih osoba i privući pažnju kroz poslušnost i suradnju.

Diskretno motrite dijete da biste „ulovili“ trenutke kada se ponaša primjereno. Tada mu dajte do znanja da ste to primijetili i da to ponašanje cijenite.

2) Koristite poticaje prije nego kritiku i kaznu

Ovaj princip djelotvornog odgoja je jedan od najvažnijih, jer bez pohvaljivanja poželjnog ponašanja, kritiziranje i kažnjavanje ne pomažu. Kritiku i kaznu treba koristiti tek ako poticaji ne daju rezultate. Najčešća greška koju odrasli čine u odgoju prkosne djece je pretjerano oslanjanje na kaznu i kritiku. Na 1 kritiku trebale bi doći najmanje 2 pohvale. U suprotnom će početi prkositi i djeca koja po prirodi nisu prkosna. Pohvale su najefikasnije onda kada su povremene i zaslužene. Ako ih neprekidno hvalimo djeca postanu ovisna o pohvali i kad izostane pohvala izostane i poželjno ponašanje. Ako ih hvalimo kad ne zasluže, moguće su tri posljedice. Brzo će uvidjeti da pretjerujemo, pa nam neće više vjerovati. Ako nam vjeruju, očekivat će od okoline da ih jednako hvali, pa će se razočarati kad to ne dobiju. Mogu steći nerealno visoko mišljenje o svojim sposobnostima, što će prije ili kasnije rezultirati neuspjehom i razočaranjem.

Kod blagog prkošenja pohvala i pozitivna pažnja mogu biti dovoljne da potaknu dijete na veću poslušnost. Hvaleći dijete gradite kvalitetniji odnos s njim. Bez kvalitetnog odnosa s djetetom nema pozitivnih promjena u njegovu ponašanju. Kvalitetan odnos ne znači da će dijete uvijek poslušati, već da će biti spremnije poslušati Vas i onda kada to inače ne bi učinilo. Učinit će nešto radi Vas, zato što mu je stalo.

1. Najprije djetetu u u individualnom razgovoru mirno objasnite zašto Vam smeta neko ponašanje i što očekujete od njega: “Ivane, dok tumačim gradivo ti me stalno nešto zapitkuješ. To mi smeta jer se ne mogu koncentrirati na ono što pričam. Željela bih da pričekáš dok ne završim predavanje, pa me onda možeš pitati sve što želiš.”

2. Radite svoj posao i diskretno ga promatrajte. Ako se ponaša u skladu s Vašim očekivanjima, priđite mu nakon 30 sekundi te ga diskretno pohvalite: “Sada mi je puno lakše predavati jer me ne prekidaš.”

3. Vratite se svojoj aktivnosti i isto učinite nakon 1 minute.

4. Ponavljajte to produžavajući razmak između dva hvaljenja.

5. Čitavo vrijeme diskretno motrite dijete i čim primijetite da se sprema početi ometati, priđite mu i pohvalite ga što vas ne prekida.

6. “Vježbu” ponavljajte dok dijete ne bude u mogućnosti izdržati barem 10 minuta a da ne ometa.

7. *Neko vrijeme ga hvalite svaki put kad se 10 min. ponaša primjereno, a kad se ponašanje učvrsti hvalite ga samo povremeno.*

Kod izrazito prkosne djece pohvala nije dovoljna. Njihov poriv da odmah dobiju ono što žele je prejak. Kod njih je nužno ono što odrasli traži učiniti privlačnijim od onoga što dijete trenutno želi. To se može postići **uvođenjem nagrada** za poslušnost. Nagrade se inače ne preporučuju u odgoju djece. Izuzetak su prkosna i hiperaktivna djeca. Ostala djeca koja nemaju problema u ponašanju svakodnevno i često su spontano nagrađena za svoje ponašanje.

Kako je mogućnost nagrađivanja u školi ograničena, nagrade za primjereno ponašanje u školi dijete može dobiti kod kuće od roditelja. Da bi to bilo moguće, roditelj treba biti dovoljno često informiran o djetetovom funkcioniranju. Dijete može dobiti nagradu odmah nakon primjerenog ponašanja (*džeparac za taj dan ako nije izostalo niti jedan sat s nastave, a inače markira*) ili može zaraditi „kredit“ uz pomoć kojega će nakon nekoliko dana dobiti nagradu (*tjedan dana nije izostalo s nastave, pa s prijateljima može ići u kino*). Tako dijete uči realno vrednovati svoje ponašanje i odgađati zadovoljenje potreba. U početku je poželjno svakodnevno „sitno“ nagrađivanje, a kada se poželjno ponašanje stabilizira (*dva tjedna je prisutno*) nagrađivanje se prorjeđuje. Poticaj može biti sve ono što je djetetu ugodno i važno (*gledanje TV, igranje kompjutera, slatkiši, vožnja bicikla, džeparac, izlazak s prijateljima u kino, mobitel, bon za mobitel, „šminkerska“ odjeća i obuća, ...*).

3) ***Odredite prioritete***

Kad je dijete često prkosno, odraslima postaje sve važnije da bude “po njihovom” kako bi osjetili da ih ono makar malo poštuje. Zbog toga sve češće od djeteta traže da im se „pokori“ i onda kad to zapravo nije važno, sve češće ga kritiziraju i kažnjavaju i sve se češće sukobljavaju s njim. Tako se bespotrebno crpi energija, ugrožava samopouzdanje i samopoštovanje djeteta i odrasle osobe, narušava njihov odnos i smanjuje vjerojatnost poslušnosti u budućnosti. Da bi se povećala vjerojatnost korigiranja djetetovog neprimjerenog ponašanja treba se usredotočiti samo na važna ponašanja, a ne na sva. Treba izabrati 1-2 neprimjerena ponašanja, raditi na njihovom mijenjanju, a kada se promijene, izabrati slijedeća 1-2. Izabrati možete najprije ponašanja koja je najvažnije promijeniti jer najsnažnije utječu na život djeteta i osoba iz njegove okoline, ponašanja koja je najlakše promijeniti ili ponašanja koja utječu na ostala koja želite mijenjati.

Na papir zapišite sva ponašanja prkosnog učenika koja Vam smetaju. Uz svako ponašanje zapišite kako ono utječe na funkcioniranje djeteta i osoba iz njegove okoline. Zatim ponovo pročitajte sve što ste zapisali i poredajte ponašanja po važnosti: na 1. mjesto stavite ponašanje koje je najvažnije promijeniti, zatim slijedeće po važnosti, itd. Odaberite prva dva ponašanja i radite na njihovom mijenjanju, a ostala zanemarite. Ignorirajte ih. Nemojte se uopće njima baviti. Kada promijenite ta dva ponašanja, izaberite slijedeća dva s liste.

4) ***Distancirajte se od problema i planirajte rješenja***

U situaciji kada dijete prkosi obično smo preplavljeni snažnim emocijama i ne možemo racionalno razmišljati i birati što ćemo činiti. Reagiramo automatski, onako kako smo navikli, a to najčešće znači burno i neugodno. A to sa prkosnom djecom ne pomaže. Zbog toga je korisno napraviti odmak od situacije i djeteta i u miru razmisliti što se može učiniti u toj situaciji. Kada smo smireni imamo puno više ideja nego kad smo uznemireni, a to znači da je vjerojatnije da ćemo smisliti nešto korisno.

Čim osjetite da se počinjete ljutiti, sami sebi recite „STOP!“, polako i duboko dišite i razmislite što bi bilo najbolje učiniti u toj situaciji. Zamislite da se to događa nekom Vašem dobrom prijatelju, a Vi situaciju promatrate sa strane. Razmislite što biste mu savjetovali i tako sami učinite.

Ako ste impulzivna osoba i emocije Vas naglo preplave, ako je moguće maknite se od djeteta dovoljno daleko da ga ne vidite i ne čujete i nemojte mu prilaziti dok god se ne smirite. Za to treba najmanje 20-30 min., ovisno o tome koliko ste uznemireni. Kada se smirite, razmislite što bi bilo najbolje učiniti, vratite se djetetu i tako napravite.

Ako nije moguće Vaše udaljavanje od djeteta, dijete možete udaljiti od Vas: pošaljite ga na desetak minuta da pričeka ispred vrata učionice ili ga uputite na razgovor kod stručnog suradnika, pod uvjetom da ste se tako unaprijed dogovorili i da je problem toliki da ga sami ne možete riješiti. (Ponekad se učenici šalju na razgovor kod stručnog suradnika za svaku „sitnicu“ npr. bacio je koru od banane kroz prozor učionice, nije bacio žvaku u koš za smeće čim mu je učiteljica to rekla, brblja pod satom, isl.. Učiteljima nije lako pored svih ostalih poslova rješavati i disciplinske probleme u razredu. Ali i stručni suradnik obavlja niz stručnih poslova koje nitko umjesto njega neće i ne može obaviti. On je dio tima kojeg čine svi djelatnici škole i svaki član tima obavlja poslove za koje je školovan i kompetentan. Ako bi stručni suradnik rješavao disciplinske probleme učenika, onda bi se on mogao baviti jedino tim poslom i ni jednim drugim. Osim toga, tada učitelj nikada ne bi mogao postati autoritet tim učenicima koje šalje stručnom suradniku, jer autoritet se gradi kroz direktan odnos između djeteta i odrasle osobe. Stručni suradnik može pomoći učitelju savjetom i povremeno mu „uskočiti“ kad je to zaista nužno, ali ne može disciplinirati njegove učenike. Ako škola ima psihologa, on se, pored ostalih stručnih poslova, kroz sustavan savjetodavni rad s djecom i roditeljima bavi „ozbiljnijim“ problemima, za rješavanje kojih učitelji, nemaju kompetencije: anksiozni i depresivni poremećaji, tugovanje, problemi školskog neuspjeha različitih uzroka, poremećaj s prkošenjem i suprotstavljanjem isl. Međutim, i u slučaju tretiranja ovih problema bez suradnje i primjerenog postupanja odraslih osoba koje direktno „nadziru“ djetetovo funkcioniranje, a to su roditelji i učitelji, školski psiholog ne može u potpunosti postići unaprijed definirane ciljeve tretmana.)

Najbolje je unaprijed razmišljati o tome što biste mogli učiniti u konkretnoj situaciji. Situacije sukoba s djetetom moguće je predvidjeti jer se one često ponavljaju na sličan način. Planirati odgojne postupke možete i nakon sukoba ako niste zadovoljni rezultatom.

5) *Pokušajte razumjeti dijete*

Kad nam dijete prkosi najčešće pomislimo: *“Namjerno me izaziva!”*. To nas još jače razljuti i ne pomaže rješavanju problema. Razumjeti dijete NE ZNAČI POPUŠTATI mu! Kad razumijemo zbog čega se dijete tako ponaša, manje se ljutimo, a to nam omogućuje da budemo konstruktivniji i kreativniji u traženju rješenja za neposluh.

Pokušajte se staviti u kožu djeteta. Zapitajte se: „Sviđa li mu se ovo što od njega tražim?“, „Kako se sada osjeća?“, „Kako sam se ja osjećala kad je moja učiteljica tražila od mene da napravim nešto što mi se ne sviđa?“

6) *Nemojte nikoga okrivljavati*

Kad dijete uporno ponavlja neprimjerena ponašanja imamo potrebu znati zašto to čini. Tražeći uzroke problemu navikli smo tražiti „krivca“. Kad ga otkrijemo, trenutno se osjećamo bolje, ali se problem zapravo ne rješava. Štoviše, ponekad se pogorša, jer kad okrivimo nekoga, on će se „braniti“ i doći će do sukoba. Dok su odrasli zaokupljeni svojim sukobom, ne obraćaju pažnju na dijete koje dalje može nesmetano prkositi.

Obično jedan roditelj više vremena provodi s djetetom i češće je u prilici djetetu postavljati zahtjeve koji se ovome ne sviđaju. Tako je češće suočen sa prkošenjem. Drugi roditelj, koji ne postavlja toliko zahtjeva, dijete vidi u sasvim drugom svjetlu i čudi se pritužbama koje čuje: *„Kako to meni ne radi!? Očito je problem u tebi!“*. Na optužbe se u pravilu odgovara kontraoptužbama: *„Normalno da nemaš s njim problema kad mu sve dopušta!“*. Međusobno optuživanje roditelja često preraste u sukob koji pogoršava prkošenje djeteta zbog dva razloga: izloženo je stresu i roditelji se ne bave njegovim ponašanjem nego svojim odnosom, pa ne obraćaju pažnju na njega.

Slično se događa na relaciji roditelj-učitelj. Učitelj češće mora tražiti od djeteta da radi ono što mu se ne sviđa pa mu dijete češće prkosi nego roditeljima. Osim toga, zbog drugačijih zahtjeva i okolnosti u kojima se nalazi, dijete se ponekad u školi ponaša onako kako to nikada ne čini kod kuće. Stoga roditelji kad čuju za neka djetetova ponašanja začuđeno kažu: *„Meni se nikada tako ne ponaša?!“*. Roditelji često na situacije u školi gledaju drugačije nego učitelji jer nikada nisu bili u njihovoj koži. Oni u svom domu imaju jedno, dvoje ili troje djece (rijetko više) i teško im je razumjeti da djetetovo pričanje, komentiranje i slična ponašanja mogu „toliko smetati“. Stoga često kažu učitelju: *„Pa, to je normalno. I druga djeca pričaju!“*, *„On je u pubertetu!“*, *„Ima pravo izraziti nezadovoljstvo i reći svoje mišljenje!“*. Dijete zaista ima potrebu pričati, izraziti nezadovoljstvo i mišljenje i privući pažnju, ali i učitelj ima potrebu kvalitetno obaviti svoj posao, a ostala djeca u razredu imaju potrebu i pravo na tišinu kako bi mogla čuti, razumjeti i naučiti gradivo koje se obrađuje. Kada zadovoljavamo svoje potrebe, moramo voditi računa da i drugi imaju potrebe i da nemamo pravo onemogućavati ih u zadovoljenju tih potreba. Sloboda i prava svakog od nas ograničeni su slobodom i pravima drugih ljudi, sviđalo se to nama ili ne. U interesu je djece da ih tome naučimo.

Prkosna djeca sklona su manipulirati odraslima i često informacije prezentiraju na takav način da izazovu sukob među njima i tako stvore prostor za manipuliranje i postizanje ciljeva prkošenjem: „Učiteljica me je vrijeđala.“, „Rekla je da ste Vi jadni.“, „Ne znam zašto me je izbacila iz razreda! Ništa nisam napravio!“, „I drugi su pričali, a samo mene opominje. Ona me mrzi!“, „Ana je imala jednak broj grešaka, a dobila je veću ocjenu od mene.“ Kada roditelj izrazi sumnju u ono što čuje od učitelja i kada prepričava ono što je čuo od djeteta, prirodno je da će učitelj osjetiti ljutnju i povrijeđenost. Očekuje suradnju kako bi se problem riješio, a nailazi na nepovjerenje i nerazumijevanje. A djetetovo ponašanje u školi može se korigirati jedino uz pomoć i podršku roditelja. Činjenica je da roditelji nisu u razredu, pa nemaju direktnog utjecaja na ponašanja koja se javljaju u tim situacijama. Međutim, činjenica je i da učitelji imaju ograničene mogućnosti nametanja posljedica djeci i ograničen utjecaj na njih. Što god učitelj učinio u najboljoj namjeri neće pomoći ako to roditelj ne podrži kod kuće. Onda kada roditelji negativno komentiraju postupke učitelja nesvjesno podržavaju djetetovo loše ponašanje.

Kad razgovarate s roditeljima uvijek ih najprije kratko i konkretno informirajte o onome što je pozitivno u funkcioniranju djeteta (njegove vrline, napredak u nekom području, iskazani interesi isl.), a zatim o problemima, njihovom utjecaju na funkcioniranje djeteta i osoba iz njegove okoline i o koracima koje ćete poduzimati radi njihovog rješavanja. Mirno ih saslušajte i jednako tako im objasnite otkud razlike u gledanju na situaciju. Pitajte ih za dodatne informacije da biste problem bolje razumjeli i našli učinkovita rješenja. Izrazite razumijevanje i podršku za osjećaje roditelja i nemojte ih okrivljivati za probleme djeteta: „Razumijem da ste zabrinuti jer uporno ometa nastavu i ne izvršava obaveze. Sigurna sam da ćemo problem zajedno riješiti!“. Oni su često iscrpljeni svakodnevnim borbom sa svojim djetetom, uplašeni su za njegovu daljnju sudbinu i povremeno izgube nadu da će se problem riješiti. Ne žele da im se dijete tako ponaša, a ako griješe, to ne čine namjerno, kao ni Vi.

7) Budite jasni i konkretni

Djeca često ne razumiju što mi zapravo od njih očekujemo i tražimo i nisu svjesna kako njihovo ponašanje djeluje na druge ljude. Zbog toga im je potrebna kratka, jasna i razumljiva informacija o tome.

Kada tražite nešto od djeteta, postavite mu jednostavne zahtjeve kojima može udovoljiti. U slučaju složenih zadataka, raščlanite ih na niz jednostavnih koraka. Dajte mu jedan po jedan zadatak. Tek kad zadatak bude izvršen, dajte mu slijedeći.

Vodite računa da Vas dijete čuje. Ako ne gleda u Vas, priđite mu na metar udaljenosti i uspostavite kontakt očima. Ako Vas i dalje ne gleda u oči, nježno mu primite lice i okrenite ga tako da Vas pogleda u oči da bi obratilo pažnju na ono što govorite. Važno je da budete sigurni da Vas je čulo i razumjelo. Možete od njega tražiti da ponovi zahtjev. Ako to ne može učiniti i tupo bulji u Vas, ne trepće ili Vas ne gleda, znači da Vas nije čulo ili nije razumjelo. Tada ponovite zahtjev na jednostavniji način.

Zadajte mu vremenski okvir u kojem se zadatak mora izvršiti: „Želim da počneš raditi kroz 1 minutu!“.

Povratna informacija koju djetetu dajemo o djelovanju njegovog ponašanja na druge ljude je zapravo posljedica njihovog ponašanja i može imati oblik informacije, pohvale, kritike, nagrade i kazne. Da bi dijete moglo korigirati svoje ponašanje, mora točno znati što je u tome ponašanju prihvatljivo, a što ne. Zbog toga je važno da pohvala i kritika budu konkretne: točno opisuju ponašanje koje se hvali odn. kudi.

«Lijepo je kad strpljivo čekaš na svoj red da nešto kažeš.»

«Sad mi je lakše raditi jer me ni jednom nisi prekinuo.»

«Kako lijepo prepričavaš štivo.»

«Zaista sam ponosna na tebe kada pomažeš svome prijatelju.»

«Mislim da je izvrsno što se toliko trudiš kad naiđeš na problem.»

«Stvarno si napredovao u košarci. Sve si spretniji i spretniji.»

«Baš mi je bilo lijepo raditi s tobom.»

«Hvala što si me poslušao.»

„Smeta mi kad mi upadaš u riječ. Nakon toga se često ne mogu sjetiti što sam htjela reći!“

„Nije mi lijepo raditi s tobom kad te stalno moram poticati na rad. Tada se ne mogu koncentrirati na ono što sama radim.“

„Zaista sam ljuta kad ti moram nekoliko puta ponoviti isti zahtjev. Tada mislim da me ni malo ne poštuješ i da ti uopće nije važno što ja kažem.“

Općenite pohvale („Super!“, „Bravo!“, „Izvršno!“, „Prekrasno!“) mogu se koristiti povremeno, radi bodrenja djeteta.

8) Djelujte

Da bi se prkosno ponašanje korigiralo važno je prekinuti kovitlac misli i ponašanja koji dijete primorava na prkošenje, jasno mu dati na znanje da prkošenjem neće ništa postići i da ne može druge tiranizirati, te učiniti ono što se najavi.

Prije nego od djeteta nešto zatražite razmislite možete li pratiti je li Vas poslušalo. Ako dijete ne poslušao, a Vi to ne primijetite ili odustanete od zahtjeva, pojačat će se njegova sklonost prkošenju.

Prije nego „zaprijetite“, dobro promislite možete li „prijetnju“ realizirati. Ako ne možete, nemojte ništa govoriti i razmislite što biste zaista mogli učiniti da dijete potaknete na primjerenije ponašanje. Što više prijetite, a ništa od toga ne učinite, dijete Vas sve manje poštuje i i sve manje Vam vjeruje. Što više ponavljate zahtjev, dijete više prkosi i veća je vjerojatnost da ćete se razbjesniti i sukobiti s njim.

Budite mirni i ljubazni, ali odlučni. Kada kažete „*Molim te...!*“ to učinite na odlučan način, kao znak pristojnosti, a ne kolebljivosti. Odlučnim govorom i držanjem tijela djetetu dajete do znanja da nema mogućnosti izbora i da mora poslušati.

1. Odlučno kažite svoj stav ja-rečenicom: *“Boli me glava od te buke. Ne mogu raditi kad vi slušate muziku. Želim tišinu u razredu. Molim te ugasi uređaj i spremi ga u torbu!”*

2. Odmaknite se i nastavite raditi svoj posao. *Diskretno motrite dijete kako biste znali je li Vas poslušalo. Ako stojite uz njega, veća je vjerojatnost da će prkositi.*

3. *Ako odmah poslušati, diskretno ga pohvalite: „Hvala ti! Ovako se osjećam bolje.“*
4. *Ako ne poslušati tijekom 1 min. (brojite u sebi do 60), mirno priđite, pogledajte ga u oči i odlučno ponovite zahtjev; „Rekla sam da me boli glava od ove buke i da trebam tišinu. Molim te ugasi i spremi uređaj!“*
5. *Odmaknite se, radite “svoj posao” i pričekajte još 1 minutu.*
6. *Ako i dalje ne sluša, još samo jednom ponovite zahtjev i najavite posljedice ako ne poslušati: “Već sam 2 puta rekla da mi smeta ova glazba i zamolila sam te da ju ugasiš i spremiš uređaj. Ako to ne učiniš kroz jednu minutu uzet ću ti MP4!”*
7. *Ako nakon 1 minute ne poslušati, odmah nametnite posljedice: “Molim te odmah mi daj MP4. Vratit ću ti ga nakon nastave pod uvjetom da ga ubuduće ne koristiš za vrijeme sata.”*

Mada su pozitivni poticaji i kvalitetna komunikacija s djetetom često dovoljni da bi ono usvojilo primjerena ponašanja, ponekad je nužno primijeniti kaznu. O kazni govorimo uvijek onda kada odgojnim postupcima kod djeteta izazivamo manju ili veću neugodu. Dokazano je da onda kad nam je cilj uklanjanje nekog nepoželjnog ponašanja kazne mogu biti efikasne, pod uvjetom da se koriste na odgovarajući način. Važno je da kazna, kao i kritika, bude pravedna i primjerena. Djeca su osobito osjetljiva na pravdu i ako ih kaznimo kada nisu „kriva“ ili ako jedno dijete kaznimo, a drugo ne za isti prekršaj, ponašati će se još gore. Treba izbjegavati pretjerane kritike jer su netočne i zbog toga ih dijete doživljava kao nepravedne. Važno je da je kazna u skladu s težinom prekršaja. Nećemo jednako kazniti dijete koje galami i dijete koje se ponaša agresivno ili dijete koje je nekoga slučajno ozlijedilo i ono koje je ozljedu nanijelo iz osвете. Posebno je štetno ako odrasla osoba nekoliko puta ne reagira na neprimjereno ponašanje djeteta, pa joj „prekipi“ i tada ga „kumulativno“, pregrubo kazni radi svih prethodnih prekršaja. Takvu kaznu dijete doživljava nepravednom i može zbog toga još jače prkositi.

Kada kažnjavamo dijete moramo voditi računa da time ne ugrožavamo njegovo mentalno i fizičko zdravlje. Cilj odgoja je korigirati neprihvatljiva ponašanja, a ne dokazati tko je „glavni“ i uništiti zdravlje djeteta. Fizičke kazne treba izbjegavati, jer možemo ozlijediti dijete i ono može početi koristiti fizički obračun kao način rješavanja problema s vršnjacima (osim toga, u školi su opravdano zabranjene). Djeca će češće činiti ono što vide od nas, nego ono što čuju. Isto tako treba izbjegavati generalizirane kritike („Ti si nemoguć!“, „Stalno ometaš nastavu!“, „Nikada ništa ne slušaš!“, „Uvijek ti započneš tučnjavu!“) jer su pretjerane i etiketiraju cjelokupnu ličnost djeteta, pa ugrožavaju njegovu sliku o sebi, samopouzdanje i samopoštovanje. Isti efekat imaju podrugljive i sarkastične primjedbe na račun djeteta („Vidi, vidi, što smo danas mirni!“), koje rezultiraju povrijeđenošću i osvetoljubivošću.

Ako ste primorani kazniti dijete, nikada mu se zbog toga nemojte ispričavati! Niste pogriješili Vi, nego ono. Isto tako, nemojte izražavati bespomoćnost, jer to može imati za posljedicu jačanje prkosa (dijete misli da može raditi što hoće jer mu ne možete ništa).

Jedna od mogućih posljedica koje se mogu nametnuti djetetu je tzv. **time out** ili **pauziranje, hlađenje**: dijete se pošalje na neko tiho i mirno mjesto gdje mu neće biti zabavno i gdje će razmisliti o svome ponašanju. To mu omogućuje da se „odblokira“ i postane prijemčivo za odgojne utjecaje, a ujedno mu se jasno da do znanja da prkošenjem neće postići svoj cilj. Može se koristiti kod djece od 2 do 12 g., a najefikasnija je od 2 do 10 g.

1. Odaberite jedno ili dva tvrdokorna loša ponašanja za koja ćete svaki put dijete poslati u time-out.

2. Odaberite stolicu s naslonom i stavite ju u dio učionice koji ćete moći imati na oku dok obavljate svoje poslove. Stolica mora biti dovoljno udaljena od zida i namještaja da dijete ne bi lupalo o njih i da ne bi moglo dohvatiti nešto za igranje. Stavite ju na mjesto gdje će moći stalno stajati (da ne smeta) kao podsjetnik na posljedice za loše ponašanje. Neka bude iza ostalih učenika, kako dijete ne bi privlačilo pažnju dok sjedi na njoj.

Umjesto stolice „za hlađenje“ možete koristiti i hodnik ispred učionice gdje će dijete biti samo i neće biti sadržaja s kojima se može zabavljati (morate biti sigurni da dijete neće pobjeći ili odlutati).

3. Odlučno i smireno izrecite djetetu zahtjev: «Ivane, molim te stavi bilježnicu na stol i počni pisati!».

4. Maknite se od njega, radite svoj posao i diskretno ga motrite.

5. Ako Vas poslušava tijekom 1 minute, nenapadno ga pohvalite: „Drago mi je da si odmah poslušao!“

6. Ako Vas ne poslušava nakon 1 minute, dođite blizu njega, uspostavite kontakt očima, zauzmite odlučan tjelesni stav, budite ozbiljni, pokažite kažiprstom prema njemu i ponovite zahtjev nešto glasnije nego prvi put, ali mu recite što će se dogoditi ako ne poslušava: «Ako odmah ne izvadiš bilježnicu i ne počneš pisati, ići ćeš sjediti na ovoj stolici (ići ćeš na hodnik)!» i prstom pokažite prema stolici za time-out (prema vratima učionice).

7. Ako ne poslušava, nakon 1 minute mirno i odlučno mu recite: «Nisi napravio kako sam rekla, pa ideš na stolicu (na hodnik)!».

8. Ako dijete ne poslušava, čvrsto ga primite za podlakticu ili nadlakticu i odvedite ga do stolca te ga posjednite. Mirno i odlučno mu recite: «Sjedi ovdje dok ti ne kažem da možeš ustati!». Pazite da vam je glas dovoljno snažan i odlučan kako bi dijete shvatilo da mislite ozbiljno. Vodite računa da to činite na način da **ne ponižavate dijete i da ga ne strašite**.

9. Ostavite dijete u stolici (na hodniku ispred učionice) 1-2 minute za svaku godinu njegova života, 1 minutu za lakše prekršaje, a 2 za teže (npr. ako dijete ima 8 godina, na stolici će sjediti 8 – 16 minuta; ako ima 10 godina, sjedit će 10 – 20 minuta). Radite svoj posao, ali dijete stalno «držite na oku». Uopće ne razgovarajte s njim. Ako dijete ne sjedi mirno, ignorirajte sve što kaže. Ostaloj djeci dajte uputu da uopće ne obraćaju pažnju na njega, ma što ono radilo.

10. Ako dijete nije mirno i tiho, a vrijeme za time-out je prošlo, priđite mu i recite: «Ne možeš se vratiti na mjesto dok ne budeš miran i tih.». Vratite se poslu, a djetetu ne prilazite dok ne bude barem 30 sekundi potpuno tiho.

11. Čim je dijete 30 sek. mirno, priđite mu i pitajte ga je li spremno napraviti ono što ste od njega tražili: «Jesi li spreman izvaditi bilježnicu na stol i pisati?».

Ako dijete kaže «Da.», recite mu da se može dići sa stolice i pratite da li radi ono što je reklo.

Ako ne izvrši zahtjev ili ponovi neprihvatljivo ponašanje, odmah ga vratite na stolicu, bez upozorenja.

Ako kaže «Ne.», recite mu: «U redu, onda sjedi tu dok ti ja ne kažem da možeš ustati!». Ponavljajte to onoliko puta koliko je potrebno, sve dok ne pristane napraviti ono što ste tražili.

12. Kada napravi ono što ste od njega tražili, recite mu neutralnim tonom: «Sviđa mi se kad napraviš ono što od tebe tražim.». Tada nemojte hvaliti ili nagrađivati njegovu poslušnost. Međutim, nakon toga pratite dijete i «hvatajte» trenutke njegove poslušnosti i kada ih «uhvatite», odmah ga pohvalite. Time se uspostavlja ravnoteža pohvala i pokuda i djetetu pokazujete da je korištenje time-outa samo kazna za loše ponašanje.

Dijete može biti poslano u time-out bez postavljanja zahtjeva i upozorenja svaki put kad prekrši pravilo koje mu je već ranije objašnjeno i jasno mu je.

Nemojte galamiti. Ako Vas dijete nakon ponavljanja zahtjeva uporno ne sluša, možete pomalo povišivati ton. Kad jednom nešto kažete odlučno, ništa manje odlučno neće biti ozbiljno shvaćeno. Nikada nemojte ponižavati dijete, rugati mu se ili koristiti sarkastične primjedbe. Nemojte dozvoliti da za vrijeme kazne netko razgovara s djetetom ili komentira njegovo ponašanje.

Ako dijete tek nakon što je poslano u kaznu kaže da će napraviti ono što ste od njega nekoliko puta tražili, ustrajte u tome da ode u kaznu. Tako će naučiti poslušati od prve.

Ako se dijete fizički suprotstavlja, upotrijebite blagu fizičku prisilu da biste osigurali da ode na stolicu: podignite ga i odnesite ili ga primite za obje ruke i odvedite (To unaprijed najavite i obrazložite roditeljima, da netko ne bi pomislio da fizički kažnjavate dijete. Zbog istog razloga dobro bi bilo na prvom roditeljskom sastanku svim roditeljima najaviti i obrazložiti odgojne mjere koje kanite koristiti. Djeca kod kuće prepričavaju događaje iz škole i važno je da roditelji imaju realnu predodžbu o onome što čuju, kako sami ne bi pogrešno razumjeli što se događa i da bi mogli djetetu pomoći da pravilno interpretira ono što je vidjelo i čulo). To se odnosi na mlađu djecu do 10. ili 11. godine. Starijoj djeci zaprijetite „ozbiljnijim“ posljedicama ako ne odu u „time-out“: „Ako odmah ne izađeš na hodnik bit ću prisiljena ... pozvati ravnatelja!“

Ne dopuštajte djetetu da se dignu sa stolice dok god ne bude barem 30 sekundi mirno, pa makar u stolici sjedilo 1-2 sata. Obično to djeca naprave samo jednom i kada se uvjere da Vi možete izdržati duže od njih i da nećete odustajati, to više ne ponavljaju. Kada uoče da će ako budu mirni manje vremena provesti u stolici, ubuduće će se ponašati tako da skrate to vrijeme. Dogovorite se s roditeljima da dijete kod kuće odmah nadoknadi sve što nije stiglo obaviti u školi. U suprotnom se kazna može doživjeti kao nagrada za neposluh jer je dijete izbjeglo raditi mrski posao.

Ako vas dijete zapitkuje ili pokušava s vama pričati dok je u time-outu, nemojte razgovarati s njim, jer u tom slučaju time-out nema smisla. Razgovor je ugodan i pojačava neprimjereno ponašanje zbog kojeg je dijete završilo u kazni. Objasnite mu, dok nije u kazni, da za vrijeme time-outa s njim nećete razgovarati i odgovarati mu na pitanja. Ignorirajte ga sve dok se ne pokuša dići i otići iz kazne ili dotle dok druge ne počne ometati u radu.

Neka djeca glume poslušnost, a iskoriste prvu priliku da se dignu sa stolice. U tom slučaju dijete odmah odlučno vratite na stolicu i recite mu dovoljno glasno i odlučno: «Ako se još jednom digneš iz ove stolice, danas nećeš ...». Ako se ponovo digne sa stolice, učinite kako ste rekli. Za svaki pokušaj dizanja sa stolice time-out možete produžiti za 5 minuta.

9) Posljedice nametnite odmah

Rasprava, uvjeravanje i razgovor jačaju prkos, jer je jedan o ciljeva prkosnog ponašanja odgađanje prihvaćanja zahtjeva. Svaki put kad uspije odgoditi poslušnost, pa makar i nekoliko minuta, dijete živi u uvjerenju da njegovo ponašanje „pomaže“ i da je dovoljno da bude uporno da bi došlo do cilja. S druge strane, ako mora nekoliko puta ponoviti “dobro” ponašanje da bi bilo primijećeno, ubuduće neće trošiti vrijeme i energiju na njega. Zbog toga je važno da pozitivne i negativne posljedice uslijede što prije nakon ponašanja na koje se odnose. To je jedan od temeljnih principa za djelotvornost poticaja i kazni.

Jako jer korisno djeci zadati vremenski okvir za izvršenje nekog zadatka. („Posao trebati napraviti za 20 min.“ „Ostalo vam je još 5 min.“) Vrlo efikasna metoda za zaustavljanje nepoželjnog ponašanja i započinjanje poželjnog je tehnika odbrojavanja do 3. Djetetu se mirno kaže: „Ako ne ... (sjedneš na mjesto, počneš vaditi knjige iz torbe, prestaneš pričati, ...) dok ti nabrojim do 3 onda ću te ... (poslati psihologinji, zapisati u dnevnik, poslati vani na 10 min., ...). Djetetu se glasno odbrojava i pokazuje broj prstom (1 – dizanje palca, 2 – dizanje palca i kažiprsta, 3 – dizanje palca, kažiprsta i srednjeg prsta) s razmakom od 5 sekundi između dva brojanja. Kada dođete do 3, nametnite mu odmah najavljene posljedice, čak i ako tada poslušna ili obeća da će poslušati. Drugi put ne trebate najavljivati što ćete činiti. Čim uočite ponašanje koje smeta glasno kažete: „Marko, ovo ti je jedan!“ , nakon 5 sekundi: „Dva!“ , nakon 5 sekundi: „Molim te izađi vani!“ . Važno je da to napravite smireno i odlučno, bez rasprave i objašnjavanja.

Pošto je mogućnost nametanja posljedica u školi ograničena, važno je da roditelji od učitelja što prije dobiju informaciju o djetetovom ponašanju, kako bi mogli što prije nametnuti posljedice. Kod jako prkosne djece važno je da tu informaciju dobiju svakodnevno.

Dogovorite se s roditeljem da ćete ga svakodnevno telefonski ili pisanim putem odmah nakon nastave kratko obavijeste o djetetovom neprimjerenom ponašanju, kako bi mu on odmah uskratio privilegiju. Za informiranje možete koristiti unaprijed pripremljen obrazac u kojem su predviđene rubrike za praćenje djetetovog ponašanja tijekom svakog nastavnog sata. Nakon svakog sata dijete priđe, kratko komentirate njegovo ponašanje i napravite kratku bilješku o tome u predviđenoj rubrici. Dijete Dnevno izvješće o ponašanju na nastavi nosi kući, roditelj ga pročita pred djetetom, kratko komentira i potpiše, te odmah nametne odgovarajuće pozitivne ili negativne posljedice. Dijete Vam potpisano Izvješće sutradan vraća, kako biste mogli pratiti nosi li ga roditeljima na uvid ili ne. Ako pretpostavljate da će dijete manipulirati Izvješćima, na temelju istih možete roditelje kratko telefonski informirati o funkcioniranju djeteta toga dana. Izvješće je korisno jer Vas potiče da dosljedno obraćate pažnju na dijete i omogućuje Vam da imate objektivne informacije o primjerenosti njegovog ponašanja i promjenama u njemu. Uz

pomoć Izvješća bit će objektivniji, pravedniji i odmjerенији, a dijete (kao i njegov roditelj) će na vrijeme dobiti kvalitetnu (konkretnu i objektivnu) povratnu informaciju o svome ponašanju, što će ga potaknuti na pozitivnu promjenu. Za ispunjavanje Izvješća treba 1-2 minute. Za svakodnevno umirivanje i upozoravanje djeteta potrošite znatno više vremena.

Predložite roditelju da dolazi na informacije zajedno s djetetom jednom tjedno.

Kada se djetetovo primjereno ponašanje stabilizira (2 tjedna se ponaša uglavnom primjereno) dovoljne su dvotjedne informacije, a kasnije dva puta u polugodištu. Ako se ponašanje djeteta pogorša, treba se vratiti na režim svakodnevnog informiranja dok se ponašanje ne korigira i ne stabilizira.

Dozvolite djetetu da kaže svoje mišljenje, ali ne raspravljajte i ne svađajte se. Kad počne ponavljati ono što je već reklo, mirno prekinite razgovor: “Želim čuti tvoje mišljenje, ali sada ponavljaš ono što si već rekao. To mi liči na svađu i ja tako neću razgovarati!”, “O tome nećemo raspravljati.”. Odaberite teme oko kojih ćete raspravljati ali oko onoga što je važno, nemojte pregovarati. Kad djetetu dajete mogućnost da izrazi svoje mišljenje, gradite s njim kvalitetan odnos i potičete razvoj kritičkog mišljenja.

10) Budite dosljedni

Prkosno ponašanje najviše potiče nedosljednost odraslih osoba. O nedosljednosti govorimo onda kada:

- samo ponekad reagiramo na neko neprimjereno ponašanje
- na neko ponašanje različito reagiramo ovisno o trenutnom raspoloženju
- popuštamo djetetu jer nam je žao što je frustrirano
- različite osobe različito reagiraju na isto ponašanje

Kad smo dosljedni djeca znaju što mogu očekivati nakon određenog ponašanja, pa mogu povezati svoje ponašanje s njegovim posljedicama i tako preuzimaju odgovornost za te posljedice. Kako su pravila poznata i stalna, ona ih poštuju. Kada smo popustljivi i kolebljivi, pravila se stalno mijenjaju, pa dijete ne zna što smije, a što ne smije. Zbog toga stalno isprobava do koje granice može ići, što povećava vjerojatnost sukoba s okolinom.

Kakve rezultate možete očekivati?

Kako problem preko noći nije nastao, preko noći se neće ni riješiti. Trebat će puno strpljenja i pokušaja i pogrešaka. Ako kvalitetno surađujete sa roditeljima djeteta i stručnom osobom, u slučaju blagog i umjerenog prkošenja i ako nisu prisutni drugi poremećaji (*depresija, anksioznost, ADHD, teškoće učenja*) značajno poboljšanje ponašanja možete zamijetiti već nakon tjedan dana „tretmana“. Kod 60 – 80% prkosne djece mogu se postići trajne pozitivne promjene u ponašanju. I kad dijete ima dodatne probleme, prkosno ponašanje može se ublažiti, što značajno povećava kvalitetu života samog djeteta i osoba iz njegove okoline.

Neka djeca burno reaguju na pokušaje discipliniranja, čak i onda kada odrasle osobe primjereno postupaju. Neka djeca glume da im postupci odraslih nisu važni: „*Baš me boli briga!*“ Takve reakcije su često znak da je metoda zapravo djelotvorna. Dijete će učiniti sve što je u njegovoj moći da vas prisili da popustite.

Neka djeca pokušavaju manipulirati osjećajima odraslih šaljući im poruku da su loši: „*Nitko nema tako groznu učiteljicu!*“. Nemojte ga uvjeravati da to nije točno. U suprotnom ćete poticati takvo ponašanje jer optužbama na Vaš račun dijete privlači Vašu pažnju. Sami sebi recite: «*On to kaže da bi me prisilio da popustim.*». Dijete neće prestati s optužbama, ali Vama će biti lakše da se nosite s njima.

Neka djeca kad im odrasli nametnu neugodne posljedice djeluju tužno ili govore ružne stvari o sebi: „*Mrzim sam sebe!*“, „*Ja sam običan luzer!*“, „*Nikada ništa ne napravim dobro!*“. To čine onda kad primijete da je to odraslima slaba točka, pa nastoje izazvati sažaljenje i izbjeći posljedice. Ako je dijete tužno i loše govori o sebi i kada izađe iz kazne i tako izgleda više od polovicu vremena ili ako govori da bi najrađe bilo mrtvo, treba potražiti stručnu pomoć. U slučaju sumnje na depresivni poremećaj, prekinite sa kaznama i koristite isključivo pohvale i nagrade kada se dijete ponaša primjereno.

Discipliniranje djece može Vas iscrpiti. U početku dijete treba često i dugo disciplinirati i ono se tome opire ulazeći u sukobe s odraslima. Kada shvati da će prije izaći iz kazne što se prije umiri, počne poštovati odraslu osobu: doživljavati ju kao nekoga tko misli ono što kaže. Tada se učestalost i trajanje kazni počne smanjivati.

Neka djeca se ne žele ispričati za ono što su učinila, jer ispričavanje doživljavaju kao poniženje. Unaprijed razmislite hoćete li inzistirati na ispriči ili ne. Mada je važno da se nauči ispričavati se, još je važnije da dijete ne ponovi ponašanje zbog kojega je kažnjeno. Možete mu ponuditi da se ispriča pismeno (napiše pismice).

Kada dijete burno reagira, nemojte popuštati, ali ni pretjerivati. Sjetite se njegovih pozitivnih osobina i zbog čega je važno ustrajati u korigiranju ponašanja. Budite uporni, ali ne i rigidni. Ako korišteni postupci tijekom dva tjedna ne daju željene rezultate, već dovode do pogoršanja, sjednite, temeljito analizirajte situacije u kojima dijete prkosi i svoje postupke, te smislite što biste mogli drugačije učiniti. Korisno je popričati s nekim tko sa strane gleda Vaše sukobe. Od njega možete dobiti dragocjene objektivne informacije o svom ponašanju. Ako škola ima psihologa, možete zajedno s njim detaljno analizirati situacije sukoba i dobiti dragocjene povratne informacije i savjete. Možete se dogovoriti da on dođe na nastavu kako bi direktno opservirao djetetovo ponašanje i Vaše odgojne postupke, te tako stekao bolji uvid u problem. Moguće je da radite neku od slijedećih grešaka:

- ⊗ nedosljedni ste
- ⊗ duljina trajanja kazne ne ovisi o ozbiljnosti prekršaja
- ⊗ postavljate nerealne zahtjeve (ne vodite računa o njegovoj dobi)
- ⊗ roditelji djeteta Vas ne podržavaju
- ⊗ ostala djeca u razredu Vas ne podržavaju
- ⊗ kažnjavate previše djetetovih ponašanja (više od dva)
- ⊗ dijete se zabavlja dok je u kazni
- ⊗ postavljate zahtjev više od dva puta prije nego ga pošaljete u kaznu
- ⊗ niste konkretni, pa dijete ne zna što treba napraviti
- ⊗ ne čekate 1 min. prije nego dijete pošaljete u kaznu (djeci treba malo vremena da se sjete posljedica)
- ⊗ ispričavate se djetetu što ste ga kaznili
- ⊗ ne pohvalite dijete kada vas posluša

- ☹ nakon što kaznite dijete, ne «lovite» njegova dobra ponašanja da biste ga pohvalili (uglavnom ga kritizirate i kažnjavate)

Kada tek počnete primjenjivati navedene principe, prvih tjedan-dva bit će Vam naporno, jer ćete pažnju i koncentraciju trebati usmjeriti na dijete i na primjenu principa. Nakon kratkog vremena to postane navika i ne zahtijeva posebnu koncentraciju i pažnju. Osim toga, većina djece brzo promijeni svoje ponašanje, što odraslima donese znatno olakšanje.

Kada se riješi jedan problem, obično se uoči ili javi drugi. Osim toga, djeca rastu, sazrijevaju se i mijenjaju se, pa ono što duže vremena daje željene rezultate u jednom trenutku može postati nedjelotvorno. Tada je važno tražiti nova rješenja: postupke prilagoditi razvojnim potrebama djeteta. Različita djeca različito reagiraju na iste postupke. I kad dijete stabilizira pozitivne promjene u ponašanju, događat će se da se vrati starim navikama. Tada treba odmah primijeniti sve principe i postupke za mijenjanje ponašanja. Da bi se zadržale pozitivne promjene važno je:

- stalno obraćati pažnju na prkosno dijete, kako bi se na vrijeme uočila primjerena i neprimjerena ponašanja i odmah nametnule posljedice
- povremeno i zasluženog ga pohvaliti
- povremeno koristiti time-out
- redovito razmjenjivati informacije s roditeljima (dobre i loše).

Iscrpljen učitelj ne može biti konstruktivan, uporan i dosljedan. Svakodnevno posvetite sebi određeno vrijeme u aktivnostima koje Vas vesele: razgovor sa nekim tko će vas razumjeti, šetnja, tjelovježba, čitanje knjige, ..., kako biste se opustili i napunili „baterije“.

Literatura za čitanje:

- 1) T. W. Phelan, „1-2-3 USPJEH za odgajatelje i učitelje“, Ostvarenje, Zagreb, 2003.
- 2) D. Goleman, „EMOCIONALNA INTELIGENCIJA“, Mozaik knjiga, Zagreb, 1997.
- 3) Dr. Lawrence i E. Shapiro, „KAKO RAZVITI EMOCIONALNU INTELIGENCIJU DJETETA“, Mozaik Knjiga, Zagreb, 1997.
- 4) D. G. Amen, «KAKO RADI VAŠ MOZAK?», V.B.Z., Zagreb, 1998.
- 5) M. E. P. Seligman, „OPTIMISTIČNO DIJETE“, IEP, Zagreb, 2005.
- 6) G. Lindenfield, „SAMOPOUZDANJE TINEJDŽERA“, Veble commerce, Zagreb, 2002.
- 7) dr. J. Bayard, dr. R. Bayard, „U POMOĆ! TINEJDŽER U KUĆI!“, Mladinska knjiga, Zagreb, 1994.
- 8) J. Juul, „VAŠE KOMPETENTNO DIJETE“, Pelago, Zagreb, 1995.
- 9) J. Juul, „OVO SAM JA! TKO SI TI?“, Pelago, Zagreb, 1998.
- 10) E. Perry Good, „KAKO POMOĆI KLINCIMA DA SI SAMI POMOGNU“, Alinea, Zagreb, 1993.
- 11) R. Schwebel, „REĆI NE NIJE DOVOLJNO“, Sys print, Zagreb, 1995.
- 12) T. Gordon, «ŠKOLA RODITELJSKE DJELOTVORNOSTI», Poduzetništvo Jakić doo, Cres, 1996.
- 13) M. B. Rosenberg, NENASILNA KOMINIKACIJA, Centar za mir, nenasilje i ljudska prava, Osijek, 2006.

DNEVNO IZVJEŠĆE O PONAŠANJU NA NASTAVI

Ime i prezime učenika: _____ Datum: _____

Ocijenite učenikovo današnje ponašanje na Vašem satu tako što ćete uz svako ponašanje ispod rednog broja vašeg sata upisati ocjenu od 1 – 5.

- 1 – uopće ne
- 2 - rijetko / malim dijelom
- 3 - povremeno / polovično
- 4 – uglavnom / veći dio
- 5 - u potpunosti

Zatim se potpišite na dnu stupca u kojem ste dali ocjenu. Ako imate dodatnih primjedbi na učenikovo ponašanje, zapišite ih na preostalom dijelu lista i potpišite. Ponašanje se ocjenjuje **U PRISUTNOSTI UČENIKA** i **UZ NJEGOVO SUDJELOVANJE**.

Ponašanja koja se ocjenjuju	nastavni sat						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Poštuje pravila (<i>sjedi na mjestu, čeka dozvolu za riječ</i>)							
Pristojan (<i>sluša, koristi pristojne riječi</i>).							
Poslušna od prve i bez riječi.							
Aktivan je (<i>javlja se, obavlja i dovršava zadatke</i>).							
Ima potreban pribor.							
Napisao je domaću zadaću.							
POTPIS UČITELJA:							

Primjedbe učitelja:

Potpis roditelja: _____

DNEVNO IZVJEŠĆE O PONAŠANJU NA NASTAVI

Molim Vas da ocijenite ocjenom od 1 do 5 i ukratko opišete (obrazložite ocjenu) učenikovo ponašanje tijekom nastave (ako je ponašanje za 5, dovoljna je ocjena). *Jako je važno da upišete ocjenu i onda kada se **PRIMJERENO PONAŠA**.*

Datum: _____

SAT	PREDMET	OCJENA PON.	OBRAZLOŽENJE OCJENE	POTPIS UČITELJA
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

PONAŠANJA KOJA SE MOGU PROCJENJIVATI

Društveni odnosi

- surađuje pri obavljanju zajedničkih zadatak
- primjereno se igra s kolegama
- poštuje pravila za vrijeme igre
- dogovara se s članovima grupe
- sjedi na svome mjestu
- radi i igra se u tišini (ne pravi neprimjerenu buku)
- na vrijeme dolazi na nastavu
- održava urednom klupu i svoj ormarić

Školsko postignuće

- obavlja postavljene zadatke
- dovršava zadatke na kojima radi
- domaće zadaće piše kod kuće
- dovršava domaće zadaće
- napisane domaće zadaće predaje na vrijeme
- donosi potreban pribor
- slijedi upute
- radi uredno
- dovršava kontrolne zadaće
- pregleda ono što je napisao prije nego preda kontrolnu zadaću

Negativna ponašanja koja treba obeshrabriti

- udara, gura ili gnjavi druge
- zadirkuje druge, ruga se
- uništava školsku ili razrednu imovinu (šaranje po klupama i zidovima, uništavanje sredstava za rad i zabavu, isl.)
- prekida učitelja dok govori / govori bez dozvole
- bez dozvole napušta stolicu, razred ili igralište
- psuje ili koristi nepristojne riječi
- zadirkuje, vrijeđa ili ometa druge učenike
- jako je bučan
- pretjerano je luckast – razredni klaun