ПОЗИТИВНО РОДИТЕЛСТВО

ПОЗИТИВНА ДИСЦИПЛИНА И ПОЗИТИВНО РОДИТЕЛСТВО / СТАРАТЕЛСТВО

Издавач:
Прва детска амбасада во светот "Меѓаши" Ул. Коста Новаковиќ 22а 1000 Скопје
Телефон: +3892 2465316

e-mail: info@childrensembassy.org.mk

Уредник:

М-р Драги Змијанац – Претседател и основач

Автор:

Проф. д-р Ана Фрицханд, проф. д-р Софија Георгиевска

Лектор:
Ад-вербум Скопје

Превод:

Ад-вербум Скопје

Дизајн:

Ване Костуранов

Печатење:

БАТО и ДИВАЈН Графички Центар, Скопје

Циркулација (копии)

300

"Овие материјали/произведување се финансирани од Владата на Шведска. Одговорноста за содржината припаѓа целокупно на имплементаторот. Владата на Шведска не мора да ги споделува изразените ставови и толкувања."

Save the Children

Sweden
Sverige

ПОЗИТИВНА ДИСЦИПЛИНА И ПОЗИТИВНО РОДИТЕЛСТВО/СТАРАТЕЛСТВО

Содржина:

ШТО Е ПОЗИТИВНА ДИСЦИПЛИНА? 5

ПОЗИТИВНА ДИСЦИПЛИНА ВО УЧИЛИШТЕ 8

Модел на позитивна дисциплина на Фридрих Џонс 8

Метод на поставување правила 9

Метод за вежбање одговорност 9

ПОЗИТИВНАТА ДИСЦИПЛИНА И ЕМОЦИОНАЛНИОТ РАЗВОЈ НА ДЕЦАТА 10

Квалитетите на социоемоционалната приврзаност на детето за родителите 11

ПОЗИТИВНО РОДИТЕЛСТВО – ПОИМ, КАРАКТЕРИСТИКИ И СТИЛОВИ 13

Родителски стил/родителски авторитет – типови и развој 15

Четири најчесто наведувани родителски стилови во теоријата и практиката 15

Авторитативен (демократски) родителски стил 16

Попустлив (пермисивен) родителски стил 17

Незаинтересиран (индиферентен) родителски стил 17

ПОЗИТИВНОТО РОДИТЕЛСТВО И РАЗВОЈОТ НА ЛИЧНОСТА НА ДЕТЕТО 17

Прва фаза: основна доверба – основна недоверба. 18

Втора фаза: стекнување автономија. 18

Трета фаза: стекнување иницијатива 18

Четврта фаза: усвојување одговорност. 18

Петта фаза: идентитет или збрка на идентитет. 19

Што со сликата за себе и самодовербата? 19

Голем дел од себепочитувањето и доброто мислење за себе се стекнува во предучилишниот и училишниот период. 20

КОМУНИКАЦИЈА РОДИТЕЛ–ДЕТЕ – ВАЖЕН АСПЕКТ НА ПОЗИТИВНАТА ДИСЦИПЛИНА 21

АКТИВНО СЛУШАЊЕ И ЈАС-ГОВОР: КЛУЧНИ ВЕШТИНИ НА ЈАЗИКОТ НА ПРИФАЌАЊЕ 22

Проф. д-р Ана Фрицханд, проф. д-р Софија Георгиевска

ПОЗИТИВНА ДИСЦИПЛИНА И ПОЗИТИВНО РОДИТЕЛСТВО/СТАРАТЕЛСТВО

Секој дом е универзитет, и секој родител е професор. – Махатма Ганди

ШТО Е ПОЗИТИВНА ДИСЦИПЛИНА?

Честопати, кога ќе се слушне зборот „дисциплина", кај многумина се јавуваат негативни асоцијации главно поврзани со казнувањето, за кое се мисли дека оди „рака под рака" со дисциплинирањето. Сепак, вистинското значење на зборот „дисциплина", кој потекнува од латинскиот збор *disciplina*, е „учење". Оттука, дисциплинирањето, во основа, е процес на учење и усвојување на вредности, правила, норми и принципи на прифатливо однесување во едно општество. Традиционално, во воспитувањето на децата многу често се практикува дисциплина која се заснова врз казна и често предизвикува негативни последици (бунт, одмазда, намалена самодоверба). Спротивно на тоа, постои позитивна дисциплина, заснована врз поттикнување на децата на самодоверба и независност, која ги прави одговорни.

Оттука, кога се зборува за **позитивна дисциплина**, се мисли на учење засновано врз позитивно поткрепување, разбирање, охрабрување и конструктивна комуникација меѓу родителите/возрасните и децата, а **не на казнување**! Позитивна дисциплина значи водење и учење на детето како да постигне самоконтрола. Дисциплината е воспоставување рамнотежа помеѓу потребата на детето за автономија и потребата за ограничувања. Таа ни помага да ги учиме децата продуктивно да учествуваат во животот. Тука, освен семејството, училиштето станува уште еден важен агенс во социјалното учење. Во светот постојат сѐ поголем број научно поткрепени истражувања кои покажуваат дека практикувањето позитивна дисциплина во процесот на социјализирање на децата дава многукратни позитивни ефекти врз развојот на децата во целина.

Основи на позитивната дисциплина се: соработка; одговорност и автономија; нежност и разбирање; правилно разбирање на правилата; учество на деца; слобода на дејствување; здрав и успешен развој.

Позитивната дисциплина бара и емпатија и структура!

- *Емпатијата* ни помага да го разбереме детето, да ги почитуваме неговите потреби, да слушаме што се обидува да ни каже, која потреба сака да ја задоволи, како се чувствува и со што се соочува.
- *Структурата* ни овозможува да даваме инструкции и да ги утврдиме потребните граници што им помагаат на децата да научат како да ги задоволат сопствените потреби.

Прво нешто што не припаѓа во позитивната дисциплина е физичкото казнување!

Иако во традиционалниот начин на воспитување физичкото казнување било присутно и во семејството и во училиштето, денес, во современите општества, веќе

нема дилеми околу штетните, а неретко и деструктивни ефекти од физичкото казнување врз развојот и психичката добросостојба на децата. Аргументи за ова има многу. Практиката и истражувањата покажуваат дека децата кои се физички казнувани се поагресивни, емоционално нестабилни и имаат ниско себепочитување. Тие учат да се однесуваат агресивно затоа што гледаат агресивен модел кој манифестира агресија врз нив. Воедно, физички казнуваните деца го избегнуваат родителот/возрасниот кој ги казнува, имаат негативна слика за него и не го почитуваат него и неговиот авторитет. Резултатот од целиот тој негативен однос е – секако – негативен.

Физичкото казнување не само што не го менува несаканото однесување, туку го потхранува и засилува!

Основната причина зошто физичкото казнување нема позитивни ефекти е тоа што детето не го менува однесувањето за кое е казнето, туку само го потиснува и го одложува за подоцна. Оттука, станува збор за привремен прекин на лошото однесување, но никако не и за негово трансформирање во позитивно. Во меѓувреме, насобраниот гнев и болката детето може да ги испразни манифестирајќи низа непријатни и неприфатливи (па дури и антисоцијални) форми на однесување. Најчесто се забележува дека ваквите негативни емоции децата ги манифестираат врз предмети (играчки, кукли и слично), врз послаби од себе кои не можат да се одбранат (помали деца, животни и слично) така што физички ги казнуваат, ги оштетуваат, ги повредуваат, а понекогаш можат да манифестираат и автоагресивни поведенија (поведенија во кои агресијата е насочена кон сопственото тело).

Со казнувањето, кај детето се поттикнува чувство на срам и вина, на безвредност и сомневање во сопствениот потенцијал за самоконтрола, раѓа бунт и отпор!

Всушност, казнувањето го забавува процесот на учење. Слични негативни ефекти имаат и вреекањето и проповедањето бидејќи, со текот на времето, детето се навикнува на таквиот однос, ги „затнува ушите“ и не прифаќа ниту едно барање, совет или сугестија кои доаѓаат од страна на родителот/возрасниот. Од друга страна, однесувањето и постапките направени под принуда на авторитетот, немаат долгорочно позитивно влијание врз учењето на позитивни модели на однесување кои ќе се засноваат врз разбирање на механизмите и на причините кои стојат во основата на негативното однесување, го изродуваат и/или го потхрануваат и насочуваат.

Акцентот треба да биде ставен на разговор, наместо на наредување и критикување!

Доколку детето разбере зошто не треба да постапува на одреден начин и ги сфати негативните последици од своето однесување врз другите и врз околината, повеќе ќе биде мотивирано самото да се однесува на општествено прифатлив начин и да практикува повисоки нивоа на самоконтрола. За ова на децата им се потребни родителите/возрасните како позитивни модели од кои тие ќе можат да учат и со кои ќе можат да се споредуваат. Секое дете има свое развојно темпо и специфики. Но, во контекст на дисциплинирањето, она што е заедничко за сите деца е дека тие не слушаат кога се исплашени, повредени или лути. Кога, пак, чувствуваат дека се под закана, пројавуваат одбранбен став кој го затвора каналот не само на успешната комуникација, туку, неретко, на каква било комуникација.

Потребно е практикување на грижлива, но истовремено и решителна дисциплина!

На овој начин се обезбедува одржување на поставените граници, како и на топлата атмосфера на меѓусебно прифаќање, доверба, почитување, поддршка и – над сè

– љубов. Децата не слушаат кога се исплашени, повредени или лути. Кога ќе почувствуваат закана децата заземаат одбранбен став. Одбранбениот став може да се пројави како послушност, како бунт или како овие две работи заедно, затоа што детето мора да си го врати многу значајното чувство на припадност и важност и ќе направи речиси сè за да го почувствува повторно. Тоа што родителите треба да го знаат е дека децата треба да ги научат вистинските работи – да знаат дека припаѓаат некаде и дека се важни, дека можат да им веруваат на родителите и да учат од нив и да покажуваат дека знаат како се чувствуваат. Казнувањето го забавува процесот на учењето. Грижливата и решителната дисциплина ја одржува рамнотежата меѓу сигурноста, границите, љубовта и почитта што им се толку многу потребни на децата во раните години.

Потребни се доследност и конзистентност во однесувањето на родителите/воспитувачите!

Ова е од исклучителна важност за детето јасно да знае што се очекува од него/неа. Родителот/возрасниот треба да биде доследен и конзистентен во своето однесување кон детето (на пример, доколку мора да спречи одредено однесување – детето упорно му досадува на домашното миленичe и го третира како да е играчка – тоа треба да го прави на ист начин секогаш кога ќе се манифестира неприфатливото однесување, а не некогаш да го санкционира однесувањето, а некогаш да не реагира на тоа), да насочува наместо да контролира, да воспостави соработка со детето, пред сè, тој/таа самиот/ата да го почитува детето за тоа да научи да ги почитува другите, да се обиде да се стави во позицијата на детето и нештата да ги погледне и разбере од негова перспектива, да понуди избор, да помогне кога треба, да биде трпелив и грижлив, да обрнува внимание, да надгледува и пренасочува и секако – да ја прифати уникатноста на детето, односно да не го споредува со други деца.

Треба да се поставаат јасни правила и граници на однесувањето!

Правилата што родителите ги поставуваат треба да се разбирливи и добро дефинирани очекувања од детето кои ќе се соопштат со кратки и јасни пораки за детето лесно да разбере што се бара (и зошто тоа се бара) од него/неа (на пример. „Те молам, собирај ги играчките откако ќе завршиш со играњето. Така секогаш ќе знаеш каде се и нема да ги изгубиш, а, воедно, и собата ќе ти биде средена. Уредноста е важна особина“.). Притоа, родителот/возрасниот треба да ги продискутира и разјасни своите очекувања со детето за да ги усогласи. Последново е важно бидејќи практиката покажува дека децата се поподготвени да ги следат и почитуваат правилата во чие донесување учествувале самите.

Користење на позитивно поткрепување и наградување на позитивното однесување! (овде е важно да се нагласи дека наградувањето не треба да биде од материјална природа, односно таквите награди да се што е можно поретки).

Посебно треба да се поткрепат оние активности со кои детето покажува трпеливост, самоконтрола, истрајност и кои ги завршува до крај. Најчесто помалите деца бргу се откажуваат при првиот неуспех. Во такви ситуации, родителите треба да практикуваат трпелив и необвинувачки однос, да му помогнат на детето да ја поврати мотивацијата и да му покажат дека чекор по чекор, со малку поинаков приод, тоа што на почетокот му изгледало како нерешлив проблем, всушност, може да се реши. На тој начин, откажувањето и нервозата ќе бидат заменети со однесување кое ќе цели кон успешна реализација и во услови на неколку последователни неуспешни обиди. Конечниот ефект од практикувањето на позитивната дисциплина се среќни возрасни

поединци, со високо себепочитување, самодоверба и самоконтрола, со развиена способност за емпатија (сочувствување со другите), подготвени да соработуваат и да помагаат, кои умеат да го разликуваат доброто и правилното од лошото и неправилното однесување, со развиен систем на вредности и со позитивна слика за себе и за другите.

ПОЗИТИВНА ДИСЦИПЛИНА ВО УЧИЛИШТЕ

Модел на позитивна дисциплина на Фридрих Џонс

Моделот на „позитивна дисциплина" на Фридрих Џонс е заснован врз истражувањата за тоа како се однесуваат наставниците кога учениците се однесуваат лошо. Тој содржи четири методи: поставување на правила, примена на одговорност, примена на правилно однесување и систем на поддршка. Во овој модел особено е важна структурата на училиштето. Освен тоа, значајна е и организацијата на времето и просторот во училницата, како и училишните правила. Потребно е наставникот да воспостави општи правила за правилно однесување, опремување на училницата за да може да се движи низ неа без никакви проблеми и да може да ги гледа сите ученици.

Позитивната дисциплина се дели на два дела. Првиот дел му припаѓа на наставникот, којшто треба да направи сè за да го избегне казнувањето, и вториот дел се состои од казнување (потпорен систем). Џонс им препорачува на наставниците, пред да го решат проблематичното однесување кај некој ученик, прво да му понудат решение (позитивно) како може да се реши тој проблем. Значи само на тој начин лошото однесување кое се појавило кај ученикот нема повеќе да се повтори. Понатаму, во својот систем на управување, потребна е примена на позитивно поткрепување (наградување) се со цел да се добијат позитивни резултати кај однесувањето на ученикот. Токму поради ова и овој модел на Џонс е наречен „позитивна дисциплина". Авторот смета дека учениците кои прават проблеми не треба да се казнуваат, туку однесувањето на ученикот да биде насочено кон позитивно однесување (примена на награди).

Споменатиот модел содржи три нивоа на негативни санкции. *Првото ниво* е примена на мали негативни санкции (мали казни), тивка опомена од страна на наставникот или, пак, состанок насамо со ученикот. *Второто ниво* е ниво на средни негативни санкции (казни со средна јачина). Овде наставникот го исклучува ученикот од активностите, ученикот се испраќа надвор во ходникот, задржување и разговор по завршувањето на часовите, состанок со родителите или намалување на оцените. *Третото ниво* е примена на големи негативни санкции (големи казни), каде што ученикот се испраќа кај директорот на разговор или се применуваат телесни казни.

Како позитивна страна на овој модел може да се наведе искуството на наставниците кои го користеле овој модел. Голем број наставници се задоволни поради примената на невербалната комуникација, со што тие се чувствуваат сигурни и поуспешни. Додека, пак, како критика на овој модел се наведува тоа што овој модел се покажал како неефикасен за ученици кои покажуваат сериозни дисциплински проблеми. Недостаток на овој модел е и примената на награди за доброто однесување на ученикот.

Карактеристиките на методите за воспоставување на позитивна дисциплина

опишани во овој модел можат накратко да се сумираат на следниов начин:

Метод на поставување правила

Примената на невербалната комуникација од страна на наставникот има цел да постави правила на однесување. Наставникот, применувајќи невербална комуникација, го поттикнува ученикот да се откаже од несоодветното однесување. Тука спаѓа примената на разни мимики, гестови, движења со главата, израз на лицето (смирен), држење на телото и др. На тој начин, ученикот ќе се поттикне за работа на часот, а воопшто нема да се прекине наставата. Наставникот мора да воспостави рамнотежа применувајќи благи форми на казна, но истовремено и на наградување.

Џонс истакнува дека една од најголемите грешки на наставникот е кога гласно ќе го опомене ученикот и ќе го критикува пред целото одделение со што веднаш се нарушува позитивната атмосфера во одделението. Со тоа се привлекува вниманието на другите ученици, се менува текот на часот и директно се поддржува лошото однесување на ученикот. Значи, примената на јазикот на телото ќе биде поефикасен за разлика од вербалната опомена. Знаејќи ги правилата како треба да се однесува ученикот, наставникот може да му укаже така што нема да им пречи на другите ученици со своето однесување. Важно во сето ова е и близината на наставникот со ученикот, односно и самото стоење до ученикот може да доведе до спречување во лошото однесување.

Во поставувањето на границите постојат конкретни чекори, како што се: веднаш да ја прекине наставата, наставникот треба да има „очи и на грбот“, да се сврти кон ученикот и со погледот да му укаже, да одите до клупата на ученикот – моќ на просторна близина, задржување на наставникот пред и зад ученикот.

Метод за вежбање одговорност

Примена на одговорност за воведување позитивна соработка во одделението. Авторот смета дека на учениците им е потребен систем за стимулирање со кој наставникот ќе ги мотивира учениците да си ги извршуваат зададените задачи. Наставникот треба да е подготвен во секој момент да може да им помогне на учениците, да им пружи позитивна поддршка. Џонс смета дека не треба оцените, симболичните признанија и други награди да се користат како стимулација за учениците бидејќи со тоа ќе се мотивираат успешните ученици. Потребно е наградата да се дава на целото одделение, односно на сите ученици, за оние задачи кои ги сакаат и ги работат со посебен интерес. Со тоа учениците ќе бидат задоволни, се учат на одговорност, затоа што добиената награда е за она што го сакат и понатаму треба да донесат правилна одлука како ќе ја употребат. Со тоа во одделението се развива клима на соработка меѓу учениците, затоа што позитивното однесување на секој ученик придонесува за заработување награда. За да може наставникот да го спроведе тој систем на поттикнување, потребно е тој посебно да биде оспособен за вештини и активности.

Метод на примена на правилно однесување

Доколку во едно одделение постојат ученици кои често прават проблеми и не се вклучени во системот на вежбање одговорност, потребно е наставникот да работи со нив со посебна индивидуализирана програма. Таа програма има цел да ги охрабри учениците да престанат да се однесуваат на непосакуван начин.

Метод на примена за систем на поддршка

Овој систем е предвиден за учениците кои прават дисциплински проблеми и покрај многубројните мерки кои се преземени претходно, а не успеале. Овој потпорен систем опфаќа низа казни, негативни санкции за неприфатливото однесување на ученикот. Овие негативни санкции се јавуваат со различно ниво на јачина. Наставникот треба да воспостави рамнотежа применувајќи негативни и позитивни санкции, односно со секој вид негативна мерка (казна) потребно е да се дава и позитивна мерка (награда).

ПОЗИТИВНАТА ДИСЦИПЛИНА И ЕМОЦИОНАЛНИОТ РАЗВОЈ НА ДЕЦАТА

Емоционалниот развој е еден од клучните домени од развојот на личноста. Тој е тесно поврзан со сознајниот и социјалниот развој на поединецот. Има суштинска улога во развојот на идентитетот, самодовербата, самоконтролата и сликата за себе. Вткаен е во процесот на комуникација меѓу детето и возрасните, но и помеѓу самите возрасни. Емоциите се во основата на невербалната комуникациска компетентност. Во голем број истражувања се нагласува врската на емоциите со темпераментот, со социоемоционалното врзување во детството, со афективното врзување во младоста и во возрасниот период, како и со квалитетот на интерперсоналните интеракции воопшто. Позитивната дисциплина во доменот на емоционалниот развој придонесува детето да научи да ги препознава и почитува сопствените чувства и чувствата на другите, да развие емпатија, да ги унапреди и надгради самоконтролата и самодовербата, да изгради позитивна слика за себе и слично.

На пример: препознавањето на емоциите кај другите и поттикнувањето на емпатијата најдобро се поттикнува низ секојдневната комуникација меѓу детето и родителот, во ситуации кога се јасно видливи ефектите од однесувањето на детето или од нечие туѓо однесување. Во таа смисла, родителот треба да извлече максимум од разговорот со детето во насока на стимулирање на емпатичната способност. Така, на пример, доколку неговото дете му ја одземало играчката на друго дете на сила и/или без да побара дозвола и со таа своја постапка го растажило и го навело да негодува, родителот наместо да изреагира со прекор и казнување, треба да ја искористи таа ситуација за да му ги посочи на неговото дете чувствата кои тоа со своето однесување ги предизвикало кај другото дете.

Родител: „Со тоа што му ја зеде играчката без прашање многу го растажи другарчето. Верувам дека и ти би негодувал и би бил тажен кога некој тебе би ти ја земал играчката на ист начин. Секогаш се лутиме и негодуваме кога некој, без прашање или на сила, ни ги одзема работите што ни припаѓаат".

Ситуациите со позитивна конотација, исто така, придонесуваат кон развојот на емпатијата и сродните способности кај детето.

Родител: „Тоа што му помогна на другарчето да си ја најде изгубената играчка беше многу убаво од тебе и го направи многу среќен. Погледни како весело ја прегрнува и си игра со неа. Важно е да им се помага на пријателите, тоа ги прави среќни и нив и нас. Се гордеам со тебе!"

Местото на емоциите во процесот на комуникација е централно, посебно во првите години од животот.

Познато е, на пример, дека комуникацијата во текот на целата прва година од

периодот на доенчето е емоционално обоена. Тоа значи дека доенчињата се потпираат врз изразувањето на емоциите (најчесто плачењето и насмевките кои се вродени), за да ги искажат своите потреби и желби или да пратат порака за состојбата во која моментално се наоѓаат (на пример, дека сакаат да бидат земени во прегратка и утешени). Притоа, соодветната и навремена реакција од страна на родителите е пресудна за градењето на врската помеѓу нив и детето, односно за квалитетот на социоемоционалното врзување.

Социоемоционалното врзување на детето за родителите е процес низ кој се создаваат позитивни врски што овозможуваат да се јави чувство на заштитеност и со тоа да се задоволи базичната потреба за сигурност.

Овде станува збор за вродена потреба од другиот и начините преку кои се гради врската со другиот. Квалитетот на воспоставената социоемоционална приврзаност во детството е основа за градење на сите натамошни интерперсонални релации во адолесценцијата и во возрасната доба. Тој влијае врз развојот на сликата за себе, самодовербата, себеприфаќањето, социјалната компетентност на поединецот и слично. Ова е така затоа што внатрешниот модел на социоемоционално врзување за родителите, што е различен кај секое дете, има тенденција да опстанува и да влијае врз обликувањето на искуствата на поединецот, врз неговите сеќавања, вниманието, начините на реагирање во одредени ситуации и слично (на пример, во ситуација кога не е прифатено од врсниците едно дете може да реагира со повлекување и осамување, а друго ќе наоѓа начини како да им се доближи и да биде вклучено во заедничките активности). Ваквиот модел на врзување се развива во втората половина на првата година и продолжува да се развива во периодот на рано детство (поточно некаде до петтата година).

Квалитетите на социоемоционалната приврзаност на детето за родителите

Најчесто наведуваната класификација ги групира квалитетите на социоемоционална приврзаност на детето за родителот во две општи категории: сигурна и несигурна приврзаност. Во рамки, пак, на несигурната приврзаност се изделуваат избегнувачкиот и колебливиот квалитет кои, кога се јавуваат во комбинација, го даваат четвртиот квалитет на неорганизирана – неориентирана приврзаност.

Сигурна социоемоционална приврзаност

Таа се карактеризира со однесување на детето во кое доминираат отвореноста за нови искуства, активното истражување и смиреното реагирање на непознато лице кога родителот е во близина. Сепак, овие деца во моментот кога ќе се разделат од родителот стануваат силно вознемирени, дотолку што секој обид некој друг да ги смири останува безуспешен. При повторната средба со родителот, вознемиреноста која е проследена со интензивно плачење, релативно бргу се смирува. Во таква ситуација, детето бара близок, физички контакт со родителот, сака да биде гушнато и успокоено и видливо го претпочита родителот наспроти кое било друго лице од непосредната околина. Набргу се враќа веселото расположение и насоченоста кон игровните и истражувачки активности. Сигурно приврзаните деца се релативно среќни индивидуи кои, со текот на времето, успешно градат доверба во релациите со другите луѓе, имаат позитивна слика за себе, најчесто се омилени во врсничката група и меѓу авторитетите, имаат повисока самоконтрола и самодоверба и слично.

Избегнувачка социоемоционална приврзаност

Карактеристично во однесувањето на детето за овој квалитет на приврзаноста е избегнувањето и/или занемарувањето на контактот со родителот. Последново е посебно изразено по одредено отсуство на родителот. Детето самото не се обидува да му се доближи на родителот, ниту да воспостави контакт „очи во очи", иако не ги одбива обидите на родителот да направи контакт. Се забележува најчесто дека детето продолжува со игровната активност и во присуство на непознато лице кое го третира исто како и родителот, т. е. или двајцата ги избегнува, или ги игнорира. Надворешно, детето делува спокојно и насочено кон играта. Сепак, многу истражувања покажуваат дека во однос на физиолошката реактивност (кога се мери температурата на кожата, крвниот притисок, пулсот итн.), овие деца се мошне вознемирени иако тоа не го манифестираат. Ова значи дека разделбата од родителот силно ги погодува, но научиле дека како и да реагираат, немаат контрола врз тоа, ниту моќ да ги насочуваат случувањата според нивните желби и потреби – нешто што во развојната психологија се нарекува „научена беспомошност" – состојба што негативно влијае врз оптималниот развој на сликата за себе, самодовербата и довербата во другите луѓе, врз мотивацијата да се биде активен и да се има контрола врз сопствениот живот и одлуки и слично.

Колеблива социоемоционална приврзаност

Таа се препознава во тоа што детето реагира мошне негативно и вознемирено по разделбата од родителот. Во таква состојба, друго лице некогаш успева да го смири за релативно краток временски период, но некогаш е можно детето интензивно да го одбие контактот со него/неа и да не сака да биде утешено. Сепак, она што е најиндикативно кај овој квалитет на приврзаност, е тоа што родителот по враќањето не успева да го успокои детето кое станува уште поплачливо и понервозно. Колебливоста е очигледна во, од една страна, обидите на детето да се доближи до родителот, кои можат да бидат интензивни до степен на зависност, но и во бесот и навреденоста или, пак, во повлекувањето и избегнувањето на контактот со родителот, од друга страна. Севкупното однесување на детето неретко е проследено со т.н. регресивни форми на однесување, како што се нишањето во место, цицањето палец или предмет, чкрипењето со забите итн. Оттука, на родителот му треба повеќе време за да го смири и да се врати истражувачката насоченост во играта.

Неорганизирана – неориентирана социоемоционална приврзаност

Овој квалитет на социоемоционална приврзаност најретко се среќава во практиката. Тука се работи за најнесигурно врзување кое е комбинација на избегнувачка и колеблива приврзаност. Кај детето може да се јави серија од различни реакции по разделбата од родителот, како и по неговото враќање. Тие реакции типично можат да опфаќаат вкочанетост, збунетост, вознемиреност при средбата, колебање дали да воспостави контакт или да се повлече и слично. Можно е во еден момент да побара интензивен контакт со родителот, а веќе во наредниот да го отфрли и ненадејно да избега од него/неа. Не е изоставена ниту можноста да манифестира чудни и неповрзани емоции кон лицата што се присутни околу него. Неретко се присутни и конфликтни модели на однесување на детето кон родителот.

Квалитетот на воспоставената социоемоционална приврзаност доаѓа до израз во начинот на кој детето реагира при разделбата од родителот/ите.

Најголемиот број деца кои се сигурно приврзани, посебно на возраст помеѓу 12-от и 16-от месец, се вознемирени кога треба да се одделат од родителите. Даваат силен отпор проследен со плачење, страв и други типови реакции. Во основата на ваквото однесување лежи стравот од напуштање и загрозената базична потреба за сигурност.

Ова е така затоа што детето е убедено дека дури и краткотрајната разделба е трајна, т. е. дека родителот заминува засекогаш. Со текот на возраста, посебно по третата година, ваквите реакции се проретчуваат и исчезнуваат, па детето може да биде одделено од родителот/ите подолго време. Доколку и по третата година детето не може да се смири при разделбата и не може да остане без родителот извесно време (пр., во предучилишна установа), тоа укажува на несигурен квалитет на приврзаност. Истражувањата во развојната психологија недвосмислено покажуваат дека детето истовремено гради повеќе социоемоционални врски со возрасните кои се грижат за него/неа и еднакво силно се врзува за двајцата родители.

За квалитетот на врската родител–дете пресудно значење има квалитетот на односот, а не квантитетот!

Поважно е КАКО детето го минува времето со родителот/ите, од тоа КОЛКУ ДОЛГО се заедно. Ова, во суштина, значи дека детето ќе има повеќе развојни придобивки од 15-минутна квалитетна интеракција со родителот (игра, разговор, читање, прошетка и слично), отколку цел ден поминат во паралелно престојување (еден покрај друг), каде детето и родителот се посветени на своите активности, детето се досадува и/или бара интеракција, а родителот задлабочен во обврските нервозно реагира на барањата и поплаките на детето.

ПОЗИТИВНО РОДИТЕЛСТВО – ПОИМ, КАРАКТЕРИСТИКИ И СТИЛОВИ

Родителството е процес што трае и изобилува со вештини што се учат и се усовршуваат. Ниту еден човек не се раѓа со знаење како да биде успешен родител, туку тоа го учи од своите родители, од сопственото искуство, од стручните лица и/или совети итн. Родителството е еден од најголемите предизвици, а родителската улога е една од најсложените социјални улоги што поединецот може да ги има. Родителството подразбира посветеност и долгорочност, бара трпение и време, доверба и блискост, љубов и разбирање, одмереност и вештина. Сепак, најмногу од сè, бара знаење и одговорност. Затоа, секој родител уште на почетокот на својата родителска кариера треба да се запраша „Која е мојата крајна цел како родител?“, „На што сакам да го научам моето дете?“, „Во каков возрасен сакам да израсне?“ Секоја донесена родителска одлука е важна и, повеќе или помалку, влијае врз квалитетот на животот и развојот на детето. Оттука, во сè што прават родителите треба да бидат содржани истите квалитети што сакаат да ги видат развиени кај нивните деца.

Совршени родители не постојат, тоа е мит!

Совршени состојби и форми постојат само во теоријата, поради што станувањето совршен родител во секојдневниот живот е проект кој од самиот почеток е осуден на неуспех. Одгледувањето на детето е сè само не е едноставно. Грешат и родителите и децата. Сепак, тие грешки не мора да направат непоправлива штета доколку и едните и другите се подготвени да учат од нив. Оттука, стремежот на секој родител треба да биде насочен кон постанување „доволно добар“ родител, кој на своето/ите дете/деца ќе му/ѝ/им го отвори патот кон непречен раст и развој. Позитивното родителство е неразделно поврзано со позитивната дисциплина. Поинаку

кажано, тие меѓусебно се надополнуваат. Притоа, активната и квалитетната вклученост на двајцата родители во животот и воспитувањето на детето (без оглед дали се работи за комплетно семејство или за семејство на разведени родители) е од голема важност.

Секое семејство е посебно, различно од другите!

Денес, во светот, постојат различни форми на семејства. Секое семејство е единствен систем кој им дава единствено опкружување на своите членови. Тоа има свои специфики, динамика, степен на функционалност, обичаи, правила на воспитување на децата и слично. Според функционалноста, семејствата главно се делат на две општи категории: функционални и дисфункционални. Психолошката литература и емпиријата се согласни дека условите кои постојат во семејството и квалитетот на односите меѓу неговите членови се исклучително важни за оптималниот развој на поединецот. Оттука, од суштинско значење е семејството да биде функционално и да му обезбеди на детето атмосфера во која тоа ќе се чувствува безбедно, сигурно, сакано, прифатено такво какво што е, почитувано и разбрано. Тоа треба да биде место каде детето ќе може слободно да расте, да учи и истражува и, на тој начин, непречено да се развива и да ги реализира потенцијалите што ги носи во себе.

Во таа насока, поединците кои потекнуваат од семејства во кои постои меѓусебна доверба, почитување, љубов и разбирање манифестираат генерално попозитивен став кон другите луѓе, имаат развиено чувство на независност и сигурност во себе, урамнотежени се итн. За разлика од нив, оние кои потекнуваат од семејства во кои конфликтите се секојдневна појава или во кои постои отфрлање и незаинтересиран однос од страна на родителите, манифестираат негативна слика за себе, ниска самодоверба и ниско себепочитување, а неретко и агресивно се однесуваат.

Односот меѓу родителите се издвојува како многу важен елемент кој влијае врз процесот на социјализација на детето. Усогласените односи придонесуваат за правилен развој на детето, додека неусогласените односи предизвикуваат конфликти и во самото дете бидејќи последиците од таквиот однос тоа ги доживува како загрозување на основите потреби за сигурност и љубов. Ова е, меѓу другото, еден од ризичните фактори за јавување на асоцијално и антисоцијално однесување.

Родителите се првиот и најважниот пример на децата за нивен правилен физички и психички развој!

Детето учи по модел со кој се идентификува и кого го имитира. Во тој процес на учење, за детето е поважно дејствувањето, отколку зборовите. Оттука, посилен ефект врз однесувањето на детето ќе имаат постапките на родителите (што прави родителот), отколку тоа што тие го кажуваат. Секако, значајно е правилното вербално водење на детското однесување, но од суштинска важност е родителите да бидат позитивни модели за своите деца. Стилот на воспитување што го применуваат родителите влијае врз сите аспекти на животот на детето, од нивната телесна тежина, па сè до нивната самодоверба. Токму затоа важно е да се избере вистинскиот начин на кој ќе се обезбеди и поддржи оптималниот раст и развојот што ќе биде основа за патот по кој децата ќе продолжат како возрасни личности и ќе бидат продуктивни членови во општеството.

Психологијата денес идентификува 4 најчесто анализирани стилови на родителство или родителски авторитети. Секој има свои, посебни карактеристики и резултира со различни реакции и ефекти кај децата. Од друга страна, пак, секој однос

родител–дете е различен, поради што и реално не е можно во секоја ситуација и кај секого да се применува само еден стил. Оттука, важно е да се нагласи дека т.н. „чисти“ родителски стилови постојат само во теоријата. Во практиката, почесто се среќаваат нијанси на секој од наведените стилови што можат да бидат, помалку или повеќе, блиски до типичниот (теоретски опишан) стил на родителско однесување.

Родителски стил/родителски авторитет – типови и развој

Развојот на родителскиот авторитет е сложен процес што почнува уште во предноталниот период преку ставот на мајката кон бременоста и нејзината грижа за своето и здравјето на нејзиното сè уште неродено дете. Односот родител–дете е двонасочен и зависи од повеќе фактори што потекнуваат и од родителот и од детето. Така, на пример, меѓу најчесто наведуваните фактори што потекнуваат од родителот е развојната историја на родителот (т. е. како тој/таа бил/а одгледуван/а). Со други зборови, родителите го учат авторитетот од своите родители. Понатаму, тука се набројуваат и здравјето, економскиот и образовниот статус, вредносниот систем на родителот, полот на родителот и на детето, знаењата за развојот и развојните карактеристики на различните возрасни периоди и слично. Влијанието на детето врз родителот, пак, е поврзано со неговиот темперамент, расположение, неговите вродени способности и родителските очекувања од него, како и од возраста на детето. Така, станува јасно дека, на пример, родител на две деца може да практикува различен родителски стил кон секое од децата, зависно од факторите во однос на кои децата меѓусебно се разликуваат.

Четири најчесто наведувани родителски стилови во теоријата и практиката

Авторитарен (диктаторски) родителски стил

Овој стил најчесто се опишува како многу строг и ригиден. За него се карактеристични ниска топлина, висока контрола и строги барања за прифаќање одговорност. Родителите кои го практикуваат ваквиот стил се студени, ригидни и критички настроени кон детето. Се потенцираат послушноста и покорноста. Се применуваат физичката казна и контролата. Барањата за дисциплина се силно нагласени, а комуникацијата меѓу родителот и детето е студена и обесхрабрувачка. Од децата се очекува да бидат одговорни, послушни и исполнителни. Тие не учествуваат во донесувањето на семејните одлуки, ниту имаат слобода да го кажат своето мислење.

Децата кои растат покрај родители кои го практикуваат ваквиот стил се уредни, послушни и исполнителни, можат да имаат високи академски достигнувања, но не се многу среќни и во подоцнежниот развој најчесто имаат пониско себепочитување, чувство на пониска вредност, агресивност, пасивност и тешкотии во осамостојувањето.

Помеѓу најчестите изрази кои авторитарните родители ги користат, припаѓаат следниве:

- Затоа што јас така кажав!
- Нема што ти да мислиш, јас знам што е најдобро за тебе!
- Прави како што ти велам, а не како што јас правам!
- Засрами се! *или* Се срамам од тебе!
- Ќе биде како што јас кажав. Разговорот е завршен!

Родителите треба да бидат свесни дека, понекогаш, линијата помеѓу

конструктивното практикување на моќта која им ја дава нивната социјална улога и нејзината злоупотреба и наметнувањето на својата волја врз детето може да биде мошне тенка. Постојат бројни и сериозни ограничувања од примената на родителската моќ врз детето, поради што е попожелно да се применуваат алтернативни приоди за насочување на детското однесување.

Практиката покажува дека најчестите ефекти од наметнувањето на родителската моќ врз децата се негативни и помеѓу нив припаѓаат:

- Отпор, одбрана, бунтување, негативизам.
- Незадоволство, лутина, непријателство.
- Агресија, одмаздување, возвраќање.
- Лажење, прикривање на чувствата.
- Обвинување на други, мамење.
- Доминирање, командување, заплашување.
- Желба (нереално голема) да се победува и избегнува пораз (по секоја цена).
- Влегување во сојуз против родителите.
- Покорност, претерана послушност (што се граничи со пасивност).
- Додворување, неискреност.
- Конформизам, отсуство на креативност, страв од неуспех и недостаток на иницијатива.
- Повлекување, избегнување, фантазирање, регресија.

Авторитативен (демократски) родителски стил

Тој е издвоен како најдобар во споредба со авторитарниот, попустливиот и незаинтересираниот бидејќи топлината и контролата се високи и урамнотежени. Децата добиваат топлина, но се бара и одговорност за постапките. Контролата е висока и адаптирана на детската возраст, потребите, интересирањата и желбите. Детето учествува во заедничкото донесување на семејните одлуки и има право да го каже своето мислење. Кога ќе се прекршат воспоставените правила, се бара објаснување и се дискутира за последиците. Комуникацијата меѓу родителот и детето е јасна, топла, отворена и двонасочна. Казната ретко се применува, а почести се пофалбата и позитивните поткрепувања.

Децата кои растат со ваков родителски стил се среќни, соработливи, дружељубиви, дарежливи, со висока самодоверба и самоконтрола. Најчесто се омилени во врсничката група и кај авторитетите (наставниците) бидејќи се социјално компетентни и немаат потреба да го свртуваат вниманието кон себе, вклучувајќи се во проблематични форми на однесување, имаат високи академски постигнувања, храбри се и емпатични.

Некои изрази кои авторитетните родители ги користат, се следниве:

- Што мислиш ти за ова?
- Верувам дека ти тоа го можеш. Тука сум ако ти затребам.

- Ова можеме да го разгледаме заедно, а ти потоа одлучи што ќе направиш.
- Тоа е навистина добра идеја! Само напред!
- Се гордеам со тебе!

Попустлив (пермисивен) родителски стил

Овој стил се карактеризира со високоизразена топлина, а ниска и неконзистентна контрола. Родителот дава многу љубов, но не поставува граници и контрола. Пристапот е попустлив во начинот на структурирање на слободното време, изборот на другарствата и извршувањето на училишните и домашните обврски. Очекувањата од детето се мали, а барања за дисциплина и послушност се пониски од оние во претходните два стила. Родителот позитивно одговара речиси на сите барања и желби на детето, дури и тогаш кога тие се ирационални и импулсивни. Често применувани техники на дисциплинирање се манипулирање со ресурси. Се манипулира со топлината и материјалните средства, како што се играчки, храна, пари и слично. Во семејството постојат малку правила. Во ситуации кога правилата не се почитуваат, најчесто не се бара преземање одговорност. Децата имаат голема слобода во донесувањето на одлуките и структурирањето на слободното време. Попустливиот родителски стил ги стимулира негативните обрасци на поведенијата, како што се неодговорност, разгаленост, нерешителност и импулсивност. Децата кои растат со ваков родителски стил се несреќни, немаат доволно самоконтрола и најчесто се емоционално незрели.

Незаинтересиран (индиферентен) родителски стил

Ова е еден од најштетните стилови за развојот на детето. Станува збор за индиферентен однос на родителот кон детето, каде што приоритетот е ставен на потребите и желбите на родителот, а не на детето. Родителот е, пред сѐ, насочен кон своите хобија, интереси, комфор и слично и не се вклучува активно во дисциплинирањето на детето, ниту во споделувањето на нежност и љубов. Децата кои растеле со вакви родители имаат многу ниска самоконтрола, не умеат да постават граници во однесувањето, емоционално се незрели, а неретко манифестираат и проблематично однесување во различни форми и интензитет.

ПОЗИТИВНОТО РОДИТЕЛСТВО И РАЗВОЈОТ НА ЛИЧНОСТА НА ДЕТЕТО

Развојот на личноста и формирањето на идентитетот на децата и адолесцентите се разгледувани и објаснувани од страна на многу психолози. Еден од попознатите е Ерик Ериксон, кој смета дека овој развој се одвива низ осум психосоцијални фази кои опфаќаат: доверба, автономија, иницијатива, компетенција, идентитет, интимност, генеративност и личен интегритет. Секоја фаза има свои специфични развојни задачи и секоја претставува потенцијална кризна ситуација. Редоследот на овие осум фази е универзален, со можност нивното времетраење да варира. Првите четири психосоцијални фази се јавуваат во периодот на детството, додека петтата е карактеристична за периодот на адолесценција. Во секоја од првите пет фази од односот на родителите кон детето, а потоа и на наставниците, е од пресудно значење за успешното надминување на развојните кризи, што е посебно изразено колку што детето е помало. Ова е, во голем степен, условено од стилот што родителите го

практикуваат во релациите со своето/ите дете/ца за кои е претходно зборувано.

Прва фаза: основна доверба – основна недоверба.

Оваа фаза трае во текот на првата година (период на доенче). Нејзина основна задача е изградување на основна доверба која е темел на подоцнежното себеприфаќање, на љубовта кон другите и на надежта. Авторот нагласува дека основната доверба е фундаментално чувство за доследност на себеси, за сеопфатен став на поединецот кон себе и кон светот. Тој укажува дека ова чувство се формира, пред сè, под влијание на топлиот однос и односот на прифаќање со мајката и другите возрасни кои се грижат за детето. Доколку односот со нив не задоволува, наместо основна доверба ќе се изгради основна недоверба која го одбележува понатамошниот пат во формирањето на идентитетот. Од поволниот сооднос на довербата и недовербата произлегува надежта. Доминирањето на недовербата резултира во повлеченост. Во возрасната доба основната доверба се јавува како способност за верување, додека основната недоверба постои во облик на отуѓеност од себе.

Втора фаза: стекнување автономија.

Таа се одвива во текот на втората година од животот (период на рано детство). Кризата во неа е насочена кон самостојност или срам и сомнеж. Моторниот развој на детето, сè поголемиот радиус на движење, развојот на говорот, искуството со родителите во врска со навикнувањето на чистота и сл. се околности кои му овозможуваат на детето да се доживее себеси како самостојно, автономно суштество. Задача на оваа развојна фаза е стекнување на самодоверба, чувство на моќ и гордост. Меѓутоа, неретко оваа фаза завршува со чувство на несигурност, сомнеж, немоќ и срам. Возрасните, пред сè, родителите, со своите строги барања при навикнувањето на чистота доведуваат до тоа наместо детето себеси да се доживее како моќно, да почне да се доживува како валкано, непослушно и лошо. Квалитет кој произлегува од втората фаза е волјата, чиј предуслов за развој е раната доверба. Негативниот квалитет што произлегува од ненадминувањето на кризата во втората фаза е компулзивноста т. е. претераната срамежливост, репетитивноста, потребата сè да биде токму како што треба итн. Доколку не се надмине кризата, може да дојде и до јавување на бесрамност.

Трета фаза: стекнување иницијатива.

Оваа фаза е карактеристична за предучилишниот период, односно игровна возраст. Кризата во неа е насочена кон иницијатива или вина. Во оваа фаза детето станува способно да ја менува реалноста низ игра и фантазија. Овде задачата е да се изгради иницијативност која подоцна ќе биде основа за тежнеење кон постигнување, кон реалистичка амбициозност и насоченост – стремеж, планирање и определба за остварување на поставените задачи и цели. Доколку кризата не се разреши позитивно, наместо иницијативност се создава срам, отпор, агресија кон сè што е ново и неистражено. Воедно, чувството на вина може да го следи секој обид за барање решенија кои не се вклопуваат во вообичаените, познати рамки. Квалитетот што се развива од оваа фаза е насоченоста, а негативниот квалитет е инхибираноста.

Четврта фаза: усвојување одговорност.

Кризата во оваа фаза која е актуелна во училишната возраст (средно детство), е работливост или инфериорност. Детето тргнува на училиште и тогаш е најзаинтересирано и најподготвено брзо да учи, да се дисциплинира, заеднички да ги

прави нештата, да учествува во градење и планирање, да се врзува за наставниците итн. Тргнувајќи на училиште се менува неговиот однос кон родителите и кон себеси. Се појавуваат наставниците со кои детето се идентификува за успешно да ја помине оваа развојна фаза. Невешт или незаинтересиран наставник, невешт или премногу заштитнички поставен родител нема да ја развива самостојноста на детето, ниту ќе го воспитува дека со сопствен труд може да се дојде до резултат. Претераното заштитување на детето или постојаното споредување со резултатите на другите деца може да доведе до несамостојност или чувство на немоќ и инфериорност.

Според Ериксон, плашливите лица, склони на секоја, дури и на најмалата тешкотија во животот да гледаат како на непремостлива пречка, понатаму – конформистите кои жртвувајќи ги сопствените желби живеат во безлично усогласување со другите – им припаѓаат на оние лица кои во оваа животна фаза не усвоиле одговорност, туку развиле чувство на помала вредност. Надминувањето на кризата во оваа фаза резултира во јавување на компетентност – увереност дека е способно да изведува дејности. Ненадминувањето на кризата води кон инертност и инфериорност. Тоа може да доведе до регресија или да биде основа за силна тенденција кон натпреварување.

Петта фаза: идентитет или збрка на идентитет.

Периодот на адолесценција е најбурниот во животниот циклус бидејќи во него се прекршуваат сите проблеми и сите лоши решенија од претходните развојни фази. Начинот на кој детето поминало низ нив одредува како ќе се решаваат проблемите во овој животен период. На оваа возраст, адолесцентите се соочуваат со својот изменет физички изглед, со силните сексуални потреби, со изменетиот став на околината. Тие од себе очекуваат многу, исто како и другите од непосредната околина. Честопати, преку ноќ, збунетиот и плашлив адолесцент треба да израсне во вешто и умешно лице. Родителите веќе не се најдобри само поради тоа што адолесцентот ги сака. Тој критички почнува да ги набљудува лицата кои до неодамна му биле пример. Низ изградувањето на сопствен вредносен систем, конфликтите со поранешните модели на идентификација стануваат речиси неизбежни.

Промените во периодот на адолесценција за основна цел го имаат синтетизирањето на сето она што се случувало во претходните развојни фази и изградувањето на стабилно чувство на идентитет. Доколку кризата на оваа фаза не се разреши успешно, наместо идентитет кој му овозможува на адолесцентот да се доживее себеси како единствено и неповторливо суштество и да донесе одлука за понатамошниот живот, настанува конфузија на идентитетот, изолираност, стравување, нерешителност и сомнеж во поглед на сопствената иднина. Квалитет што се развива од успешно разрешената криза во адолесценцијата е верноста – способност да се остварува ветеното, да се биде лојален. Неуспехот во справувањето со кризата резултира во одрекување – адолесцентот нема јасна слика за себе, не прифаќа улоги, плашлив е.

Што со сликата за себе и самодовербата?

Во основата на конструктивното решавање на развојните кризи опишани во погорните фази лежи оптималниот развој на сликата за себе, самодовербата, себепочитувањето, емпатијата, социјалната компетентност и многу други аспекти од развојот на поединецот. Така, на пример, начините на одгледување на детето влијаат врз нормативно-развојните промени во сликата за себе, кои се и главните причинители

за индивидуалните разлики во однос на тоа дали расудувањето за себеси е поволно или неповолно. Глобалното себевреднување, всушност, е поим за себе кој се создава во социјалната интеракција и зависи од вреднувањата на другите. Развојот на поимот за себе вклучува афективни процеси, што е нагласено во моралните емоции гордост, срам и вина.

Голем дел од себепочитувањето и доброто мислење за себе се стекнува во предучилишниот и училишниот период.

Децата ја формираат сликата за себе уште во најрана возраст, кога стануваат свесни за случувањата околу нив. Во целиот тој процес, од исклучителна важност е какви пораки (вербални и невербални) им праќаат значајните други, пред сè, родителите. Уште од првиот ден, детето треба да знае и да чувствува дека е сакано заради тоа што è и такво какво што è. Љубовта не смее да се условува. Таа, искажана и покажана, треба да биде на начин што ќе ги негува одговорноста и себепочитувањето на детето.

Токму затоа родителите, меѓу другото, треба да:

- поминуваат квалитетно време со своите деца;
- го пофалуваат напорот што тие го вложиле во одредена активност;
- ја поттикнуваат независноста;
- стават до знаење дека го сакаат детето такво какво што е, без поставување услови за љубовта;
- не користат сарказам, иронија и подбивања и слично.

Почнувајќи од 2 година, родителите треба да ги учат децата да ја формулираат меморијата преку раскажување. Така се создава личен наратив. Затоа е важно на детето да му се раскажуваат настани и значајни периоди од неговиот живот на кои не може самостојно да се сети (развојно гледано, првите релативно трајни мемории кај децата почнуваат да се формираат на возраст од околу 3-4 години). Свеста за себе кај 2-годишни деца се препознава и во настојувањето сè да прават сами или тогаш кога искажуваат дека играчките се нивни. Што ќе вреднува детето кај себе, зависи од тоа што родителите вреднуваат кај него/неа. Создадениот внатрешен модел за сопствената вредност опстанува бидејќи детето ќе продолжи да одбира искуства што ја потврдуваат и поддржуваат неговата/нејзината слика за себе.

За детето да изгради здрава и позитивна слика за себе, неопходно е родителите да:

- ги препознаваат неговите/нејзините потреби;
- ги задоволуваат навремено и соодветно потребите на детето;
- покажуваат топли емоции и интерес за неговите/нејзините активности;
- се стават на негово/нејзино место за да сфатат како се чувствува и што мисли;
- научат да го/ја слушаат активно за да го/ја разберат;
- му/ѝ зборуваат на начин со кој ќе се чувствува прифатено и разбрано;
- го/ја поддржуваат и ненаметливо го/ја охрабруваат.

КОМУНИКАЦИЈА РОДИТЕЛ–ДЕТЕ – ВАЖЕН АСПЕКТ НА ПОЗИТИВНАТА ДИСЦИПЛИНА

Оние поединци кои имаат способност да почувствуваат што другиот чувствува и тоа да го пренесат на соодветен и точен начин имаат поголем успех кога им помагаат на другите луѓе. Тоа доаѓа оттаму што тие ги прифаќаат другите такви какви што се, без потреба да ги менуваат. Токму во тоа лежи клучот на загарантираниот успех: ние немаме магиска моќ да ги менуваме луѓето според нашите желби и потреби. Но! Кога другиот ќе почувствува дека навистина е автентично прифатен, почнува да размислува како би можел да се промени, да стане поинаков, да „порасне" покрај нас и да го реализира она што во себе го носи како потенцијал.

Во контекст на родителството, многу родители (неретко од невнимание, па и несвесно) користат јазик на неприфаќање во процесот на воспитување на децата. Проблематично кај овој јазик е тоа што изобилува со критики, обвинувања, оценувања, судења, морализирање, проповедања, убедувања, наредби и слично. Сето тоа негативно се одразува врз детето, предизвикувајќи отпор, гнев, револт или повлекување и затворање во својот свет. На тој начин детето се оддалечува од родителите и го прекинува разговорот со нив. Наместо да ги споделува, чувствата и проблемите ги чува за себе.

Спротивно на ова, јазикот на прифаќање упатува сосема поинаква порака. Го охрабрува детето да зборува за своите проблеми и чувства со родителите, да побара мислење, а некогаш дури и совет. Користењето на ваквиот начин на комуникација со детето е поголем предизвик за родителите, но во исто време повеќекратно се исплати бидејќи има голем број позитивни ефекти врз детето. **Притоа, помеѓу најчестите се вбројуваат следниве:**

- Кај детето се создава чувство дека е сакано и прифатено;
- Тоа учи самото да се прифати и сака себеси;
- Станува способно да ги прифаќа другите луѓе такви какви што се;
- Стекнува и гради чувство на сопствена вредност;
- Се почитува себе си и другите, сопствените и туѓите чувства;
- Му овозможува на детето да ги развие сопствените потенцијали и самоконтролата;
- Му помага самостојно да ги решава проблемите во иднина;
- Детето гради конструктивен став и поглед на светот во кој живее;
- Учи да донесува добри одлуки.

Децата многу често стануваат она што родителите им кажуваат дека се.

Како родителот зборува со своето дете одредува дали на тој начин му помага или му попречува во развојот. Затоа, од огромна важност е познавањето на вештините на комуницирање кои се клучни за соопштување на прифаќањето.

Прифаќањето може да се соопшти невербално и тогаш се искажува преку:

- *Немешање во тоа што го прави детето* (кога прави нешто позитивно и конструктивно). Ова е мошне силен начин да се покаже прифаќање бидејќи му праќа на детето имплицитна порака дека родителот се согласува со или ја

одобрува активноста т. е. однесувањето на детето. (Напомена: овде мора да се внимава на разграничување на ваквиот позитивен тип на немешање, од негативните ефекти на немешањето кога се работи за однесување со кое детето си наштетува на себеси или на некој друг. Во тој случај, немешањето на родителот укажува на недостиг на интерес за тоа што го прави детето, на немање граници, ниту правила на однесување, а со самото тоа и на неквалитетна и/или неизградена релација помеѓу родителот и детето).

- *Молчење* или *немо прифаќање* на однесувањето на детето. (Овде важи истата напомена од погоре).

Што не е знак на прифаќање од страна на родителот:

- Наредби, команди и насоки;
- Предупредувања, убедувања и заплашувања;
- Морализирање и проповедање;
- Советување и нудење готови решенија;
- Подучување и давање логички аргументи;
- Оценување, критикување и набедување;
- Исмевање и посрамотување;
- Интерпертирање, претерано анализирање и дијагностицирање;
- Искушување, проверување и испрашување;
- Повлекување, забошотување и одвраќање.

Значајно е да се има предвид тоа дека кога родителот нешто му кажува на детето, тој, воедно, нешто кажува и за самото дете. Токму затоа начинот на кој родителите комуницираат со своите деца има големо влијание врз детето и врз нивниот меѓусебен однос. Стилот на комуницирање и начинот на кој родителот ги упатува пораките, може да го затвори/прекине или да го отвори и поттикне каналот на комуникација со детето. Притоа, освен тоа ШТО е кажано, подеднакво важно за ефектот од пораката е и КАКО е кажано (т. е. со каква интонација, гестикулација, фацијална експресија е придружена пораката што се упатува итн.). Во целиот овој сложен процес на комуникација, активното слушање и Јас-говорот заземаат клучно место.

АКТИВНО СЛУШАЊЕ И ЈАС-ГОВОР: КЛУЧНИ ВЕШТИНИ НА ЈАЗИКОТ НА ПРИФАЌАЊЕ

Концептот на активно слушање во најтесна смисла значи „слушам (активно) за да разберам што ми кажува соговорникот". Ова е една од основните комуникациски вештини. Нејзината силна страна е во тоа што оној кој ја користи покажува дека го разбира и сочувствува со соговорникот. Кога станува збор за децата, активното слушање од страна на родителите им помага да ги откријат сопствените чувства, а доколку го практикуваат, почнуваат и самите да слушаат внимателно што мислат и чувствуваат нивните родители. На тој начин, активното слушање му помага на детето да престане да се плаши од негативните чувства, го охрабрува да ги сподели и му

остава простор да ги искаже без страв дека ќе биде обвинет/а или прекорен/а од родителите. Ова е така затоа што кога родителот му покажува на детето дека ги прифаќа неговите чувства, му помага и тоа самото да ги прифати.

На пример: Попладнето, откако сте се вратиле од градинка, детето ви се жали дека со неа никој не сака да си игра и дека цело време си игра сама. Почнува да плаче, велејќи дека нема ниту една другарка.

Детето: Денес никој не сакаше да си игра со мене во градинка!

Вие: Звучиш како да си многу лута поради тоа.

Детето: Да! Лута сум! И тажна. Мене никој не ме сака... (почнува да плаче).

Вие: Гледам дека тоа навистина те растажува.

Детето: Да. Тажна сум. Ниту Нела не сакаше да си игра со мене. Отиде да си игра со другите девојчиња, а јас останав сама... (повторно солзи, но сега малку посмирено).

Вие: Ти не сакаш да си играш сама.

Детето: Секако дека не сакам! Поинтересно е кога играме заедно. Вчера игравме со лего-коцки јас, Нела и Лана. Изградивме голем замок и беше супер!

Вие: Те радува кога ти и твоите другарки правите нешто заедно.

Детето: Многу ме радува! Утре ќе им кажам да изградиме уште поголем замок! (насмевка).

Активното слушање ги прави децата посамостојни бидејќи кога го слуша своето дете активно, родителот му праќа порака дека му верува. Им помага и им олеснува да го решат проблемот со кој се соочуваат и, на тој начин, им ја зголемува самодовербата. Оваа комуникациска вештина станува дел од стилот на комуницирање и на децата и на возрасните доколку редовно се практикува. Притоа, според одредени автори, родителите треба да ги имаат предвид следниве правила.

За активното слушање вистински да функционира:

- Морате навистина да сакате да слушнете што има да ви каже детето, за што е потребно време и концентрација. Затоа, обезбедете доволно време и трпение да го сослушате детето.
- Морате навистина да сакате да му помогнете на детето да го реши проблемот кој се јавил во даден момент.
- Морате навистина да сте кадарни да ги прифатите чувствата на детето такви какви што се, без да го осудувате, обвинувате, етикетирате и слично.
- Морате длабоко да му верувате на детето и на неговата моќ дека умее да владее со своите чувства.
- Морате да прифатите дека чувствата се минливи и менливи, а не трајни.
- Морате да бидете кадарни да го видите детето како личност која не е иста како вас, туку е независна, има свој идентитет и свој живот.
- За да ја разберете пораката од детето треба да умеете да се ставите во негова положба (т. е. да бидете емпатични).

Освен активното слушање, мошне позитивни ефекти дава и употребата на Јас-пораките или Јас-говорот. Основното правило врз кое се засновани овие пораки е дека никогаш не се напаѓа личноста на оној на кој му е упатена пораката (што е секогаш случај кога се упатуваат Ти-пораки), туку секогаш го „напаѓа" проблемот, односно постапката, ситуацијата, однесувањето што е проблематично и слично. Втор важен елемент на секоја Јас-порака е да соопшти како тој што ја упатува пораката се чувствува во врска со (или поради) ситуацијата, однесувањето или тоа што е доживеано како проблем. На крајот, Јас-пораката неизоставно треба да ги содржи идните очекувања за промена на ситуацијата/однесувањето на оној кој ја упатува за лицето на кое му е упатена пораката да знае што очекува од него/неа другата страна.

На пример:

ТИ-говор: Колкупати ти реков да не го влечеш мачорот за опаш?! Толку ли си глупав/а што не можеш да разбереш дека му пречи?! Уште еднаш да не си му се доближил, инаку тешко тебе!

ЈАС-говор: Навистина многу ме лути кога гледам дека го влечеш мачорот за опаш, а тој негодува и очекувам тоа да не го правиш повеќе, бидејќи го боли.

Позитивните ефекти од користењето на Јас-пораките се повеќекратни. Најпрво, тие создаваат сигурна основа за да не дојде до посериозни пречки во комуникацијата или до отворен конфликт. Ја смируваат атмосферата и го отвораат каналот за комуникација помеѓу соговорниците. Го користат моментот на изненадување, со оглед на тоа што страната која ја прима пораката можеби очекувала бурна и непријатна реакција, напад или нешто слично, а се случува токму спротивното – тој/таа што ја праќа пораката не ја напаѓа личноста, зборува за сопствените чувства во дадената ситуација и ги кажува очекувањата што ги има во однос на тоа за што се зборува. Тоа, пак, ја зголемува довербата, искреноста и разбирањето помеѓу соговорниците, ги расчистува перцепциите и евентуалните недоразбирања. Другата страна најчесто се извинува доколку со своето однесување (свесно или несвесно) придонесла за лошото чувство кај својот соговорник. Долгорочно, употребата на Јас-пораките го издигнува односот на повисоко ниво и го зголемува неговиот квалитет. Воедно, ваквиот начин на комуницирање воспоставува практика на комуницирање и е позитивен модел за тоа како детето треба да комуницира со луѓето околу него, почнувајќи од членовите на најблиското семејство, па сè до другите возрасни и врсниците.

Користена литература:

1. Гордон, Т. (2003). *Умеће родитељства. Како подизати одговорну децу.* Београд: Креативни Центар
2. Јанаков, Б. (2009). *Современа психологија на личноста.* Скопје: Филозофски факултет
3. Markham, L. (2016). *Positive Parenting*: An Essential Guide.
4. Miljković, D., Rijavec, M. (2015). *Pozitivna disciplina u razredu. Priručnik za preživljavanje u razredu.* Zagreb IEP d.o.o
5. Мирић, Ј. и Димитријевић, А. (2006). *Афективно везивање. Експериментални и клинички приступи.* Зборник 7. Београд: Центар за примењену психологију
6. Мурџева-Шкариќ, О. (2011). *Психологија на детството и адолесценцијата* (Развојна психологија 1). Скопје: Филозофски факултет
7. Мурџева-Шкариќ, О. (2010). *Психологија на возрасните и стареењето* (Развојна психологија 2). Скопје: Филозофски факултет
8. Мурџева-Шкариќ, О. (2007). *Ненасилна трансформација на конфликти.* Скопје: Филозофски факултет
9. Нелсен, Џ.; Ирвин, Ч.; Дафи, Р. (2008). *Позитивна дисциплина: Првите три години.* Клуб Матица
10. Редклиф, С.Ч. (2008). *Воспитувајте ги своите деца без подигање на гласот.* Клуб Матица
11. Todorović, J. (2005). *Vaspitni stilovi roditelja i samopoštovanje adolescenata.* Niš: Filozofski fakultet
12. Vukosavljević-Gvozden, T. (2002). *Empatija i slika o sebi.* Beograd: Institut za psihologiju
13. Шурбановска, О. (2013). *Родителите и однесувањето на детето во училиштето.* Скопје: Филозофски факултет.

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

316.812.1-055.52-055.62:159.922.7(035)
316.812.1-055.52-055.62:17.022.2]:159.942.5-05 3.4/.5(035)

ФРИЦХАНД, Ана
Позитивна дисциплина и позитивно родителство / старателство / [автор Ана Фрицханд, Софија Георгиевска]. - Скопје : Прва детска амбасада во светот "Меѓаши", 2018. - 25 стр. ; 30 см

Библиографија: стр. 25

ISBN 978-608-4603-15-3
1. Георгиевска, Софија [автор]
а) Позитивно родителство - Однос родител - дете - Развој на личноста - Прирачници б) Позитивна дисциплина - Однос родител - дете - Емоционален развој на детето - Прирачници
COBISS.MK-ID 109189386