

je bolje iti skupaj na pico, imeti "Nutella party" ali boj z blazinami **in reševanje težav postaviti na naslednji dan.**

Jezo izrazimo brez obtoževanja. Zelo pomembno je truditi se, da ne bi koga prizadeli. Brazgotine se zdravijo zelo počasi. Vsak pa ima pravico, da **pove vzrok za svoje nezadovoljstvo:** »Postanem zelo razburjena, ko mi odgovarjaš v takem tonu!«

Izogibajmo se moledovanju in nasilju. Fizična kazen **ne potrjuje avtoritete**, ampak fizično premoč močnejšega nad slabotnejšim. To ni za starše nič slavnega, za otroke pa veliko ponižanje. Grožnje prilivajo olje na ogenj. Največ škode naredijo tiste, ki jih potem ne realiziramo.

Omejimo se na sedanost. Pomembno je, da se izogibamo **neskončno dolgim pridigam**, v katerih otroke vedno znova spominjamo na trenutke, ko niso imeli prav, za en mesec nazaj ali celo za vse življenje.

Bodimo kratki in natančni. Omejimo se samo na težavo. Otrokom predvsem **ne smemo dovoliti, da nas vpletejo v igro "Zakaj?"** Otroška radovednost namreč pri tem v primerjavi z nami ne pozna meja.

Poskusimo napisati. Pisanje ima to prednost, da lahko razmislimo in jasno izrazimo svoja čustva in nestrinjanje. **Včasih listek, ki ga pustimo na blazini, razreši tudi najbolj zapletene situacije.**

Bodimo pripravljeni na spravo. Pomembno je, da se **znamo opravičiti in odpuščati**, predvsem pa je pomembno preživeti čim več časa skupaj.

vzgojati

iz: BRUNO FERRERO, *Il Bollettino Salesiano* - rubrika *Kot don Bosko*

Vedno bodimo enotni glede pravil, ki se jih morajo otroci držati. Mati ne more prepovedati neke stvari, če potem to skupaj z otroki počne tudi oče.

 Don Bosko ti govori ...

Uredništvo: Angelo Santi, bivši salezijanski gojenec

PRENESI OSTALE KARTONČKE
www.ilgrandeducatore.com

Prevod: Primož Marinko

KARTONČEK

7

RUMENA

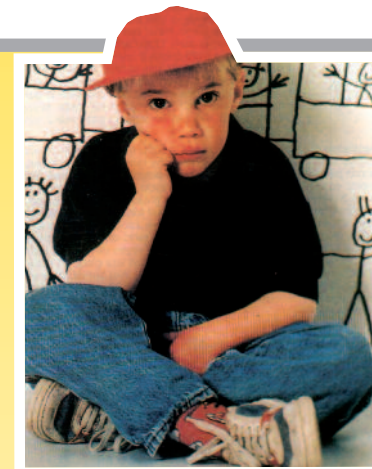
serija
VZGOJA DRUŽINE PREKO DRUŽINE

Priloga revije *Educatori di vita*
ilgrandeducatore@gmail.com

VZGOJITELJ

Ko se zaradi JEZE stvari zapletejo

**PREPROSTA PRAVILA ZA DRUŽINO,
KAKO "POGASITI OGENJ Z VODO"**



iz: *Il Bollettino Salesiano*, mesečna revija

Konflikti so v družini nekaj vsakdanjega. **Recimo "ne" zakonu močnejšega.** Kaj pa fizična kazen? Nekaj preprostih pravil nam lahko pomaga "udomačiti" jezo.

Neoznačene fotografije in slike so iz Arhiva SDB.
Fotografije so naključne in se ne nanašajo na osebe iz besedila.

Kljub večletnemu druženju s starši še nikoli nisem zasledila, da bi komu uspelo ovreči naslednjo trditev: »Vsakič, ko pridete v konflikt z otroki, ste že izgubili.« Težko se je izogniti vsakdanjim družinskim konfliktom, zaradi preprostega dejstva – vedno je težko ljubiti. Otroci nas zlahka razburijo. Norčujejo se iz naše avtoritete in kot znanstveniki iščejo prepir, da bi ugotovili, do kam segajo meje.

Določena mera agresivnosti ni vedno nekaj slabega.

Da bi otroci odrasli, potrebujejo svoj "prostor". Pozitivna **agresivnost** jim pomaga, da vztrajajo, sprejemajo odločitve in si upajo, vendar jo **morajo imeti pod nadzorom**. Tega pa otroci še ne znajo, zato se tako kot vsi razjezijo, če ne dosežejo svojega. Obstaja nevarnost, da pri družinskih pravilih začne veljati zakon močnejšega.

Velik odstotek ljudi še vedno misli, da je fizična kazen sprejemljiva. Pravijo: »Moji starši so mi včasih dali kakšno okrog ušes in je dobro zaleglo,« ali pa »Svojemu sinu dam zaušnico samo takrat, ko je to res potrebno.«

Uporablja se torej klasičen način fizičnega kaznovanja: »Se boš že naučil!« V resnici pa se otroci tako ne naučijo ničesar. Fizična kazen izzove nezadovoljstvo ter jezo in prikrije dejstvo, da starši situaciji niso kos. Nenazadnje – našeškati otroka ni težko. Veliko težje mu je **razložiti, kako je nekaj treba**, kar **prinaša veliko boljše rezultate**.



Vsako dejanje staršev je za otroke zgled. Če starši **kuhamo mulo**, bodo to počeli tudi naši otroci. Če **povzdignemo glas**, ko smo nezadovoljni, bodo otroci ravnali enako. Če **fizi-**

Ko pride do konflikta med otroki in starši, so slednji že izgubili, kajti cilj otrok je ugotoviti, do kam segajo meje.

Fizična kazen izzove nezadovoljstvo in jezo. Otroka ni težko našeškati. Veliko težje mu je razložiti, kako je nekaj treba.

čno obračunamo z njimi, ko smo zaradi jeze iz sebe, **se bodo naučili, da sami ravnajo enako kot mi.**

Taktika za izogibanje konfliktov mora imeti dolgoročen učinek. **Fizično kaznovanje** traja kratek čas in povzroči, da otroci hitro pozabijo vzrok, zaradi katerega so bili kaznovani, zato lahko zatrdimo, da **je popolnoma nepotrebno.**

Druga past, v katero se lahko ujamemo dandanes, so "junaki" s TV, iz raznih pesmi in video igrice, ki jih otroci želijo posnemati. Skoraj vsi so trmoglavi, uporniki, nepremagljivi, zaničujejo, kršijo pravila in se na vsakršne omejitve odzivajo z nasiljem. Ne verjamem, da lahko podcenjujemo vpliv takšnih junakov. Resnična težava je običajno v tem, da ne **določimo, do kam točno segajo meje otrokove samostojnosti in našega zaupanja**. Otroci si prizadevajo, da bi te meje razširili, starši pa branijo svoja načela in avtoriteto.

ALI LAHKO UDOMAČIMO JEZO?

Nekaj nasvetov nam lahko pomaga, da prepoznamo lastno jezo in s svojim odzivom situacije ne poslabšujemo.

Mislimo prej. Pazljivo določimo, kakšno vedenje je dopustno, kakšno nedopustno in kakšno tako, o katerem se lahko še pogajamo. **Oba starša morata biti enotna glede pravil obnašanja.** Mati ne more otrokom prepovedati skakanja po kavču, če oče skače skupaj z njimi. **Nujno je, da imamo enake predstave**, ko določamo hišna pravila, ki se jih moramo držati, in morebitne sankcije. Vzgoja je vedno skupinsko delo. **Otroci morajo zelo jasno vedeti, kaj je prav in kaj narobe.**

Pustimo, da gre nevihta mimo. Napadi jeze skoraj vedno izbruhnijo, ko smo pod stresom in utrujeni. Ko je zaradi izčrpanosti po naporinem dnevu naš razum zamegljen, je težko trezno razmišljati. Če začutimo, da postajamo jezni, je **bolje vzeti si premor in** čimbolj objektivno **presoditi situacijo**. Ko je kakšen večer napetost zelo velika,

Starši, pozor! Eden izmed vzrokov za jezo pri otrocih so danes "TV junaki", ki se na vsakršne omejitve odzivajo z nasiljem.