



Z OTROKI DOMA  
www.zotrokidoma.si

## 5 OPORNIH TOČK ZA MIRNO REŠEVANJE KONFLIKTA Z OTROKI

*'Naučiti se moramo bistvenega, nečesa, česar bi se morali učiti že od prvega dne: 'KAKO SPOŠTOVATI OTROKA.' (Maria Montessori)*

1. **GLOBOKO VDIHNI.** Večkrat. Vdih skozi nos, izdih skozi usta. Globok vdih požene kisik v možgane in aktivira razumsko – levo polovico možganov, kar pomaga pri tem, da ne reagiramo agresivno (aktivno ali pasivno). Notranja mirnost je ključ. Četudi navzven izgledamo mirni, v nas pa čustva kar kipijo, otrok čuti to napetost in se temu primerno tudi odzove.
2. **ODPRI SRCE.** Zavedaj se, da otrok ni kriv za tvoje počutje. Karkoli se je že aktiviralo z otrokovim dejanjem (jeza, žalost, sram, razočaranje...), je to odraz tvoje notranjosti. Vprašaj se: Kako se počutim? Kje v telesu to čutim (boli želodec, stiskam zobe, bolečine v glavi, težko diham...)? Mi je ta občutek znan iz preteklosti? Zavej se, da je občutek tvoj. Otrok je le zrcalo tvojih občutkov. Odpri srce sebi, da začutiš v sebi žalost, jezo... poveš na glas: 'Jezna sem, vendar to nima nič opraviti s tvojim dejanjem. To je samo moj občutek.' Odpri srce otroku in njegovemu problemu. Izrazi: 'Vidim, da si jezen (žalosten; da te je strah...). Tukaj sem ob tebi.' Sprejmi otrokov odziv. Mogoče ne bo tak kot pričakuješ. Vendar je tako čisto v redu.
3. **POSTAVI MEJO.** Ogromno težav nastane ravno zaradi tega, ker ne postavimo meje pravočasno, temveč čakamo, da v nas eksplodira. Rečemo enkrat, dvakrat, trikrat, a nismo pri stvari, zato otrok ne odneha in enkrat v nas poči ventil. **BODI PRISOTEN!** Pristopi otroku, ga poglej v oči in lepo reci: 'Vem, da bi zdaj zelo rad to in to, vendar tega ti ne dovolim.' Nato



Z OTROKI DOMA  
www.zotrokidoma.si

*dodaj še obljubo ali drugo rešitev (še bolje, če predlaga otrok): 'Obljubim, da se bom igrala s teboj, ko končam s perilom. Verjetno bo to šele proti večeru. Lahko pa mi pomagaš, da bo delo prej končano. Imaš mogoče ti kakšno idejo kako bi lahko drugače?' Kadar smo prisotni v svojem telesu in pomirjeni s seboj, takrat tudi otrok to zaznava in se lahko z njim večinoma zelo lepo zmenimo kako in kaj. Če česa ne dovolimo, npr. sladkarij, kakšne stvari v trgovini, mu najprej potrdimo: 'Razumem, da si to zelo želiš, vendar ta trenutek ti sladkarij ne morem dovoliti, ker nas čaka kosilo. Po kosilu pa se lahko tudi malo posladkamo.' Glede trgovine se pri nas že vnaprej zmenimo, da lahko otroka izbereta eno stvar, ki mora sovpadati z mojo in moževo presojo. Če želita več, ju opomniva na naš dogovor. Pomembno je, da se v družini vsi držimo dogovorov. Najprej starša, otroci temu sledijo. Če se dogovora ne moremo držati, se opravičimo in se zmenimo kdaj bomo izpolnili naš del dogovora. Postavljanje mej naj bo SPOŠTLJIVO. To, da postavimo mejo, ne pomeni kaznovanja in nagrad, še manj pa našega kričanja ali celo udarca. S tem prestopimo vse meje spoštljivosti, nasilje pa je tudi z zakonom prepovedano.*

4. **PREVERI, ČE OTROK RAZUME.** Velikokrat se zgodi, da otrok ni čisto pri stvari. Resno se meni včasih dozdeva, da se pogovarjam z zidovi v hiši, ampak otroška koncentracija pač samo toliko zmore. Pa tudi odrasla, da ne bo pomote. Kadar kaj zavzeto delam, tudi jaz bolj slabo slišim in dojemam kaj se dogaja okrog mene. Tako da je čisto legitimno, da tudi otrokom priznamo pravico, da so z mislimi drugje. Še posebej, če jim je težko. VEDNO preveri, če te je otrok res razumel. To storimo ljubeče, lahko tudi v hecu. Moj starejši sin je zelo dojemljiv za hec. Mlajša pa ima raje, da jo primem za roko in jo ljubeče pogledam v oči. A) Primer heca: 'Tukaj poveljnik vesoljskega plovila Zeta. STOP. Preverjam



Z OTROKI DOMA  
www.zotrokidoma.si

dogovorjene informacije. STOP. Javi se J-Hawk. STOP.' Na take in podobne finte se moj sin zelo rad odzove. Seveda pa prilagodimo situacijo tudi starosti otroka, ne le karakterju. Vsak za svojega otroka ve, kaj mu je všeč. Uporabimo čim več tega. Tudi to pripomore k vzpostavljanju pristnejšega odnosa in k grajenju ljubezni med staršem in otrokom.

B) Primer ljubeče preveritve: Hčerko nežno primem za roko in najdem očesni stik, ter rečem: 'Miška, ali veš kaj sva se zmenili? Da si v trgovini lahko izbereš samo eno stvar. Ok? Mi lahko še ti poveš kakšen je dogovor?' Tako ljubeče preverimo, če nas je otrok razumel.

5. **SPOŠTUJ DOGOVOR IN ŠE ENKRAT ZADIHAJ.** Ko se nam zdi, da smo vsi pomirili strasti in sklenili dogovor, je čas, da še enkrat zadihamo. Velikokrat meni še ostajajo kakšna čustva, ki jim moram nameniti pozornost. Velikokrat je to občutek nemoči nad situacijo. Takrat potrebujem, da se opomnim, da sem bila kot otrok res velikokrat nemočna, vendar sem zdaj odrasla in zmorem. Potoči kakšno solzo. Solze zdravijo! In nato uživaj v svojem napredku, v eni izmed mnogih situacij, ki si jih rešil/a mirno in brez pretirane drame. In poskrbi, da bodo dogovori veljali. Vedno so možni tudi kompromisi. Ni potrebno, da smo zavoljo dogovorov trdna, brezčutna skala, vendar tudi z vsakim kompromisom moramo poskrbeti, da je dogovor upoštevan. Npr. lahko otrok v trgovini zamenja eno stvar za drugo, če mu je tista bolj všeč. Še vedno spoštujemo dogovor, smo pa na njem sklenili ljubeč kompromis. Vedno bodimo odprti za druge možnosti. Ničesar ni črno belo.



Z OTROKI DOMA  
www.zotrokidoma.si

Da zmoremo skozi vse te korake, je potrebno veliko dela na sebi. To pomeni, da čistimo vzorce naše preteklosti, ki nas ovirajo pri harmoničnih odnosih. To pomeni, da si vzamemo čas zase in počnemo vsak dan stvari, ki nas veselijo. Četudi je to samo 15 minut za kavo ali prebrano poglavje v knjigi, sprehod, petje, ples... karkoli. Samo, da je samo za nas. Meni najbolj paše, da sem sama. Ves dan sem na voljo in ves čas je nekdo okrog mene in mi nekaj govori, nekaj potrebuje... in resnično se najbolj spoštujem takrat, ko si vzamem nekaj časa za samoto. In v tej samoti nekaj počnem. Karkoli me tisti trenutek izpopolnjuje. Kadar si vzamem premalo časa zase, sem bolj nataknjena, odzivam se neljubeče in zadirčno, utrujena sem in nezadovoljna. Zato to, da poskrbim zase, koristi tudi drugim! In moj mož že dojema počasi, da je tistih nekaj ur, ko vzame otroka in me pusti samo, pravi balzam za celo družino, ko pridejo nazaj. 😊

*Še to: Nič hudega, če vam ne uspe. Če uspe VSAJ KDAJ, je to dovolj dobro. Ker otrok ne potrebuje popolnega starša, temveč takega, ki dela napake, jih prizna, popravlja in z njimi raste.*

In to zmoremo takrat, ko resnično spoštujemo tudi sebe.

Spodaj je še kratka preglednica skozi vseh 5 točk. Lahko si jo iztisnete in si jo prilepate na vidno mesto, da se boste večkrat spomnili kako reagirati, ko pride naslednjič do konflikta.

Povabljeni ste, da se odzovete na ta zapis. Upam, da vam bo v pomoč.

Lepo vas pozdravljam in se vam zahvaljujem, da ste del Z otroki doma družine!

Mami Jasmina (Z otroki doma)



Z OTROKI DOMA  
www.zotrokidoma.si

## 5 OPORNIH TOČK ZA MIRNO REŠEVANJE KONFLIKTA Z OTROKI

1. **GLOBOKO VDIHNI.** Aktiviraj razum. Začuti telo.
2. **ODPRI SRCE.** Otrok ni odgovoren za tvoje počutje. Otrok je zrcalo. Spregovori o svojih čustvih in potrdi otrokova.
3. **POSTAVI MEJO.** Bodi prisoten in spoštljiv!
4. **PREVERI, ČE OTROK RAZUME.** Spusti se na nivo otroka in ga povabi, da potrdi dogovor (primer heca in ljubeče preveritve).
5. **SPOŠTUJ DOGOVOR IN ŠE ENKRAT ZADIHAJ.** Solze zdravijo! Kompromisi so dovoljeni!

Nič hudega, če vam ne uspe. Če uspe VSAJ KDAJ, je to dovolj dobro! Otrok ne potrebuje popolnega starša, temveč takega, ki dela napake, jih prizna, popravlja in z njimi raste!

Jasmina Robnik Poličnik (Z otroki doma)