

# Starše učimo, da otrokom namenjajo pozitivno pozornost namesto negativne

"Ne samo da treningi starševstva spreminjajo življenje oziroma ga olajšujejo, temveč tudi dvigujejo kakovost življenja, dolgoročno pa starši tudi veliko prihranijo."

**EVA STRMLJAN KRESLIN, DIREKTORICA JAVNEGA ZAVODA MALA ULICA, CENTRA ZA OTROKE IN DRUŽINE V LJUBLJANI, JE TUDI ENA OD TRENERK TRENINGOV STARŠEVSTVA V OKVIRU PROJEKTA NEVERJETNA LETA V MALI ULICI. PROGRAM JE NAMENJEN ZMANJŠEVANJU VEDENJSKIH TEŽAV PRI OTROCIH TER KREPITVI NJIHOVIH SOCIALNIH VEŠČIN, SAMOKONTROLE IN IZRAŽANJA.**

**Nam lahko predstavite treninge starševstva Neverjetna leta?**

**Eva Strmljan Kreslin:** Neverjetna leta je ameriški projekt, avtorica tega programa je dr. Carolyn Webster-Stratton, ki se v Združenih državah izvaja že več kot 30 let in je zelo razširjen v Skandinaviji in Veliki Britaniji. Ta program je pravzaprav del zdravstvenega sistema, saj ga dobiš na napotnico, kar tudi dokazuje, da je program učinkovit. Je zelo strukturiran, v Ameriki imajo cel kup podprogramov: za novorojenčke, otroke od dveh do štirih let, od treh do osmih let, za

šolarje, za hiperaktivce ... Za zdaj izvajamo osnovni program, ki pokrije populacijo od 4. do 8. leta, delamo pa s starši. Izvajamo tudi program za otroke z majhno skupinico šestih otrok, s katerimi delajo tri punce.

**Kako poteka delo z otroki?**

**Eva Strmljan Kreslin:** Z njimi prepoznavajo čustva, otroke, ki se jim kaj zgodi, recimo padejo in so žalostni, spodbujajo, da čustva poimenujejo in razlikujejo med biti žalosten, besen, jezen, razočaran, vesel,

da prepoznava izraze na obrazu, kar je abeceda čustvene inteligence. Učijo se igre vlog z lutkami, rezultati pa so zelo dobri in opažamo velike premike tudi pri zelo problematičnih otrokih.

**Kakšni pa so treningi starševstva?**

**Eva Strmljan Kreslin:** Nekateri starši pridejo sami, nekateri v paru, gre za 14 do 18 srečanj, osnova tega programa je igra z otrokom, in sicer na prvem srečanju rečemo, da se morajo starši z otrokom vsak dan igrati 15 minut. Vsem se to zdi samoumevno, ampak



ih opozorimo, naj se z njimi igrajo tako, da otrok vodi igro, pove, kako se bosta igrala, in da aktivno sodelujejo, brez telefona, prižgane televizije, česar koli drugega. Na drugem srečanju starši ponavadi rečejo, da je to naporno in jim tega vsak dan ne uspe. S tem otrok dobi pozornost, in ko ugotovi, da se bosta s staršem vsak dan tako igrala, se zelo hitro nehajo težave, kot so, da zvečer nočejo v posteljo. Starše učimo, da otrokom namenja-

jo pozitivno pozornost namesto negativne. Raziskave kažejo, da otrok dobi 30 do 40 ukazov in prepovedi v roku pol ure, pred čemer se zavaruje tako, da tega več ne sliši. Starše učimo, da poskušajo ignorirati tiste negativne stvari pri otroku in poudarjajo tisto, kar je pozitivno.

Tudi pri majhnem divjaku se najde kdaj kaj, kar je pohvalno. Če bo otrok dobil pozornost zaradi pozitivnega dejanja, ga bomo krepili, s kreganjem pa krepimo negativno namesto pozitivno dejanje. Starše učimo, naj varčujejo z ukazi, prepovedmi, negativnim odzivanjem, naj to uporabljajo selektivno in naj otrokom namenjajo čim več pozitivne pozornosti in pozornosti nasploh, tudi z igro.

#### Kaj pa stvari, ki so bolj problematične?

**Eva Strmljan Kreslin:** Kadar gre za večje težave, pride do kaznovanja, ampak v zelo omejenih količinah. Za modele, orodja ali prijeme, ki jih predstavimo staršem, poudarimo, naj bodo pri njih dosledni in jih izvajajo natančno po navodilih. Recimo, da otroka vnaprej opozorijo, da če ne bo upošteval določenega hišnega pravila, ki smo se ga dogovorili skupaj z njim, bo šel 'na klop' za tri minute. To je ponavadi zadnji ukrep, recimo za kakšno agresivno vedenje, ki ga moramo takoj prekiniti. Otroka učimo, ko je sproščen, ko je vse v redu in lahko z njim sodelujemo. Naučimo ga, kaj se bo zgodilo, če bo prekršil dogovor. In ko je otrok razburjen, že ve, kaj lahko pričakuje. Če se te časovne omejitve starši res tudi držijo, potem to tudi deluje.

#### Kaj pa nagrajevanje?

**Eva Strmljan Kreslin:** Velikokrat je tudi vprašanje, kakšna je razlika med nagrajevanjem in kaznovanjem. Recimo, da bo otrok, če gre z nami v trgovino in bo priden, sodeloval in se ne bo metal na tla, dobil majhno čokoladko. Starši rečejo, da gre za podkupovanje. Ne, ne gre, gre za obljubo nagarde za pričakovano in lepo obnašanje. Podkupovanje pa je, ko se otrok že vrže na tla in začne vpiti, mi pa mu rečemo, da mu

bomo to kupili, samo naj neha. Razlika je zelo subtilna, ali to povemo vnaprej in se z otrokom dogovorimo za nagrado ali takrat, ko je že panika.

#### Govorite o pravočasnem in doslednem podajanju pravil obnašanja in tem, da otroku namenimo primerno pozornost?

**Eva Strmljan Kreslin:** O veliko stvareh, ki jih spoznajo na treningih, se s starši pogovarjamo, saj gre pri tem programu za skupno iskanje rešitev in ne toliko za predavanje. S starši igramo tudi igre vlog, gledamo ogromno filmov, saj pri drugih lažje vidiš, kaj je narobe. S pomočjo iger vlog starši trenirajo, kako bodo to počeli, ali poskusijo, kako bi neko stvar skomunicirali z otrokom, kar jim je včasih zoprno, čeprav deluje zelo preprosto. Gre za to, da starši ene stvari že vedo, ali se jim zdijo samoumevne, ko jih slišijo, s pomočjo treninga pa jih ozaveštuje,

da začnejo z otrokom zavestno komunicirati in se z njim ukvarjati.

#### Kako potekajo treningi?

**Eva Strmljan Kreslin:** Treningi so zelo dinamični, v skupini je 12 staršev, starši zelo veliko sodelujejo, zelo pomembno je že to, da sedijo z drugimi starši in slišijo, da imajo tudi drugi zelo podobne težave in v tem niso sami. To je že skoraj pol rešitve. Zelo pomembno je tudi, da starši te težave delijo med sabo, imajo tudi domače naloge od srečanja do srečanja, saj morajo nekako poskusiti, kako se vsak dan 15 minut igrati z otrokom, in potem tudi poročajo, ali jim je uspelo. Tiste, ki jim ni uspelo, spodbudi izkušnja drugega starša, kjer se že vidijo premiki.

#### Kakšen profil staršev prihaja na treninge starševstva?

**Eva Strmljan Kreslin:** Zelo različni. Nekateri bi samo radi preventivno še malo izboljšali odnos z otrokom, pridejo tudi starši, ki imajo že odločbo, težave in jih napoti psiholog, psihiater, svetovalna delavka v vrtcu ali šoli. Poskušamo tudi tako oblikovati skupine, da so starši zelo različni, tudi socialnoekonomski status je zelo različen. Imamo pa zelo veliko povpraševanje in so čakalne vrste zelo dolge.

#### Kdo vse izvaja treninge starševstva?

**Eva Strmljan Kreslin:** V Ljubljani se izvajajo še v Svetovalnem centru za otroke in mladostnike v Šiški, na Pediatrični kliniki v Ljubljani (oddelek za otroško psihiatrijo), kjer imajo težke primere in zelo dobre rezultate. Izvajajo se tudi v Vrtcu Velenje, Zdravstvenem domu Celje in Nova Gorica. Na Norveškem imajo 150 centrov, kjer izvajajo programe treningov

"Če bo otrok dobil pozornost zaradi pozitivnega dejanja, ga bomo krepili, s kreganjem pa krepimo negativno dejanje."



starševstva pri petmilijonskem narodu. Tako imajo vsi starši možnost, da se udeležijo tega programa. To je še vedno veliko ceneje, kot dopuščati možnost, da je toliko več delikvence, ospa iz šole, najstniške nosečnosti, nezdravega načina življenja, odvisništva, bodočih ločitev ali slabih odnosov. Zanimivo pa je, da treninge obiskujejo starši, spremembe pa se pokažejo na otrocih. Spremenijo se tudi starši. Je le razlika, če preberejo neko knjigo, ki jih potem drži še nekaj časa, a ko nastopi prva kriza, na to pozabijo in je vse ponovno isto in se vrnejo k starim vzorcem.

#### Kdo program financira?

**Eva Strmljan Kreslin:** Program financira ministrstvo za zdravje, v okviru tega programa bo izpeljanih 27 brezplačnih treningov po vsej Sloveniji, kar pomeni, da ga bo obiskovalo približno 300 staršev. Imamo pa že zdaj 60 staršev v čakalni vrsti in si niti ne upamo tega zelo oglaševati. Določene treninge financira tudi ministrstvo za socialne zadeve. Zelo so tudi zainteresirani, da bi se treningi začeli izvajati v vseh regijskih Centrih za socialno delo (CSD). Trenutno treningi potekajo že v CSD v Ajdovščini, Ravnah na Koroškem in Radovljici. Zelo bi si želela, da bi tudi kakšna podjetja prepoznala pomembnost treningov in bi to izvajali v svojih podjetjih za svoje zaposlene. Prepričana sem, da bi se to poznalo pri učinkovitosti staršev, se pravi pri ekonomiji, ker so starši bolj umirjeni, ko nimajo doma težav in se lahko bolj posvečajo delu.