

DOGOVARANJE I PREGOVARANJE U OBITELJI



ŠTO ČINI OBITELJSKO OZRAČJE?

- *Kvaliteta obiteljskih odnosa*
- *Komunikacija*
- *Interakcija članova obitelji*
- *Psihološke karakteristike članova obitelji*
- *Odgojni stil roditelja*



OSNOVNI ASPEKTI KVALITETE OBITELJSKOG OZRAČJA

- *Doživljaj vlastite vrijednosti pojedinog člana obitelji*
- *Komunikacija*
- *Obiteljska pravila*
- *Odnos prema društvu*





DOŽIVLJAJ VLASTITE VRIJEDNOSTI

- *Slika o sebi*
- *Osjećaj punopravnog člana s pravom na osobni razvoj*
- *Potrebe za uvažavanjem*

OBITELJSKA KOMUNIKACIJA

- *Nije moguće ne komunicirati i ne ponašati se*
- **PODRAZUMIJEVANJE = NERAZUMIJEVANJE**





Načela uspješne komunikacije

- **Govorite malo:** da bi vam dijete pričalo mora se osjećati sigurnim i prihvaćenim. Vaše slušanje nosi poruku da je vrijedno pažnje i prihvaćeno. Ako govorite, ne možete slušati!
- **Zamislite gledište vašeg djeteta:** kako bi vama bilo da vam netko stalno govori kako se morate ponašati.
- **Gledajte, djelujte, budite zainteresirani:** ne bavite se drugim stvarima (kuhanjem, televizijom, novinama) dok pričate s djetetom
- **Ne prekidajte!**
- **Dok slušate odgovarajte potvrdno** (probajte s DA, umjesto s NE na početku razgovora)
- **Reflektirajte ono što ste čuli:** vratite nazad što ste čuli
- **Aktivno slušanje**

U KOMUNIKACIJI JE VAŽNO

*Uskladiti sadržaj i odnos,
biti iskren, jasno izraziti ono
što se misli, doživljava i
osjeća.*






OBITELJSKA PRAVILA

ODGOJ BEZ GRANICA STVARA DJECU BEZ OSOLONCA

Pravila u obitelji se ne uspostavljaju kada se javi problem, uspostavljaju se prije.

Discipliniranje se temelji na dobrom, toplom odnosu, pohvalama i uputama djetetu kako da kontrolira svoje ponašanje. Uspješno discipliniranje trebalo bi biti prisutno čitavo vrijeme, a ne samo kada se dijete loše ponaša. Djeca će prije promijeniti svoje ponašanje ako se osjećaju ohrabreno i vrijedno, nego ako se osjećaju posramljeno i poniženo.



Pravila su opis poželjnih ponašanja u nekom okruženju. Stoga je važno da se postavljaju na pozitivan način, a ne kao zabrane odnosno NE ponašanja. Dakle važno je djetetu reći što DA radi.

- *Nekoliko mogućih obiteljskih pravila:*
 - *dok jedan govori drugi slušaju*
 - *poštujemo tuđe želje i osjećaje*
 - *svi članovi obitelji obavljaju svoj dio posla (pisanje zadaće, spremanje i sl)*
 - *sukobe rješavamo razgovorom*
 - *pridržavamo se dogovora (oko odlaska u krevet, higijene i dr. dogovora)*

Posljedice su opis zadatka, privilegije, aktivnosti ili zabrane neke aktivnosti kojima se osoba pohvaljuje ili upozorava na primjerenost odnosno neprimjerenost vlastitog ponašanja.




- *Nekoliko mogućih posljedica:*
 - *pranje posuđa iduća 2 dana (ukoliko je vezano za neobavljanje zaduženja)*
 - *usisavanje sobe*
 - *ostajanje kod kuće u subotu navečer*
 - *ranije odlazak u krevet vikendom ili u suprotnom kasniji odlazak u krevet*



Postoje tri tipa odgoja u kontekstu postavljanja Obiteljskih pravila:

- *sve zabranjivati bez objašnjenja (biti autoritaran roditelj)*
- *sve dopuštati (biti permisivan roditelj)*
- *dogovoriti pravila i posljedice koje su jasne i obrazložene i vama i djetetu (biti demokratski roditelj)*



Najbolji i najdugoročniji učinak po dijete ima demokratski stil odgoja. To bi značilo da roditelj zajedno sa djetetom pri dogovaranju pravila slijedi ova tri koraka:

- *Dogovaranje i definiranje Obiteljskih pravila*
- *Dogovaranje i definiranje posljedica za poštivanje i nepoštivanje pravila*
- *Dosljedno izvršavanje pravila*

Bitno je da djeca OSJETE posljedicu za vlastito ponašanje i da sami SNOSE ODGOVORNOST za nju .

- *Dosljednost daje SIGURNOST djetetu. Odrediti kaznu u jednoj prilici a u drugoj ne, će samo zbuniti dijete.*






DOGOVARANJE I PREGOVARANJE

- *Dogovaranje je proces, ono nikada nije završeno. Dogovaranjem se utvrđuju pravila kojih se svi trebaju držati, ali to ne znači da su jednom dogovorena pravila vječna i da se ne mogu mijenjati. No promijeniti se mogu opet samo dogovaranjem.*



Mogućnosti

- *možete potpisati ugovor s djetetom*
- *možete dogovoriti da je svaki dan u tjednu neki drugi član obitelji zadužen za provođenje pravila*
- *možete izraditi žute i crvene kartone a osoba koja je taj dan sudac vodi brigu o pravilima te dogovoriti da je žuti karton samo prva opomena no, nakon crvenog slijedi izvršenje posljedice*
- *možete dogovoriti da na kraju dana sudac daje pohvalu članu obitelji koji je u najvećoj mjeri poštivao pravila.*
- *uvijek možete zadržati pravo da svaki član obitelji protestira ako sudac ne reagira ili ako ga nema a na ovaj način Vi više ne morati izigravati nekoga tko stalno nešto više i brani.*



Granice trebaju biti jasne, konkretne i dobro definirane. Dobro postavljene granice moraju uvažavati potrebe i roditelja i djeteta.

- *Ponudite izbor*
- *Planirajte unaprijed*
- *Dobro ponašanje pretvorite u igru*
- *Pohvalite dobro ponašanje*
- *Omogućite prirodne i logične posljedice*
- *Budite dosljedni*
- *Nikada ne kažnjavajte dijete batinama.*

VRIJEDNOSTI U ŽIVOTU OBITELJI

- *Većina vrijednosti se neposredno odnosi na suživot (omogućava život u društvu)*
- *Svrha odgoja je prenošenje skale vrijednosti (vjerujemo da će to usrećiti djecu)*
- *Trebamo poticati sve vrijednosti kako bi djeca dobila uravnotežen odgoj, bez pretjerivanja koja bi izobličila njihov pozitivan stav prema društvu*





VRIJEDNOSTI

POŠTOVANJE

STRPLJENJE

POVJERENJE

RAZGOVOR

SUOSJEĆANJE

ODGOVORNOST

TOLERANCIJA

PRAVEDNOST

ISKRENOST

MIR

RADOST

SURADNJA





KAKVO JE NAŠE OBITELJSKO OZRAČJE?

- *Možemo li uskladiti sve uloge u životu (posao, obitelj, hobije...) tako da budemo zajedno i radimo ono što volimo i uživamo?*
- *Dogovaramo li se o svemu što nam je važno i uvažavamo mišljenje i prijedloge drugih?*
- *Koliko smo navikli slobodno izražavati svoje misli i osjećaje mi odrasli, koliko djeca?*
- *Pitamo li članove svoje obitelji kako se osjećaju, što im je važno i što misle?*
- *Čujemo li što nam govore, uvažavamo li to?*
- *Pomažemo li se međusobno, osnažujemo se i brinemo jedni o drugima?*
- *Smijemo li se često kad smo zajedno i osjećamo li se ugodno u obiteljskom okruženju?*



Socijalne vještine

- *Socijalne vještine su sposobnosti prilagođivanja i pozitivnog ponašanja koje omogućuju osobama da se uspješno nose sa zahtjevima i izazovima koje pred njih postavlja život svakoga dana.*



Temeljne socijalne vještine

- Slušanje*
- Započinjanje razgovora*
- Održavanje razgovora*
- Postavljanje pitanja*
- Završavanje razgovora*
- Samopredstavljanje*
- Predstavljanje drugih osoba*
- Zahvaljivanje*
- Davanje komplimenta*

Složnije temeljne socijalne vještine

- Traženje pomoći*
- Traženje informacija*
- Davanje uputa*
- Slijedenje uputa*
- Uvjeravanje drugih*
- Ispričavanje za pogrešku*



Vještine nošenja s osjećajima

- Prepoznavanje svojih osjećaja*
- Iskazivanje vlastitih emocija*
- Razumijevanje osjećaja drugih osoba*
- Nošenje s ljutnjom druge osobe*
- Nošenje s odbijanjem od strane druge osobe*
- Iskazivanje naklonosti*
- Nošenje s vlastitom neugodom*
- Nošenje s vlastitim strahovanjima*
- Samopriznanje*



Vještine koje zamijenjuju agresiju

- Traženje dopuštenja / dozvole*
- Pregovaranje*
- Samokontrola*
- Nošenje s vlastitom nemotiviranošću*
- Nošenje s vlastitom ljutnjom*
- Zauzimanje za vlastita prava i potrebe*
- Izbjegavanje sukoba*





Vještine nošenja s teškoćama

- Iznošenje prigovora*
- Odgovaranje na prigovore*
- nošenje s neuspjehom*
- Zauzimanje za drugu osobu*
- Odgovaranje na uvjeravanja*
- Nošenje s dvostrukim porukama*
- Nošenje s optužbama*
- Pripremanje za "teški" razgovor*
- Nošenje s pritiskom grupe*



Vještine planiranja

- Odlučivanje o poduzimanju akcije*
- Odlučivanje o problemu*
- Postavljanje cilja*
- Razmatranje vlastitih sposobnosti*
- Prikupljanje informacija*
- Usklađivanje problema po prioritetnosti*
- Donošenje odluke o svojoj ulozi*
- Donošenje odluke o drugima*
- Planiranje aktivnosti za sebe*
- Planiranje aktivnosti za druge*



Pregovaranje

- *PREGOVARANJE JE JEDNA OD STRATEGIJA RJEŠAVANJA SUKOBA.*
- *Korisno je djecu podučiti ovoj strategiji a dobar način je vježbanje nekih aktualnih situacija koristeći opisane korake npr. roditelji žele da dijete čuva mlađeg brata a ono već ima drugi dogovor ili obvezu.*
- *Jednom usvojena ova strategija se može koristiti i u rješavanju sukoba među djecom.*



Pregovaranje

- *Koraci*
- *1. Odlučiti da li se vi i dijete ne slažete.*
-
-
- *2. Recite kako se osjećate prema problemu.*
-
-
- *3. Pitajte dijete kako se ono osjeća spram problema.*
- *4. Slušajte odgovor.*
-
- *5. Sugerirajte ili tražite kompromis.*
-
-

Bilješke za razgovor

Razgovarajte o znancima neslaganja. Jeste li ste vi ili dijete naljutili? Kako ste prepoznali ljutnju?

Razgovarajte o važnosti načina: kako nešto reći na pristojan način tako da se druga osoba još više ne naljuti.

Razgovarajte o tome kako je važno ne prekidati drugu osobu dok govori.

Razgovarajte o tome kako zadovoljiti i drugu osobu.