**NA KAJ MORAMO BITI POZORNI PRI POSTAVLJANJU MEJ?**

**Zmanjšati moramo število zahtev**

Povprečen starš v pol ure izreče 17 zahtev, v družinah z otroki z vedenjskimi težavami pa kar 40. Če je število zahtev preveliko, otroci razvijejo več vedenjskih težav. Zato je pomembno, da se omejimo na tiste, ki so nujne potrebne.

**Ena zahteva naenkrat**

Počakati je treba, da otrok izpolni eno zahtevo, preden mu postavimo drugo. Večina malčkov si lahko zapomni le eno ali dve stvari naenkrat. Npr. niz zahtev »Želim, da pospraviš flomastre, pobereš liste, greš gor, si oblečeš pižamo in si potem umiješ zobe« si malčki težko zapomnijo.

Prav tako ni dobro ene in iste zahteve ponavljati večkrat, saj se otroci hitro naučijo, da je ni treba izpolniti, dokler ni ponovljena večkrat.

**Zahteve naj bodo realne**

Primerne morajo biti otrokovi starosti. Npr. od triletnika ne moremo zahtevati, da bo pazil, da bo kopalnica ostala čista.

**Zahteve naj bodo jasne**

Primer: »Miha, tvoje kolo je še vedno na dvorišču.« Otrok ne razume, kaj želimo od njega. Biti moramo jasni: »Miha, pospravi kolo!«

**Zahteve naj bodo oblikovane velelno**

Zahteve naj bodo odločne trditve in ne vprašanja (»Bi se šel kopat?«), hkrati pa naj bodo še vedno vljudne.

**Zahteve naj bodo vljudne**

Zahteve ne smejo biti podane v jezi, prav tako se je treba izogibati kritiziranju otrok, saj se sicer otroci počutijo nesposobne, zavzamejo obrambni položaj in so manj pripravljeni ubogati.

**Uporabljajmo zahteve »začni«**

Primer: Namesto »Nehaj kričati« raje uporabimo »Prosim, govori tiho«.

**Otroku dajmo čas, da izpolni zahtevo**

Ko izrečemo zahtevo, malo počakajmo. Če imajo otroci čas za izpolnitev zahteve, jo bodo pogosto tudi izpolnili. Sicer ukrepamo.

**Uporabljajmo napovednike in opomnike**

Če je mogoče, otroka pred samo zahtevo opomnimo ali opozorimo. Npr. »Ko bo konec risanke, si boš šla umit zobe.«

**Zahteve »ko – potem«**

S temi zahtevami otroke vnaprej seznanimo s posledicami. Npr. »Ko boš pospravil sobo, se boš šel lahko igrat ven.«

**Ponudimo druge možnosti**

Npr. »Zdaj ne smeš gledati televizije, lahko pa se skupaj igrava človek, ne jezi se.«

**Zahteve naj bodo kratke**

Zahteve naj bodo jasne, kratke in natančne. Pomemben je tudi očesni stik z otrokom.

Primer predolge zahteve: »Vito, pospravi flomastre. Zakaj so brez pokrovčkov? Saj veš, da morajo biti zaprti, sicer se posušijo. Dva ležita pod mizo. Kaj pa rišeš?«

**Podpirajmo zahteve drugega starša**

Počakajmo, da otrok izpolni, kar je od njega zahteval drugi starš, preden jim naložimo nekaj novega.

**Zahtevi naj sledi pohvala ali posledica**

Če zahtevi ne sledi pohvala, kadar je otrok zahtevo izpolnil, oziroma starši ne izpolnijo posledice, če je ni, lahko pričakujejo, da bo otrok v prihodnje prezrl njihove zahteve.

Povzetek iz knjige C. Webster-Stratton: Neverjetna leta: Priročnik za reševanje težav, namenjen staršem otrok, starih od 2 do 8 let, Ljubljana: UMco d. d., 2016.