

»Nekajkrat bom globoko vdihnil.« »Čez nekaj trenutkov se bom bolje počutil.« »Iz vsakogar se kdaj norčujejo.« »To lahko nadzorujem. Lahko se izognem prepirom. Močan sem.«

Učenje reševanja problemov

Otroci se pogosto zatečejo k izbruhom, ker niso osvojili primernejših načinov, s katerimi bi dobili želeno. Otroka naučite najti več mogočih rešitev za težavo in ga prosite, naj razmisli o posledicah vsake od rešitev (primerno po 7. letu). Lahko vadite različne scenarije ali proučite nedavno težavo. Ne krivite in ne kritizirajte. Pomagajte mu prepoznati, kako se je počutil in kako bi prihodnjič lahko ravnal drugače.

Naučite otroka »tehnike želve«

Naj si predstavlja, da ima oklep kot želva, v katerega se umakne, trikrat globoko vdihne in si reče: »Ustavi se, globoko vdihni, umiri se.« Otroka prosite, naj pozornost usmeri na dihanje. Zrak naj potisne v svoje roke in noge ter tako sprosti mišice. Ob tem si naj govori pozitivne samogovore. V oklepu lahko ostane, dokler se mu ne zdi, da se je toliko umiril, da lahko prileze iz oklepa in poskusi ponovno.

Pomagajte prepoznati naraščanje napetosti

Otroci se pogosto ne zavedajo, da postajajo jezni ali frustrirani. V tej prvi fazi spodbujajte otroke, da govorijo o svojih občutkih. Če se vaš otrok težko izraža, lahko poskusite ubesediti tisto, kar domnevate, da misli in čuti.

V drugi fazi postaja vse bolj vznemirjen, nič kar predlagamo, ga ne zanima. V tretji fazi se izbruh umiri in agresivnost zamenja potrtost; otrok noče komunicirati s starši. Ker je otrok

preveč iz sebe, lahko posredovanje stanje samo še poslabša. Najbolje je, če starš v teh dveh fazah otroka ignorira. Obenem pa ga nadzoruje in tako zagotavlja njegovo varnost.

V zadnji fazi je otrok pripravljen, da normalno nadaljuje svoje dejavnosti.

Izogibajte se »dajanju duška«

Otroci, ki izživijo svojo agresivnost (pa čeprav z udarjanjem blazine, lutke ali boks vreče), postanejo še agresivnejši! Raje spodbujajte besedno izražanje jeze. Jezni otroci pogosto ne prepoznajo drugih čustev, niti prijetnih. Opozorite jih, kadar so zadovoljni, se veselijo, so ponosni, radovedni, mirni. Kadar poimenujete neprijetno čustvo, ga pospremite s pozitivno trditvijo o obvladovanju: »Vidim, da si res vznemirjen, ker še nisi na vrsti. Prepričan pa sem, da boš lahko počakal še nekaj minut.« ali »Po izrazu na tvojem obrazu vidim, da si zelo jezen. Ponosen sem nate, ker se trudiš ohranjati mirno telo in roke ob sebi.«

Pohvalite vsako prizadevanje otrok, da bi uravnavali svoja čustva

Agresivni, impulzivni in hiperaktivni otroci so deležni več kritik in dobijo manj pohval kot drugi otroci – tudi kadar se vedejo primerno. Potrudimo se pohvaliti vedenja, ki vključujejo nadzor nad čustvenimi izbruhi, vztrajnost in primerno izražanje vseh čustev: »Vesel sem, da si se tako zelo trudil, čeprav si zgubljal.« Otroke lahko naučite tudi, da sami sebe pohvalijo: »Dobro sem se odrezal.« »Ostal sem miren, nisem izgubil živcev in na koncu se je izšlo.«

Kako pomagati otrokom uravnavati čustva



Vir slike: <https://www.psychalive.org/wp-content/uploads/2016/10/bigstock-Father-comforts-a-sad-child-P-29429954-300x200.jpg>

Pripravila:
Tanja Jazbec, univ. dipl. psihologinja,
specializantka klinične psihologije

Vir: Webster-Stratton, C. (2016). Neverjetna leta: priročnik za reševanje težav, namenjen staršem otrok, starih od 2 do 8 leta.

Čustva so odzivi na dražljaje ali okoliščine, ki so nam pomembni. Kažejo se v telesnih znakih (pospešen srčni utrip in dihanje, povišana telesna temperatura, spremenjeno izločanje hormonov, potenje...), v vedenju (glasno govorjenje, mimika obraza, gibi rok, pogledi, umik...) in v zavestnem doživljanju (svojega stanja se zavedamo, ga ubesedimo in vrednotimo kot prijetnega/neprijetnega).

Čustva imajo pomembno prilagoditveno funkcijo, kar pomeni, da omogočajo, da se posameznik učinkovito prilagaja spremembam v odnosu med njim in zunanjim svetom.

Pomembno je, da se naučimo čustva prepoznavati in jih primerno izražati, še posebej na način, s katerim lahko gradimo boljše odnose z drugimi ljudmi.

Uravnavanje čustev pomeni, da zmoremo imeti ustrezen nadzor nad svojimi čustvenimi odzivi. Otrok, ki tega še ne zmore, zaradi jeze in agresivnosti težko sklepa in obdrži prijateljstva, ali pa se umika pred čustvenimi izzivi in tako izogiba vsem novim dejavnostim.

Uravnavanje čustev je razvojni dosežek, ki ga otrok ob rojstvu ne obvlada. Dojenček z jokom izraža stisko, starš pa poskuša razumeti pomen in ga pomiriti. Ko otroci razvijejo jezikovne spretnosti, so vse bolj sposobni poimenovati svoja čustva, opisati misli, sporočiti, kaj potrebujejo za pomiritev. Kako hitro se bo otrok naučil uravnavati čustva, je odvisno od nevrološkega zorenja, temperamenta, razvojnega nivoja ter od starševske socializacije in podpore.

Zagotavljajte stabilnost in doslednost

Dosledno postavljene meje, jasna družinska pravila in predvidljiva dnevna rutina pomagajo otrokom, da dom občutijo kot stabilen in varen kraj, kjer razvijajo čustvene vire za spopad z manj predvidljivim zunanjim svetom.



Vir slike: istock

Sprejemajte otrokove čustvene odzive

Čustveni izbruhi niso načrtovani ali namerni. Normalno je, da se otroci včasih kujajo, kričijo, preklinjajo, želijo biti sami... Če razumemo otrokovo stanje, bo lažje prenašal vse večjo napetost in se soočil z njo. Pomaga lahko že preprosta izjava:« Vidim, da si jezen, ker piškota ne smeš pojesti zdaj«. (Le, če piškota ne damo, se bo otrok lahko učil čakanja in uravnavanja čustev).

Govorite o svojih čustvih

Pogosto govorjenje staršev o svojih čustvih in čustvenih izrazih drugih ljudi zelo pomaga otrokom pravilno prepoznati svoja čustva, hkrati pa so jim starši za zgled, da se da s čustvi soočati tako, da jih ubesedijo in tako bolje nadzirajo svoje neverbalno izražanje čustev.

Spodbujajte odkrito govorjenje o čustvih

Vsa čustva so v redu – ena so prijetna in druga boleča. Vsa pa so normalna in pomembna. Ne govorite »Ne bodi žalosten« ali »Zaradi tega ne bi smel biti jezen«. Čustva raje pravilno poimenujte in otroka spodbudite, da o njem govori. Pazljivo ga poslušajte. Otroci morajo razumeti, da lahko o čustvih vedno govorimo, vendar ni vedno primerno, da ravnamo po njih: » Nič ni narobe, če Binetu poveš, da ti res ni všeč, če ti vzame žogo. Ni pa v redu, če nanj kričiš in mu govoriš, da je neumen.«

Bodite zgled uravnavanja čustev

Se močno razburite ali umaknete in kujate? Otroci bodo zelo verjetno posnemali vaše odzivanje. Če bi radi, da otrok obvladuje svoja čustva, je pomembno, da dajete zgled za vedenje, kakršnega pričakujete od otroka. Med otrokovimi čustvenimi izbruhi ostanite mirni. Morda ga objemite. Če je zelo vznemirjen, lahko vaša pozornost izbruh še poslabša. V takih trenutkih je najbolje, da se po par tolažilnih besedah odmaknete. Ko se začne umirjati, lahko rečete: »Vem, da si bil razočaran. Res se trudiš, da bi se zdaj umiril. Ko boš želel pomoč pri reševanju težave, sem ti pripravljen pomagati.«

Naučite otroka pozitivnega samogovora

Neprijetna čustva pogosto okrepijo naše negativne misli. Naučite otroke, da si tiho govorijo stvari, ki jih pomirijo: »Vse sem dal od sebe. Ni mi uspelo, toda naslednjič se bom bolje odrezal.« »Zmorem vreči trojko, le vaditi moram. Vsak kdaj zgreši koš.« »Zmorem. Ignoriral ga bom. Zaradi tega se ni vredno vznemirjati. Lahko ostanem miren.«