

Izročki
1. poglavje

***Usmerjeno komentiranje igre,
ki jo vodi otrok***

**The
Incredible
Years**

Avtorske pravice 2014, revidirano leta 2019, 2021
avtorica dr. Carolyn Webster-Stratton
*** VSE PRAVICE PRIDRŽANE **



OPOMBA: Te izročke lahko obdržite kot izvirnik in fotokopirate za uporabo v starševskih skupinah. Izročki so avtorsko zaščiteni in jih brez dovoljenja ne smete spreminjati.

Izročki v angleškem jeziku so na voljo tudi na spletni strani www.incredibleyears.com (pod zavihkom IY Group Leaders/ Go to resources).



OPOMBA: Izročki so razdeljeni na prvo in drugo srečanje.

Domače dejavnosti v tem tednu

Usmerjeno komentiranje igre, ki jo vodi otrok, spodbuja pozitivne odnose



Aktivnosti:

- **IGRAJTE** se z otrokom dvakrat na dan po 10 minut. Bodite v središču njegove pozornosti in dopustite, da igro usmerja otrok; med igro izražajte veselje.
- **BELEŽITE**, kar doživljate, v razpredelnico »Starševu usmerjeno komentiranje igre, ki jo vodi otrok«, in jo prinesite na naslednje srečanje.
- **UPORABLJAJTE** vizualne pripomočke in tablo z izbirnimi dejavnostmi pri delu z otroki, z govorno-jezikovnimi motnjami.

Preberite:




1. poglavje: »Spoznavanje otroka« v knjigi *Pomoč predšolskim otrokom z avtizmom* (orig. *Helping Preschool Children with Autism*, 2021)

IN

2. poglavje: »Bodite v središču otrokove pozornosti z usmerjenim komentiranjem igre, ki jo vodi otrok« v knjigi *Pomoč predšolskim otrokom z avtizmom* (orig. *Helping Preschool Children with Autism*, 2021)



**Stopite pod žaromete otrokove pozornosti,
ko se igrata!**






Izroček

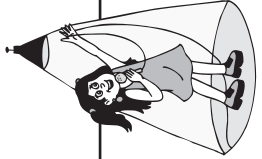
RAZPREDELNICA

Starševo usmerjeno komentiranje igre, ki jo vodi otrok

Datum: _____

Navodila: Zabeležite dva primera, ko ste se igrali z otrokom; navedite, kaj ste počeli in kakšne reakcije ali odzive ste opazili pri otroku.

 Vedenje med igro, ki ga kot starš želim uporabiti večkrat:	 Primer scenarija za dejavnosti starša in otroka:	 Otrokov odziv:
Primer: Več časa početi, kar želi moj otrok, oponašati njegove glasove in ga upoštevati. 1.	Primer: Igrali sva se z živalmi s kmetije. »Ponavljala bom za tabo. Krava dela muuuu, muuu!« 1.	Primer: Robi je posnemał zvoke, s katerimi sem oponašala živali, in tako sva posnemala drug drugega. 1.
2.	2.	2.



Poudarite otrokove dosežke!

V SOJU ŽAROMETA



Med igro bodite v središču otrokove pozornosti

- Pozorno izberite kraj igre, da se bosta z otrokom lahko gledala iz oči v oči precej od blizu.
- Znebite se motečih dejavnikov: izklopite televizor, računalnik in telefone ter omejite prisotnost drugih ljudi.
- Izhajajte iz potreb otroka in se igrajte tisto, pri čemer otrok najbolj uživa.
- Med igro se osredotočajte na tisto, na kar je otrok pozoren, ali tematiko, ki jo izbere.
- Opazujte otrokove nebesedne pobude in se odzivajte nanje; izogibajte se navodilom, popravljanju in spraševanju – krotite svojo željo po tem, da bi preveč pomagali.
- Opisujte, kar počne otrok, in o tem pripovedujte; uporabljajte preproste besede ali kratke stavke in govorite z navdušenjem (kot športni komentator).
- Oponašajte in posnemajte otrokove besede, dejanja in zvoke; pri tem bodite navdušeni in zabavni; nudite pomoč.
- Ko otrok prekine interakcijo z vami in se zdi nezainteresiran ali pa začne dejanja obsedeno ponavljati, mu ponudite drugo skupno aktivnost ali pa dogajanje malce spremenite z novo zamisljivo, pesmijo, smešnim gibom ali zvočnim učinkom ter senzorno rutino.
- Otroka spodbujajte, da vas gleda, tako da postavite predmet, ki mu je všeč, ob svoj obraz, potem pa počakate na odziv, npr.: »Kaj želiš, da zdaj naredim?«
- Krepite otrokovo vedenje, kadar vas gleda, tako da se mu nasmehnete, ga pohvalite, se zasmejete in mu date predmet, ki ga hoče imeti. Bodite »navdušeno občinstvo«.

**Zapomnite si: Otrok vas ne izključuje namerno.
Preprosto še ne ve, kako vzpostaviti stik.**



Naj bo vaš otrok med igro »v soju žarometov«!

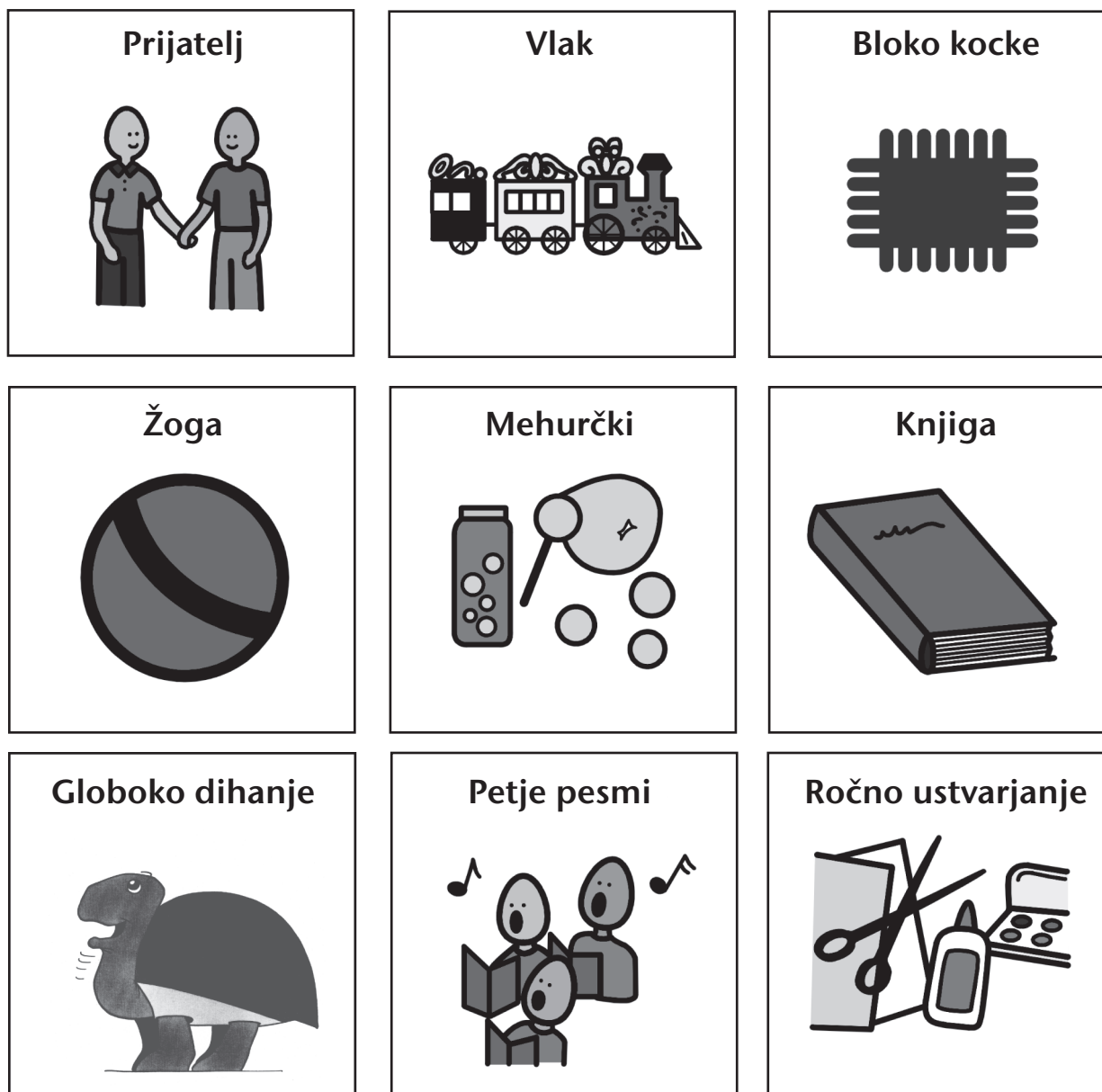
V SOJU ŽAROMETA

Vzorčne kartice z namigi za dejavnost po izbiri



Če imajo starši dostop do programa BoardMaker™ ali podobnega programa za izdelavo simbolov, lahko oblikujejo lastne table dejavnosti, ki zanimajo njihovega otroka.

Primer kartic izbirnih dejavnosti:



The Picture Communication Symbols ©1981–2010, Mayer-Johnson LLC. Vse pravice pridržane. Uporabljeno z dovoljenjem. Boardmaker™ je blagovna znamka podjetja Mayer-Johnson LLC.



Seznam za opredelitev otrokove komunikacije (s staršem)

	Ne razume / se ne zmeni / gleda v prazno	Gleda otroka	Protestira / zavrača / doživi čustven izbruh	Vleče otroka za roko / geste	Kaže / se odziva / prikimava	Uporablja vizualne slike	Deli / ponuja predmete	Oglašja se	Neposredni odmevi / posnema	Zakasnjeni odmevi*	Uporablja 1-3 besede / znake	Celi stavki / znaki
Od staršev nekaj hoče (hrano, igračo, pomoč, igro itd.)												
Še naprej se hoče igrati / brati / peti s starši												
Ne dobi tega, kar hoče												
Želi prenehati z dejavnostjo												
Odziv na starševo navodilo, sestavljeno iz enega koraka												
Odziv na starševo navodilo, sestavljeno iz več korakov												
Odziv na izbire, ki jih ponuja starš												
Odziv na starša, ki pozdravi (živjo, adijo)												
Izražanje čustev												

Razlog za otrokovo komunikacijo:

Ime otroka: _____
Datum: _____

*»Zakasnjeni odmevi« so opredeljeni kot oponašanje TV oddaj ali pogostih izrazov.



Seznam za opredelitev otrokove komunikacije (z vrstnikom / sorojencem)

	Ne razume / se ne zmeni / gleda v prazno	Gleda otroka	Protestira / zavrača / doživlža čustven izbruh	Vleče otroka za roko / geste	Kaže / se odziva / prikimava	Uporablja vizualne slike	Deli / ponuja predmete	Oglašja se	Neposredni odmevi / posnema	Zakasnjeni odmevi*	Uporablja 1–3 besede / znake	Celi stavki / znaki
Od vrstnikov nekaj hoče (hrano, igračo, pomoč, igro itd.)												
Še naprej se hoče igrati / brati / peti z vrstnikom												
Ne dobi tega, kar hoče												
Želi prenehati z dejavnostjo												
Odziv na vrstnikovo prošnjo												
Odziv na vrstnikovo pobudo												
Odziv na vrstnikov pozdrav												
Izražanje čustev												

Razlog za otrokovo komunikacijo:

*»Zakasnjeni odmevi« so opredeljeni kot oponašanje TV oddaj ali pogostih izrazov.

Ime otroka: _____

Datum: _____

Starši razmišljajo kot znanstveniki



Cilji

Otrokove težave



Otrokove odlike



Kako neverjeten/-a sem!

Ljudje, ki so mi v oporo:

Moja stopnja govornega razvoja (npr. odsotnost govora, slikovno sporazumevanje, 1–2 besedi, ponavljanje slišanih besed ali zvokov (eholalija), dobro govorno sporazumevanje):

Moja stopnja igre (npr. igra se sam; je tesnoben ali umaknjen vase; želi začeti igro z drugimi, a ne ve, kako; da pobudo, vendar na neustrezne načine):

Čutne zaznave, ki so mi všeč (npr. tovornjaki, guganje, glasba, igra v vodi, banane):

Čutne zaznave, ki jih ne maram (npr. glasni zvoki, nekateri vonji):

Cilji, ki jih imajo starši zame (npr. spoprijateljiti se, več besed, upoštevanje navodil):

Domače dejavnosti v tem tednu

Usmerjeno komentiranje igre, ki jo vodi otrok, spodbuja razvoj govora



Aktivnosti:

- **IGRAJTE** se z otrokom dvakrat na dan po 10 minut. Pozorno opazujte, dopustite, da igro usmerja otrok, vi pa mu sledite.
- **PRIPOVEDUJTE** o tem, kar otrok med igro počne: oponašajte njegove besede in vzdržujte medsebojne interakcije med vsakodnevnimi opravili (npr. pri oblačenju, med jedjo).
- **BELEŽITE**, kar doživljate, v razpredelnico »Usmerjeno komentiranje igre, ki jo vodi otrok«, in jo prinesite na naslednje srečanje.

Preberite:



2. poglavje: »Bodite v središču otrokove pozornosti z usmerjenim komentiranjem igre, ki jo vodi otrok« v knjigi *Pomoč predšolskim otrokom z avtizmom* (orig. *Helping Preschool Children with Autism*, 2021)



**Stopite pod žaromete otrokove pozornosti,
ko se igrata!**

Izroček

RAZPREDELNICA

Starševo usmerjeno komentiranje igre, ki jo vodi otrok

Datum: _____



Navodila: Zabeležite dva primera, ko ste se igrali z otrokom; navedite, kaj ste počeli in kakšne reakcije ali odzive ste opazili pri otroku.



Vedenje med igro, ki ga kot starš želim uporabiti večkrat:

Primer: Več časa želim posvetiti opisovanju otrokovih dejanj in trenutkom skupne osredotočenosti.

1.

2.



Primer scenarija za aktivnosti starša in otroka:

Primer: Sestavljali sva sestavljanko. »Iščoš, kam spada košček z letalom. Natančno gledaš.«

1.

2.

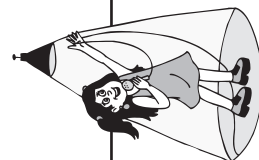


Otrokov odziv:

Primer: Robi je očitno užival, ko sem opisoval njegova dejanja, in me občasno pogledal ter ponovil, kar sem rekel.

1.

2.



Poudarite otrokove dosežke!

V SOJU ŽAROMETA



Usmerjeno komentiranje igre, ki jo vodi otrok

Za spodbujanje govora pri otrocih, ki proizvajajo malo glasov oziroma malo govorijo, je ključno naslednje:

- Preden začnete govoriti, skušajte z otrokom vzpostaviti očesni stik in pridobiti njegovo pozornost.
- Ko opisujete in pripovedujete, kaj otrok počne, vidi in doživlja, uporabljajte preproste, kratke stavke; njegova dejanja in objekte pozornosti poimenujte. Navodila in vprašanja omejite. Sledite temu, kar počne otrok.
- Počakajte in naredite premor, da se otrok odzove z gesto, pogledom ali besedo, preden spet začnete govoriti ali komentirati.
- Oponašajte in ponavljajte otrokove zvoke, geste, vedenja in besede (zvočni učinki, kot so oglašanja živali ali zvoki motorjev, pomagajo spodbujati proizvodnjo zvoka).
- Poskušajte vzdrževati besedno izmenjavo, dokler vaš otrok kaže zanimanje, tako da krepite njegove besedne in nebesedne odzive.
- Če vaš otrok uporablja eno samo besedo, začnite z dodajanjem druge besede. Naj bo preprosta, izgovarjajte jo počasi in jo ponavljajte.
- Besede združujte z gestami in pesmimi ter oponašajte otrokove besede in dejanja.
- Komentirajte, kaj vaš otrok počne, med igro pa tudi med vsakodnevnimi rutinami, kot so obroki, priprave na spanje, oblačenje, ščetkanje zob, previjanje in vožnja z avtom ali avtobusom.

Opomba: Ni se vam treba osredotočati na opisovanje števil, črk in barv, če otrok šele začenja govoriti. Opisovali jih boste, ko bo znal poimenovati nekaj osnovnih predmetov in dejanj.



Stopite pod žaromete otrokove pozornosti!



Seznam opisnega komentiranja

Komentiranje z opisovanjem močno krepi otrokove jezikovne sposobnosti. V nadaljevanju je navedenih nekaj primerov dejanj, predmetov, predlogov ali zvokov, ki jih lahko komentirate, ko ste v interakciji z otrokom z motnjo avtističnega spektra. Uravnajte število besed in zapletenost jezika tako, da upoštevate pravilo »ena beseda več«. Fizične geste združujte z animiranim govorom. Zapomnite si, da mora biti vaš govor preprost, počasen in ponavljajoč se. Zapišite si, katere besedne in nebesedne pristope h komunikaciji boste uporabili, da bi uresničili svoje cilje.

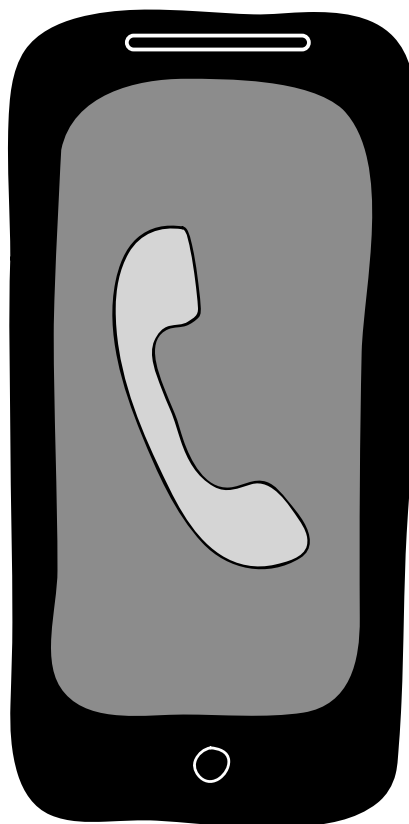
Dejanja	Cilji
<input type="checkbox"/> hoditi <input type="checkbox"/> umiti roke <input type="checkbox"/> teči <input type="checkbox"/> adijo <input type="checkbox"/> končano <input type="checkbox"/> živjo <input type="checkbox"/> sedeti <input type="checkbox"/> premor <input type="checkbox"/> ustaviti <input type="checkbox"/> tišina <input type="checkbox"/> stati <input type="checkbox"/> sezuti/obuti čevlje <input type="checkbox"/> čakati <input type="checkbox"/> ti si na vrsti	
Predmeti	
<input type="checkbox"/> knjige <input type="checkbox"/> oblačila <input type="checkbox"/> živali, lutke ali plišaste igrače <input type="checkbox"/> vozila (tricikel, tovornjak, čoln) <input type="checkbox"/> pripomočki za ustvarjanje (barvice, plastelin) <input type="checkbox"/> hrana in pijača, pribor <input type="checkbox"/> deli telesa (uho, nos, roka)	
Položaji	
<input type="checkbox"/> gor <input type="checkbox"/> zadaj <input type="checkbox"/> dol <input type="checkbox"/> spredaj <input type="checkbox"/> znotraj <input type="checkbox"/> poleg <input type="checkbox"/> na vrhu <input type="checkbox"/> spodaj	
Zvoki	
<input type="checkbox"/> glasno <input type="checkbox"/> bum <input type="checkbox"/> tiho <input type="checkbox"/> bi-bip <input type="checkbox"/> smešno <input type="checkbox"/> ču-ču <input type="checkbox"/> vum-vum <input type="checkbox"/> živalski glasovi <input type="checkbox"/> brum <input type="checkbox"/> črke	

Pokličite kolega iz skupine

Od zdaj, pa vse do zadnjega tedna treningov starševstva, vas bomo prosili, da se slišite po telefonu z eno osebo iz skupine. Istega »kolega« boste imeli več tednov. Namen teh klicev je izmenjava idej in »super nasvetov« o domačih dejavnostih, kot na primer: kako je potekala igra, kakšen sistem nagrajevanja ste vzpostavili, kakšne nagrade ste uporabili in katere posledice so se vam zdele učinkovite pri spoprijemanju z določenim težavnim vedenjem.

Ti klici naj ne trajajo več kot pet do deset minut in so lahko časovno razporejeni tako kot ustreza vam in vašemu kolegu.

Starši, ki si izmenjujejo izkušnje, so prava zakladnica ustvarjalnih rešitev, hkrati pa so drug drugemu v oporo.



Spodbujanje optimalnega razvoja možganov vašega malčka na čustvenem, socialnem, kognitivnem in govornem področju

Zagotavljanje zdrave hrane

Mirni, potrpežljivi in dosledni odzivi

Trening čustvenih kompetenc

Predvidljivi odzivi ob razhodih in snidenjih

Malčku poznan ritem gibanja

Zgled in spodbujanje veččin samouravnavanja

Predvidljivi odzivi med pripravami na spanje in med obroki

Vsakodnevna fizična igra in telovadba

Obvladovanje čustvenih izpadov z ignoriranjem, preusmeritvami, odvrtačanjem pozornosti in potrpežljivostjo

Igra z lutkami

Za otroka varno okolje

Igra pretvarjanja

Zgled in spodbuda uporabe besed

Nežen dotik

Opisovanje predmetov, dejanj in položajev

Vsakodnevni čas za branje

Nagrade kot presenečenje

Pozitivna pozornost in ljubezen

Prepevanje in recitiranje pesmic

Razvojno ustrezne zahteve in pravila

Čas za igro, ki jo usmerja otrok

Zrcaljenje in posnemanje malčkovih dejanj in zvokov

Čustveni razvoj

Socialni razvoj

Kognitivni razvoj in razvoj govora

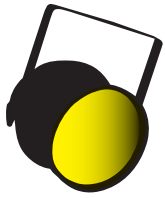
Telesni razvoj

Pozitiven ton glasu in pohvale

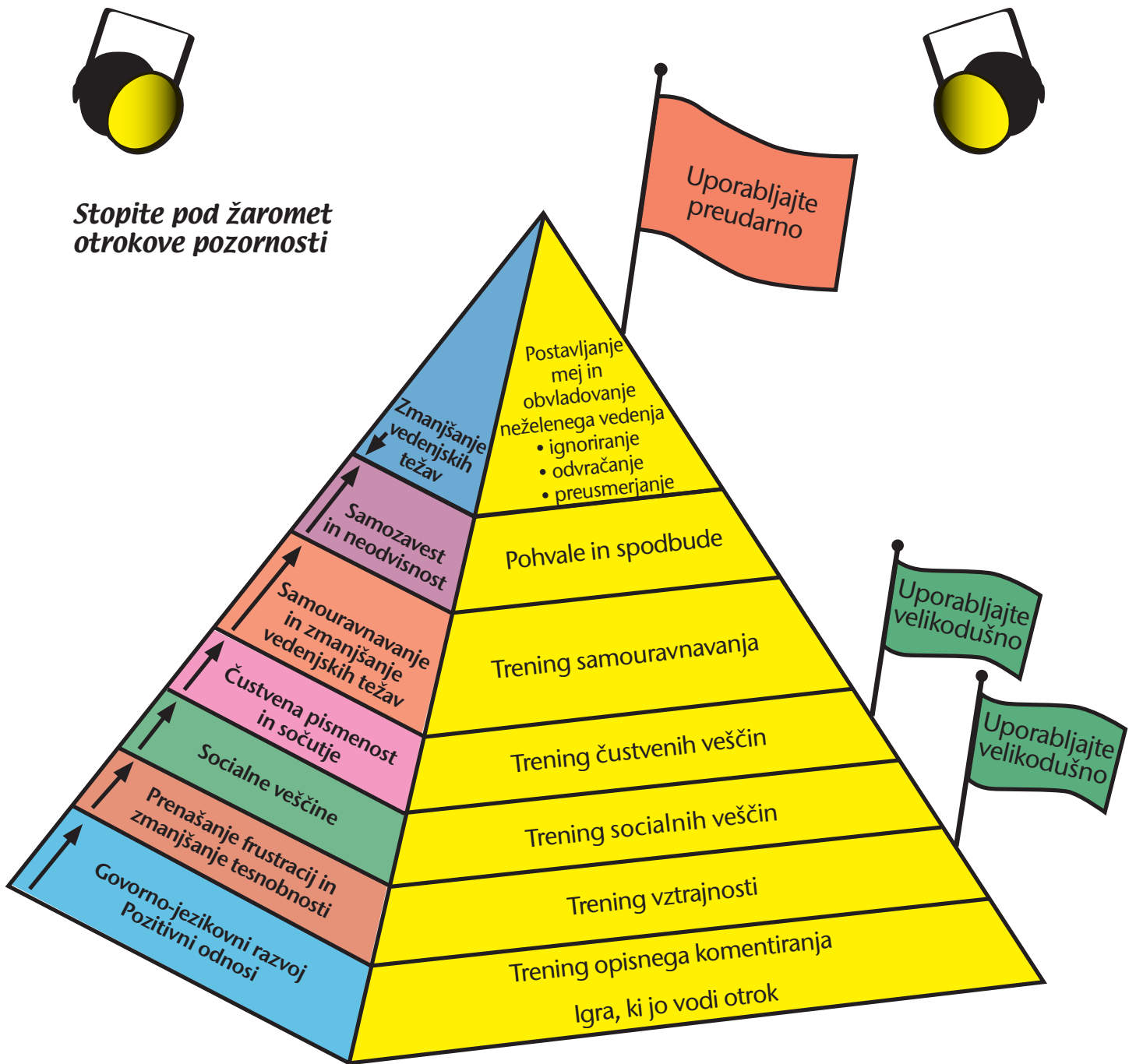
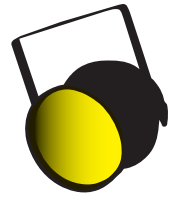
Trening socialnih veččin

Omejen čas pred zaslonom

LEGENDA



Stopite pod žaromet otrokove pozornosti



Piramida Programa za starše otrok z avtizmom in govorno-jezikovnimi težavami

*Izročki
2. poglavje*

***Predšolski trening in trening
vztrajnosti spodbujata
otrokov razvoj govora in
pripravljenosti na šolo***

**The
Incredible
Years**

Avtorske pravice 2014, revidirano leta 2019, 2021
avtorica dr. Carolyn Webster-Stratton
*** VSE PRAVICE PRIDRŽANE **



OPOMBA: Te izročke lahko obdržite kot izvirnik in fotokopirate za uporabo v starševskih skupinah. Izročki so avtorsko zaščiteni in jih brez dovoljenja ne smete spreminjati.

Izročki v angleškem jeziku so na voljo tudi na spletni strani www.incredibleyears.com (pod zavihkom IY Group Leaders/ Go to resources).

Domače dejavnosti v tem tednu

Predšolski trening & trening vztrajnosti spodbujata otrokov razvoj govora & pripravljenosti na šolo



Aktivnosti:

- **IGRAJTE** se z otrokom dvakrat na dan; dopustite, da igro usmerja otrok, pri tem pa opisno komentirajte, izvajajte trening predšolskih veščin in vztrajnosti; bodite pod žarometom otrokove pozornosti tako, da po potrebi uporabljate geste, ponavljanje, slikovne in telesne spodbude.
- **BERITE** z otrokom, pri tem pa uporabljajte interaktivne veščine branja, ki vključujejo očesni stik.
- **BELEŽITE** svoje izkušnje v razpredelnico »Trening predšolskih veščin in vztrajnosti« in jo prinesite na naslednje srečanje.

Preberite:



3. poglavje: »Opisno komentiranje in vodenje spodbujata razvoj govora« v knjigi *Pomoč predšolskim otrokom z avtizmom* (orig. *Helping Preschool Children with Autism*, 2021)



Naj bosta razvoj otrokovega govora in pripravljenost na šolo »v soju žarometov«!



Izroček

RAZPREDELNICA

Predšolski trening in trening vztrajnosti Datum: _____

Navodila: Zabeležite dva primera situacij v zvezi s treningom predšolskih veščin in treningom vztrajnosti ter otrokov odziv.



Govor staršev med igro, ki ga želim uporabljati pogosteje:

Primer: Opisujem otrokova dejanja in to, s čimer se igra, ter se odzivam na to, za kar pokaže zanimanje. Tako je najin fokus pozornosti skupen.

1.

2.



Primer scenarija aktivnosti med staršem in otrokom:

Primer, oče: »Trudiš se in zelo si osredotočen na dolge rdeče kocke. Izvoli, našel sem eno kvadratno rdečo.«

1.

2.

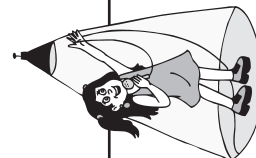


Otrokov odziv:

Primer: Robi je oponašal izraze za barve.

1.

2.



Poudarite otrokove dosežke!

V SOJU ŽAROMETA



Trening bralne pripravljenosti otrok

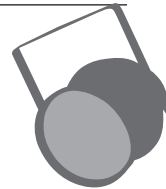
- Berite, ko je mir in ste sproščeni ter vam je udobno – televizijo in glasbo izklopite (da ne bo preveč dražljajev).
- Vsak dan berite nekaj minut, ko se vam zdi, da je otrok miren in pozoren.
- Otroka med branjem namestite predse, da lahko z njim vzpostavljate očesni stik.
- Branje prilagodite otrokovi stopnji komuniciranja.
- Ko gledata ilustracije, uporabljajte fizične signale z rokami, kazalne kretnje, znakovni jezik in živalske glasove.
- Na otrokove besede ali geste se odzivajte takoj.
- Spodbujajte in oponašajte otrokovo rabo besed.
- Knjige, ki so otroku všeč, berite večkrat. Berite počasi. Bodite živahni.
- Otroka hvalite in mu dajajte pozitivne povratne informacije (Ja, tako je!).
- S prstom drsite pod besedami ali črkami na strani in pokažite, da se pomikate z leve proti desni. Pozornost pritegnite tako, da pod besedami, ki jih berete, pomikate otrokov prst.
- Otroka spodbujajte, naj obrača strani in sam izbere knjigo, ki ga zanima. Dovolite mu, da dokonča vaše besede ali stavke.
- Izbirajte interaktivne knjige z zavihki, gumbi za pritisnit, in različnimi teksturami – besedilo naj bo preprosto in pripoveduje o vsakdanjih dogodkih.
- Ustvarjajte knjige za vašega otroka iz fotografij in slik, ki jih najdete v revijah.
- Branje zaključite s ponavljanjem znaka za »konec«.



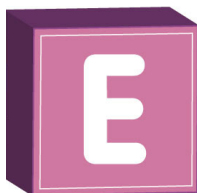
Stopite pod žaromet otrokove pozornosti!



V SOJU ŽAROMETA

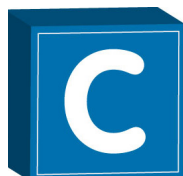


Temeljni elementi branja po metodi E-CARE, namenjeni majhnim otrokom z avtizmom in govorno-jezikovnimi motnjami



Pristop posebej skrbnega branja omogoča otrokom z avtizmom in govorno-jezikovnimi motnjami dodatne priložnosti za razvoj govora, skupno posvečanje pozornosti in socialno interakcijo. Za začetek skupaj z otrokom izberite knjigo o nečem, kar ga čustveno zanima, mogoče kaj z njegovega seznama »priljubljenih reči«.

Recimo, če ima vaš otrok rad letala, vlake, kuhanje ali neko žival, izberite knjigo, ki obravnava to tematiko. Tako boste lažje prodrli v središče zanimanja vašega otroka. Če je možno, izbirajte knjige z ilustracijami in le malo besedami, ki vključujejo senzorične aktivnosti, imajo zavihke in skrite sličice, ki jih otrok odkriva z odpiranjem in zapiranjem okenc, ter imajo na otip različne teksture in oddajajo različne vonje.



Komentirajte premišljeno in v skladu s tem, na kateri razvojni stopnji je otrokov govor.

Količina komentiranja bo odvisna od tega, kako skrbno se boste posvetili temu, da boste najprej razumeli otrokove sposobnosti govornega razumevanja in izražanja.

Če otrok ne govori, najprej proizvajajte zvoke, ki ustrezajo posameznim sličicam živali, vlakov ali ptic, potem pa posnemajte otrokove zvoke ali geste, ko vas bo poskušal oponašati. Ob vsakem zvoku, ki ga proizvedete, poimenujte predmet. Če je le mogoče, imejte predmet, ki je na sliki, med branjem kar pri roki, na primer vlakec, lutko živali ali ptice. Izberite počasen tempo in eno do dve besedi ponavljajte, pri tem pa dajajte znake z dlanjo, kažite s prstom, proizvajajte smešne glasove in bodite navdušeni. Berite tako, da otrok vidi vaše geste in obraz.

Če otrok že izgovarja nekaj besed, lahko število besed povečate, upoštevajoč pravilo »ena beseda več«. Če otrok govori v stavkih iz dveh ali treh besed, dodajte eno besedo. Otrok na primer reče: »Severni medved brunda,« vi pa poskrbite za dodaten opis živali: »Velikanski severni medved, ki rjove kot ...«. Pri tem uporabite gesto za besedo »velikanski«. Najprej poimenujte predmete, občutke in dejanja, potem pa nadaljujte s predšolskimi besedami za poimenovanje barv, oblik, števil ali črk. Še naprej uporabljajte geste, zvočne učinke in pesmice, da boste v središču pozornosti vašega otroka.

Če bo vaš govor preveč zapleten ali prehter, bo otrok izgubil zanimanje. Zapomnite si, da gre tu predvsem za spodbujanje skupne pozornosti, in za to, da pokažete, da vas zanima tisto, kar zanima otroka in tako vzdržujete govorno interakcijo. Poskusite uporabljati delne namige, tako da povejte del stavka ali besedo, ki jo večkrat uporabljate, da bi videli, ali otrok uspe dopolniti manjkajočo besedo. Na primer: »*To je velikanski, severni ...*,« in pogledite, ali vaš otrok uspe dokončati stavek z besedo »medved«.

Če otrok uporablja več besed in govori v stavkih ter razume besede za predmete in dejanja, dodajte opise barv, oblike, položaje, številke in črke ter drsite s prstom pod besedami, medtem ko jih berete. Za začetek izgovorite cel stavek. Ko ga je otrok sposoben ponoviti, ga začnite spodbujati z delnimi stavki, tako da izgovorite dve ali tri besede in počakate, da otrok sam dokonča. Vzemite lutko ali poseben senzoričen predmet, ki je otroku všeč, in z lutko opisujte slike, otrokov odziv pa krepite tako, da mu dajete zgled in ga spodbujate.



Izogibajte se odprtim vprašanjem, komentirajte počasi in pogosto ponavljajte. Pri otrocih z zaostanki v govornem razumevanju in izražanju je postavljanje vprašanj lahko zastrašujoče. Lahko se zaprejo vase ter postanejo tesnobni in zmedeni, ker vas ne razumejo in lahko mislijo, da tudi vi ne razumete njih. Raje se taktično odločajte, katere besede želite spodbujati, otroku dovolite čas za odziv (beseden ali nebeseden), potem pa njegov odziv posnemajte. Otroku tako pokažete, da vas zanima. Če ponavlja vaše zvočne učinke, gesto ali besedo, ponavljajte za njim tudi vi, da bo videl, da njegov odziv vpliva na vašega. Pri tem se ne pozabite smehljati in ohranjajte očesni stik.



Odzivajte se in poslušajte z zanimanjem. Počakajte in naredite premor, preden spet spregovorite, da ima otrok čas za odziv. Če se otrok odzove z nasmehom, gesto, zvočnim učinkom ali besedami, mu vrnite navdušen verbalen in neverbalen odziv, ne glede na to, ali se vam otrok zdi smiseln ali ne. Vedno se vedite, kot da razumete, kaj vam otrok dopoveduje! Oponašajte njegove geste, zvoke in besede. Vaš cilj tukaj ni samo spodbujanje zanimanja za knjige in biti v središču otrokove pozornosti, temveč tudi vzpostavljanje skupnega osredotočanja pozornosti in pozitivne interakcije.



Razširite tisto, kar pravi vaš otrok. Če otrok ne govori, lahko z dlanmi pokažete neko dejanje ali pa uporabite tisti predmet, ki ga poimenujete. Uporabite lahko nekaj, kar je otroku všeč (pesem, dotik ali najljubši predmet), da postane skupno branje še vznemirljivejše. Če otrok uporablja nekaj besed, upoštevajte pravilo »ena beseda več« in dodajte naslednjo besedo. Berite dvema otrokoma hkrati, da spodbujate socialne interakcije in razvoj govora pri obeh. Otroke občasno presenetite s čim nepričakovanim ali spremembo v zgodbi, tako da uporabite drugo, smešno besedo ali pa napačno poimenujete predmet ali občutek, potem pa se popravite: »*Opla, zmotil/-a sem se!*« S knjigo se lahko tudi poigrate, tako da s samolepilnimi lističi prekrijete sliko in ugibate, kaj je spodaj, ali pa ugibate, kaj je na naslednji strani. Besedo, ki jo spodbujate, zapojte v pesmici. Branje zaključite z rutino, ki vključuje besedo »konec« in znak z dlanjo.

ZAPOMNITE SI, DA BRANJE Z DODATNO POZORNOSTJO PO METODI E-CARE POMENI:

- **Ohranjati branje zabavno in preprosto; z uporabo načela »ena beseda več«** pri odločanju, koliko govora uporabljati med branjem.
- **Izkazovati prijaznost in se izogibati ukazom ter kritiziranju**, medtem ko z otrokom berete.
- **Dovoliti otroku branje ene in iste pravljice, dokler si otrok to želi.** To je predbralna veščina in vodi k izurjenosti ter samozavesti. Ko zna otrok enkrat pravljico na pamet, lahko uporabite delne namige, da vidite, ali bo sam dodal kar manjka.
- **Upočasniti in** ponavljati z navdušenim tonom.
- **Brati** tako, da lahko vaš otrok vidi vaš obraz in izraze na njem.
- Občasno **peti** med branjem.
- **Uporabljati znake z rokami, geste, zvočne učinke in predmete**, saj z njimi izboljšamo razumevanje branja.
- **Zagotoviti vzajemnost pri branju** in ne enostavno brati, brez da bi pričakovali otrokov odziv ali povezanost z njim preden z branjem nadaljujete.

V SOJU ŽAROMETA



Predšolsko treniranje spodbuja otrokove govorne veščine

- Opažajte, na kaj je otrok pozoren in o čem rad govori.
- Opisujte predmete, oblike, številke, črke in barve, s katerimi se otrok igra; ne zastavljajte vprašanj.
- Otroka poslušajte in oponašajte ali zrcalite njegove zvoke in/ali besede.
- Govorite o položajih predmetov (npr. znotraj, pod, ob, zraven, zadaj).
- Opisujte otrokova dejanja, dele telesa in oblačila.
- Otroka spodbujajte h komunikaciji tako, da izgovarjate besede, on pa naj jih ponavlja.
- Uporabljajte nove in zapletenejšje besede, da bogatite otrokov besedni zaklad, pa čeprav veste, da jih sprva ne bo razumel.
- Recitirajte in pojte pesmi ter otroka učite gibov, ki ustrezajo besedam.
- Otroku opisujte svoja dejanja (npr.: »Zdaj zlagam tri srajce in dva para rdečih nogavic«).
- Med vsakodnevnimi dejavnostmi opisujte otrokova dejanja, na primer med oblačenjem, jedjo ali pripravi na spanje.
- Resnične predmete povezujte z besedami in slikami.



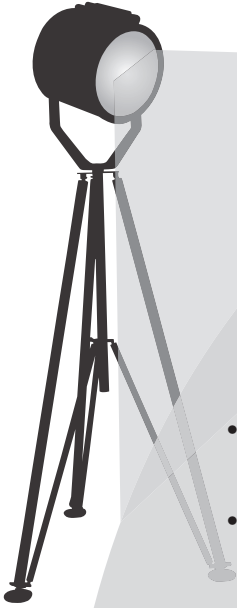
»Modra kocka je zraven rumenega kvadrata in vijoličasti trikotnik je na dolgem rdečem pravokotniku.«

»Čez belo majico oblačiš modri pulover. Ta bo grel tvoje telo.«



Stopite pod žaromet otrokove pozornosti!

V SOJU ŽAROMETA



Trening vztrajnosti spodbuja razvoj veščin, ki jih bo otrok potreboval v šoli

- Trenirajte s komentiranjem, medtem ko se otrok med dejavnostjo trudi, je zbran, miren ali potrpežljiv.
- Opisujte otrokovo vztrajnost pri dejavnosti, ki je zanj naporna, a kljub temu poskuša znova, ne obupa, razmišlja o novem pristopu in ostaja osredotočen.
- Pozorno poslušajte in skušajte razumeti, kar vam otrok govori o svojih mislih, zamislih in odkritjih.
- Komentirajte in hvalite otroka, ko posluša vas, vrstnika ali sorojenca.
- Spodbujajte otroka k odkrivanju, raziskovanju in preizkušanju; Če pri tem dela napake, mu stojte ob strani.
- Ne pomagajte preveč; otroka spodbujajte k besednim in/ali nebesednim odzivom na druge otroke ali odrasle.



»Tako se trudiš sestaviti to sestavljanke in razmišljaš, kam spada vsak kos posebej. Tako si osredotočen!«

»Zelo si potrpežljiva in še naprej se trudiš jesti z žlico.«

»Čisto sam znaš obuti čevlje!«

»Ostajaš miren in ga skušaš še enkrat prositi za tovornjak.«



Stopite pod žaromet otrokove pozornosti!

Seznam za trening predšolskih veščin in vztrajnosti



Trening predšolskih veščin in vztrajnosti je učinkovit način za krepitev otrokove pripravljenosti na šolo. Spodaj je seznam učnih konceptov in vedenj, ki jih lahko komentirate med igro z otrokom. Število in zapletenost besed prilagodite stopnji razvoja otrokovega govora. Telesne geste združujte z živahnim govorom. Poskrbite, da bo vaš jezik preprost, upočasnite in povečajte ponavljanje. Zabeležite si, kakšne besedne in nebesedne pristope komunikacije boste uporabljali, da dosežete svoje cilje.

<i>Učni koncepti</i>	<i>Cilji</i>
<ul style="list-style-type: none"> _____ barve _____ štetje _____ oblike _____ črke _____ velikosti (dolgo, kratko, visoko, manjše kot, večje kot, itd.) _____ položaji (gor, dol, ob, zraven, na vrhu, zadaj, itd.) 	
<i>Veščine vztrajnosti (predšolski otroci)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> _____ trud _____ zbranost, osredotočenost _____ vztrajnost, potrpežljivost _____ upoštevanje navodil _____ reševanje težav _____ poskušanje znova _____ branje _____ veščine razmišljanja _____ poslušanje _____ najboljše možno delo _____ samostojnost 	

Izročki *3. poglavje*

Trening socialnih spretnosti spodbuja veščine prijateljstva

The Incredible Years

Avtorske pravice 2014, revidirano leta 2019, 2021
avtorica dr. Carolyn Webster-Stratton
*** VSE PRAVICE PRIDRŽANE **



OPOMBA: Te izročke lahko obdržite kot izvirnik in fotokopirate za uporabo v starševskih skupinah. Izročki so avtorsko zaščiteni in jih brez dovoljenja ne smete spreminjati.

Izročki v angleškem jeziku so na voljo tudi na spletni strani www.incredibleyears.com (pod zavihkom IY Group Leaders/ Go to resources).



OPOMBA: Izročki so namenjeni za peto in šesto srečanje.

Domače dejavnosti v tem tednu

Trening socialnih veščin spodbuja veščine prijateljstva



Aktivnosti:

- **IGRAJTE** se z otrokom ob uvajanju treninga socialnih veščin ter vztrajnosti.
- **UPORABLJAJTE** trening socialnih veščin tudi v drugih situacijah, na primer, ko ste v trgovini, na igrišču, med jedjo ali kopanjem.
- **UPORABLJAJTE** kartice s pesmimi, igre, lutke, igro pretvarjanja in knjige, za spodbujanje socialnih interakcij.
- **BELEŽITE** svoje izkušnje v razpredelnico »Trening socialnih veščin« in jo prinesite na naslednje srečanje.

Preberite:



4. poglavje: »V središču pozornosti naj bodo socialne veščine vašega otroka« v knjigi *Pomoč predšolskim otrokom z avtizmom* (orig. *Helping Preschool Children with Autism*, 2021)



**Stopite pod žaromet otrokove pozornosti,
ko se igrate z njim!**






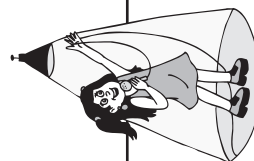
Izroček

RAZPREDELNICA Trening socialnih veščin

Datum: _____

Navodila: Zabeležite dva primera, ko ste se igrali z otrokom – kakšen je bil trening socialnih veščin in kakšen je bil otrokov odziv, če ste ga opazili.

 Otrokova socialna vedenja, ki jih želim spodbujati:	 Opis igre ter uporabljen scenarij za trening socialnih veščin:	 Otrokov odziv:
Primer: <i>Otrok med komuniciranjem ali deljenjem nečesa gleda odraslega ali vrstnika.</i> 1.	Primer: <i>»Gledaš me in to je zelo prijazno od tebe.«</i> 1.	Primer: <i>Robi se je nasmehnil.</i> 1.
2.	2.	2.



Poudarite otrokove dosežke!

Ime otroka: _____
Datum: _____



Shema ABC analize vedenja

Navedite dva primera, ko ste otroku omogočili priložnost za vajo ciljnega vedenja.

Situacija / Aktivnost	Predhoden dogodek (A) Kaj se je zgodilo najprej?	Vedenje (B) Otrokovo vedenje	Posledica (C) Kako ste se odzvali?
<p><i>Primer:</i> Čas za igro pred večerjo</p>	<p>Oče: <i>Sinu pokažem balon in ga pridržim pred svojim obrazom, da vzpostavi očesni stik.</i></p> <p>Očetova spodbuda otroku: <i>"Rečeš lahko: Prosim, balon"</i></p>	<p>Otrok: <i>»Prosim, balon.« (učenje izražanja prošnje)</i></p>	<p>Oče: <i>Sinu rečem "Prijazno od tebe, da si rekel: Lahko prosim balon?" in mu izročim balon.</i></p>

V SOJU ŽAROMETA



Trening socialnih veščin: starš in otrok ena-na-ena

- Otroku bodite med igro za zgled v uporabi socialnih veščin, kot so: ponujeno deljenje, čakanje, izmenjevanje, prošnja za pomoč, kazanje ali izvajanje gest, smehljanje, vzpostavljanje očesnega stika in hvaljenje.
- Spodbujajte otroka, naj prosí za pomoč, počaka na vrsto, deli ali se odziva na prijateljevo prošnjo, potem pa ga pohvalite, če to izvede. Odnehajte, če se otrok na vaše spodbude ne odziva.
- Navdušeno hvalite otroka, kadar pokaže (besedno ali nebesedno), da bi rad kaj delil, pomagal, kadar se odzove na prošnjo ali vzpostavi očesni stik.
- Sodelujte v igri pretvarjanja ali domišljjski igri z otrokom, tako da uporabljate punčko, akcijskega junaka ali lutko, s katero demonstrirate uporabo veščin, kot so povabilo k igri, nudenje pomoči, čakanje na vrsto, pohvala, pomirjanje z globokim dihanjem in čakanje.
- Spodbujajte otroka k uporabi ustreznih besed in bodite pri tem za zgled. Na primer: »Rečeš lahko: 'Mi daš tovornjak, prosim?'.«



Primeri spodbud, ki jih dajejo starši:

»Tvoja prijateljica bom, zato bom to delila s tabo.«

»Mi pomagaš najti modrega?«

»Dober prijatelj si, ker mi pomagaš.«



Stopite pod žaromet otrokove pozornosti!

V SOJU ŽAROMETA



Uporaba zabavnih senzornih gibalnih rutin za motiviranje socialnih interakcij

Senzorične in gibalne aktivnosti z očesnim stikom lahko otroka motivirajo, da sodeluje, se smeji in zabava z vami dlje časa. To pomeni, da boste optimizirali otrokovo raven energije in povečali učne možnosti za trajnejše učenje socialnih veščin. Spodaj je nekaj nasvetov za to, kako poskrbeti za zabavnejšo interakcijo z otrokom.

Kadar je otrok videti zaprt vase, nezainteresiran, neodziven ali zdolgočasen, povečajte njegovo raven energije in motivacijo na naslednje načine:

- Pretiravajte pri odzivanju, tako da ste zabavni in se na široko smehljate, smejte se, pačite, žgečkajte, proizvajajte smešne glasove in intenzivnejše glasove z več čustev: pritegnite pozornost na svoj obraz.
- Igrajte se igre, kot so ku-ku in poimenuj skriti predmet, ploskanke in igrice s prsti, ali pa sredi dnevne sobe zgradite utrdbo.
- Ugotovite, katero ritmično pesmico ali gibalno igro ima vaš otrok najraje, na primer Ringa, ringa raja, Ko si srečen, Ti loviš ali preprosto ravsanje. Uporabljajte kartice s pesmimi po izbiri, da bo otrok lažje izbral.
- Otroka občasno presenetite in pesem popestrite z zvočnimi učinki, novim verzom ali novimi koraki.
- Senzorično aktivnost pogosto prekinite ali zamrznite, da otroka spodbudite, naj vam pokaže, kaj želi, da sledi.
- Ko dobite znak (besedni ali nebesedni), igro nadaljujte in potem spet zaustavite ter čakajte na nov znak.
- Prepričajte se, da je komunikacija med gibanjem obojestranska in niste samo animator, ki od otroka ne pričakuje, da ostane povezan preko odzivanja.



Stopite pod žaromet otrokove pozornosti!

V SOJU ŽAROMETA



Izvajanje zabavnih senzornih in gibalnih rutin za spodbujanje socialnih interakcij

Takole pa se izogibajte temu, da bi se otrok preveč razvnel:

- Pozorni bodite na to, kako zelo se otrok razživi.
- Naredite igro nežnejšo, mirnejšo in tišjo, takoj ko opazite, da se je otrok preveč razvnel.
- Pojte nežnejše pesmi, ki otroka pomirjajo.
- Prekinite igro in poskrbite, da otrok globoko diha ali pa si v mislih pričara pozitivne podobe.
- Igro preusmerite, preden se otrok zapre vase ali izgubi nadzor nad sabo.
- Ko se otrok pomiri, se ne bojte spet igrati navdušeno in znova optimizirajte raven njegove energije.



Stopite pod žaromet otrokove pozornosti!

V SOJU ŽAROMETA



Z otrokom se povežite prek glasbe

- Pesmi pojte počasi in jih pogosto ponavljajte.
- Besede v pesmih povežite z gestami, velikimi motoričnimi gibi in drugo senzorično stimulacijo, kot je zibanje, poskakovanje ali ploskanje.
- Izbirajte kratke pesmi z majhnim številom že poznanih besed, ki se spet in spet ponavljajo. Pojte na primer »Barčica po morju plava« in oponašajte gibanje pri veslanju.
- Med petjem glejte otroka v oči.
- Število besed in dejanj v pesmi prilagodite ravni otrokove komunikacije.
- Sredi pesmi delajte premore in dajte otroku možnost, da dodaja besede in gibe.
- Izmislite si pesmi z otrokovim imenom in imeni drugih družinskih članov.
- Uporabljajte kartice s sličicami pesmi, da bo otrok lahko sam izbral, katero pesem boste prepevali.
- Uporabljajte glasbila in pripomočke, kot so otroški bobni, tamburin ali orglice, medtem ko pojete.
- Pesmi dopolnite z igro pretvarjanja. (Primer: uporabite lutke za petje.)
- Zapomnite si, da rečete »konec«, ko je pesmi konec.
- Spomnite se dobrih starih pesmi: *Ringa, ringa raja*, *Metuljček cekinček*, *Marko skače*, *Diči, diči, diča*, *Mi se imamo radi*, *Ko si srečen*, *Čuk se je oženil*, *Na planincah sončece sije*, *Dekle je po vodo šlo*, *Izidor ovčice pasel*, *Aja tutaja*, *Barčica po morju plava*.



Stopite pod žaromet otrokove pozornosti!

V SOJU ŽAROMETA

Primer kartic s pesmimi




Če imajo starši dostop do programa Boardmaker™ ali podobnega programa za izdelavo simbolov, lahko v njem ustvarijo čisto svoje kartice za pesmi po otrokovi izbiri.

Primer sprednje in zadnje strani kartice s pesmijo:



Sveti, sveti,
zvezdica

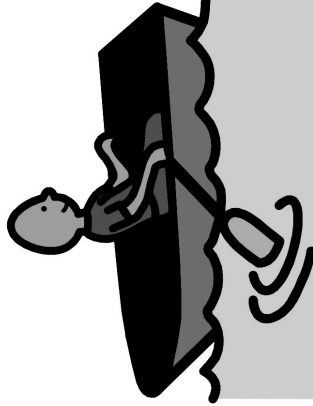




Sveti, sveti zvezdica,
ali res si iz zlata?
Tam visoko si doma,
sredi širnega neba.



Barčica po
morju plava

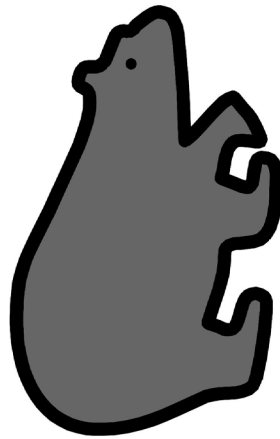


(Sedite na tleh in gledate otroka v oči
ter ga držite za roke in skupaj z njim veslate.)

Barčica po morju plava,
drevesa se priklanajo.
Oj, le naprej, oj, le naprej,
dokler je še vetra kej.



Mi gremo
na medveda



Mi gremo na medveda.
Velikega medveda.
In nič se ne bojimo!
Zares prekrasen dan!



Odličen način krepiteve socialnih veščin pri otroku je, da mu opisujete prijazna vedenja, ste mu za zgled v njihovi uporabi, ga k njim spodbujate in ga pohvalite, kadar jih izkazuje. Socialne veščine so prvi korak na poti k sklepanju tesnih prijateljstev. Sledi seznam socialnih veščin, s katerimi ste otroku lahko za zgled in jih komentirate med igro z njim ali pa takrat, ko se igra s prijateljem. Kadar trenirate socialne veščine, telesno gibanje združujte s slikovnimi spodbudami in omejite število besed, da bo trening prilagojen ravni otrokove komunikacije. Ta seznam naj vam bo v pomoč, da se osredotočite na veščine, ki jih želite spodbuditi. Vanj zabeležite, kakšno besedno in nebesedno komunikacijo boste uporabljali.

Socialne veščine/ Veščine prijateljstva	Cilji
<ul style="list-style-type: none">_____ pomoč_____ deljenje_____ skupinsko delo_____ uporaba prijaznega glasu (tihu, vljudno)_____ očesni stik_____ poslušanje prijatelja_____ čakanje na vrsto_____ spraševanje_____ izmenjava_____ čakanje_____ odziv na prijateljjev predlog_____ geste (npr. kazanje s prstom)_____ nasmeh vrstniku_____ uporaba nežnega dotika_____ prošnja ali gesta, če otrok želi uporabiti nekaj, kar ima prijatelj_____ sodelovanje_____ vključevanje drugega v igro	

Spodbujanje

- »Prijatelj prosí, da mu daš kocko. Mu jo daš?« (Otroka pohvalite, če skuša pomagati in/ali pokaže na rumeno kocko, ali pa mu kocko položite v dlan in ponudite drugemu otroku.)
- »Ups. Prijatelju lahko rečeš: 'Oprosti'.«

Prijazno vedenje za zgled

- Starši in učitelji so lahko za zgled, ko vprašajo, čakajo, počakajo na vrsto, pomagajo in delijo komplimente. Otroci tako vedo, kako izgledajo te socialne veščine. Na primer: »Tvoja prijateljica sem (trepljajte se po svojem prsnem košu) in zato s tabo delim kocko.« (Kocko podajte otroku in mu pokažite kartico s sličico za deljenje.)

Starši spodbujajo čustvene in socialne veščine pri majhnih otrocih



Trening socialnih veščin v odnosu med staršem in otrokom: Prva stopnja otrokovega razvoja

Igra med staršem in otrokom: Starši lahko uporabljajo trening socialnih veščin v interakcijah z otroki ena-na-ena, da jim pomagajo pri učenju socialnih veščin in čustvenih kompetenc, preden se začnejo igrati z vrstniki. Otroka ogromno naučijo z zgledom in opisnim komentiranjem, saj tako spodbujajo veščine govora, hkrati pa otroku pomagajo prepoznavati socialne veščine in jih usvajati.

Socialne veščine / Veščine prijateljstva	Primeri
<p>Starši so za zgled:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Deljenje ❖ Ponujanje pomoči ❖ Čakanje ❖ Dajanje predlogov ❖ Deljenje komplimentov ❖ Vedenje v povezavi z občutki drugih 	<p>»Tvoj prijatelj bom, zato bom s tabo delil avto.«</p> <p>»Če želiš, ti bom pomagala, tako da bom držala spodnji del, ti pa boš namestil še eno kocko na vrh.«</p> <p>»Uporabila bom mišice za čakanje in počakala, da boš to prenehala uporabljati.«</p> <p>»Dajva nekaj zgraditi skupaj.«</p> <p>»Zelo si pameten, saj si ugotovil, kako to sestaviti.«</p> <p>»Delila si z mano. Zelo si prijazna, jaz pa sem zato vesela.«</p>
<p>Starši spodbujajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Samogovor ❖ Prošnje za pomoč <p>Starši se odzivajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Pohvalite otroka, kadar kaj deli z vami ali vam pri čem pomaga ❖ Ignorirajte ali bodite za zgled v sprejemanju, kadar otrok NE deli ali NE pomaga 	<p>»Hm, zares si želim najti še en kos, ki spada semle.«</p> <p>»Hm, ne vem, če znam tole sestaviti.«</p> <p>»Mi lahko pomagaš najti še en okrogel kos?«</p> <p>»Bi delila z mano enega svojih avtov, prosim?«</p> <p>»To mi je bilo v pomoč in zelo prijazno od tebe, da si delil z mano.«</p> <p>Še naprej opisno komentirajte.</p> <p>»Še vedno se lahko trudim najti okrogli kos.« (za zgled je vaša vztrajnost)</p> <p>»Lahko počakam, da se boš prenehala igrati z avtomobilčki.« (za zgled je vaše čakanje)</p> <p>»Vem, da ti mi je težko odstopiti avto, zato bom počakal, da pridem na vrsto pozneje.«</p>
<p>Lutke ali akcijski junaki so za zgled:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Vstopanja v igro ❖ Prijaznosti med druženjem ❖ Ignoriranja nasilja 	<p>»Se lahko igram s tabo?«</p> <p>»Tole je videti zabavno. Lahko to počnem s tabo?«</p> <p>»Prijazna sem. Rada bi se igrala s tabo.«</p> <p>»Igral bi se rad z nekom, ki je prijazen. Mislim, da grem poiskat koga drugega za igro.«</p>

Starši spodbujajo čustvene in socialne veščine pri majhnih otrocih



Trening socialnih veščin v odnosu med staršem in otrokom: Druga stopnja otrokovega razvoja

Otroci pri vzporedni igri: Majhni otroci se na začetku igrajo z drugimi otroki tako, da sedijo zraven njih in se igrajo vzporedno. Sprva ne dajejo pobud za interakcije z drugimi otroki ali pa jih niti ne opazijo. Z njimi se morda sploh ne pogovarjajo in ne podajajo predlogov za interakcijo. Starši lahko spodbujajo igro med vrstniki tako, da svoje otroke opogumljajo, naj uporabljajo socialne veščine ali pa da opazijo, kaj počnejo prijatelji in kako so razpoloženi. Pomembno je, da otrokom predlagajo besede za interakcijo ali so jim za zgled pri uporabi socialnih vedenj, saj otroci teh veščin morda še ne poznajo.

Socialne veščine / Veščine prijateljstva	Primeri
<p>Starši trenirajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Vprašati za tisto, kar otrok hoče ❖ Prositi za pomoč ❖ Prositi prijatelja, naj počaka 	<p>»Prijateljico lahko poprosiš za tisto, kar hočeš imeti, tako da rečeš: "Mi daš to voščenko, prosim?"«</p> <p>»Prijatelja lahko prosiš za pomoč tako, da mu rečeš: "Mi lahko pomagaš?"«</p> <p>»Prijateljici lahko poveš, da še nisi pripravljen deliti.«</p> <p>Če se otrok odzove na vašo pobudo tako, da po svoje pove, kar ste mu predlagali, ga pohvalite, ker je vljudno vprašal ali prijazno ponudil pomoč.</p>
<p>Starši spodbujajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Opaženje drugega otroka ❖ Začenjanje interakcije z drugim otrokom ❖ Dajanje komplimentov drugim otrokom <p>Starši hvalijo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Vedenje v povezavi z občutki drugih ❖ Skupno igro 	<p>»Vau, kako velik stolp gradi tvoja prijateljica.«</p> <p>»Oba uporabljata zelene flomastre.«</p> <p>»Tvoj prijatelj išče majhne zelene koščke. Mu jih pomagaš iskati?«</p> <p>»Tvoj prijatelj nima avtov, ti pa jih imaš osem. Videti je nesrečen. Bi kakšnega delila s prijateljem?«</p> <p>»Vau! Prijateljici lahko poveš, da je njen stolp res super.«</p> <p>Če vaš otrok res to reče, ga pohvalite, ker je dal prijazen kompliment.</p> <p>Če se otrok ne odzove, še naprej opisno komentirajte.</p> <p>»S prijateljico si delil. Zelo si prijazen in ona je vesela.«</p> <p>»Prijateljici si pomagal ugotoviti, kako se to naredi. Videti je vesela, ker si ji pomagal.«</p> <p>»Tvoj prijatelj uživa, medtem ko s tabo sestavlja legokocke. Vidim, da se tudi ti zabavaš s prijateljem. Oba sta zelo prijazna.«</p>
<p>Lutke ali akcijski junaki so za zgled:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Deljenje ali pomoč 	<p>»Vau! Vidiš stolp, ki ga gradi Nina?«</p> <p>»Bi mi kdo od vaju pomagal najti rdečo kocko, da sestavim tovornjak?«</p> <p>»Ti lahko pomagam sestavljati tisto hišo?«</p> <p>»Misliš, da lahko vprašava Filipa, če bi s tabo delil svoj vlak?«</p>

Starši spodbujajo čustvene in socialne veščine pri majhnih otrocih



Trening socialnih veščin v odnosu med otrokom in vrstnikom: Tretja stopnja otrokovega razvoja

Otroci, ki dajo pobudo za igro: Majhni otroci preidejo od vzporedne igre k igri, v kateri sami dajejo pobude za interakcijo. Motivirani so za spoznavanje prijateljev in zanimajo jih drugi otroci. V svojih interakcijah lahko sodelujejo ali pa so občasno konfliktni, odvisno od njihovega temperamenta, impulzivnosti, razpona pozornosti in poznavanja socialnih veščin. Starši jim lahko pomagajo uporabljati socialne veščine med igro z vrstniki tako, da jih spodbujajo in trenirajo njihovo uporabo, ali pa jih pohvalijo in posvečajo svojo pozornost njihovim socialnim veščinam.

Veščine, ki jih otrokom priučijo starši	Primeri
<p>Socialne veščine / Veščine prijateljstva</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Vprašati s prijaznim glasom (vljudno, tiho) ❖ Prijatelju ponuditi pomoč ❖ Deliti ali izmenjevati ❖ Vprašati, ali se lahko pridruži igri ❖ Dati komplimente ❖ Strinjati se ali podati predlog 	<p>»Prijateljico si zelo prijazno prosila za tisto, kar si hotela imeti, in ona ti je to dala. Dobri prijateljici sta.«</p> <p>»Prijatelju si pomagal najti, kar je iskal. Sodelujeta in drug drugemu pomagata kot ekipa.«</p> <p>»Zelo si prijazna. S prijateljico si delila kocke. Ona pa ti je v zameno dala svoj avto.«</p> <p>»Prijazno si vprašal, ali se lahko igraš, in videti je bilo, da so bili veseli, da si se jim pridružil?«</p> <p>»Dal si ji kompliment, to je zelo prijazno od tebe.«</p> <p>»Sprejela si prijateljev predlog. Zelo lepo sodeluješ.«</p>
<p>Veščine samouravnava:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Poslušati, kar govori vrstnik ❖ Potrpežljivo čakati ❖ Počakati na vrsto ❖ Ostajati miren ❖ Reševati težave 	<p>»Vau, zares si poslušal, kar te je prosila prijateljica, in upošteval njen predlog. Zelo si prijazen.«</p> <p>»Počakal si in najprej vprašal, če lahko to uporabljaš. To kaže na to, da imaš zelo močne čakalne mišice.«</p> <p>»Počakaš, da prideš na vrsto. Tako se vedejo dobri prijatelji.«</p> <p>»Bila si razočarana, ker ti niso dovolili, da se igraš z njimi, ampak ostala si mirna in vprašala nekoga drugega, ali se lahko igraš z njimi. Zelo si pogumna.«</p> <p>»Nista bila sigurna, kako to sestaviti, ampak sta sodelovala in to skupaj ugotovila – oba sta dobra reševalca težav.«</p>
<p>Empatija:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Vedenje v povezavi z občutki drugih ❖ Opravičilo / Odpuščanje 	<p>»Delila si s svojo prijateljico. Zelo prijazno od tebe in s tem si jo razveselila.«</p> <p>»Videl si, da je vznemirjena, in pomagal si ji. Zelo pozorno, da upoštevaš čustva svojih prijateljev.«</p> <p>»Oba sta bila razburjena zaradi tega, a sta ohranila mirno kri in se še naprej trudila, nazadnje pa vama je uspelo. To je pravo skupinsko delo.«</p> <p>»Bala si se vprašati, ali se hoče igrati s tabo, ampak bila si pogumna in jo vprašala, ona pa je bila zelo vesela.«</p> <p>»Tega nisi storil nalašč. Misliš, da se lahko opravičiš?« Ali: »Tvojemu prijatelju je očitno zelo žal. Mu lahko odpustiš?«</p>

Domače dejavnosti v tem tednu

Skrben trening socialnih veščin spodbuja veščine prijateljstva



Aktivnosti:

- **IGRAJTE** se s svojim in še enim otrokom, z uporabo socialnega treninga v odnosu z vrstnikom (dogovorite se za igralni termin).
- **UPORABLJAJTE** trening socialnih veščin tudi v drugih situacijah, na primer na igrišču ali v razredu.
- **ŠE NAPREJ** uporabljajte igro pretvarjanja, pesmi, igre in knjige za spodbujanje socialne interakcije.
- **BELEŽITE** svoje izkušnje v razpredelnico »Trening socialnih veščin v odnosu z vrstnikom« in jo prinesite na naslednje srečanje.

Preberite:



4. poglavje: »V središču pozornosti naj bodo socialne veščine vašega otroka« v knjigi *Pomoč predšolskim otrokom z avtizmom* (orig. *Helping Preschool Children with Autism*, 2021)

IN

10. poglavje: »Spodbujanje otroka k skupni igri z vrstniki« v knjigi *Pomoč predšolskim otrokom z avtizmom* (orig. *Helping Preschool Children with Autism*, 2021)






Postavite druge otroke pod žaromet otrokove pozornosti!

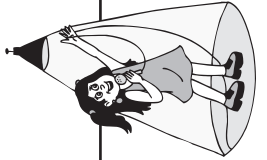
Izroček

RAZPREDELNICA**Trening socialnih veščin v odnosu z vrstniki**

Datum: _____

Navodila: Zabeležite dva primera, ko ste se igrali s svojim in še enim otrokom - kakšen je bil trening socialnih veščin in kakšen je bil otrokov odziv.

 Otrokova vedenja, ki jih želim spodbujati:	 Opis igre ter uporabljen scenarij za trening socialnih veščin:	 Otrokov odziv:
Primer: Opazi drugega otroka, se z njim igra ali pa ob njem sedi. 1.	Primer: »Opazila si, da se je prijatelj hotel igrati s tabo. Videti je vesel, ker si mu dovolila, da sedi ob tebi.« 1.	Primer: Robi se ni več toliko igral sam. 1.
2.	2.	2.

**Poudarite otrokove dosežke!**

V SOJU ŽAROMETA



Trening socialnih veščin v odnosu z vrstniki

- Spodbujajte otroka, naj opazi, kaj počne drug otrok, ali pomaga vrstniku ali sorojencu.
- Svojemu otroku pomagajte razumeti, da se je drugi otrok počutil srečnega, ko je vaš otrok z njim delil ali pa mu pomagal, tako da bo lahko videl povezavo med svojim vedenjem in občutki drugih.
- Spodbujajte otrokova igralna srečanja s prijateljem.
- Otroka pohvalite, kadar začne interakcijo ali opazi, kaj počne vrstnik.
- Uporabljajte trening socialnih veščin namesto zastavljanja vprašanj.

Spodbujajte, trenirajte in pohvalite otroka, kadar vidite, da se vede prijazno (npr. deli, pomaga, počaka na vrsto, je vljuden, se opraviči, da kompliment ...).



»Tvoj prijatelj išče rdečo kocko.
Mu lahko pomagaš?« (spodbuda)

»Zelo si prijazen. Deliš svoje avtomobilčke in čakaš,
da prideš na vrsto. Tvoj prijatelj je videti vesel.«
(povezovanje vedenja z občutki)

»Drug drugemu pomagata kot dobra ekipa.«

»Počakala si in najprej vprašala, če lahko to uporabiš. Prijatelj te je
poslušal in delil s tabo.« (povezovanje vedenja s pozitivnim izidom)

»Združili sta moči in skupaj sestavljali kocke. Odlično sta
sodelovali.« (navdušen odziv)

»Prijatelju lahko daš kompliment in rečeš:
"Tvoja risba mi je všeč."« (spodbuda in
zglede uporabe besed)



***Postavite druge otroke pod žaromet
otrokove pozornosti!***

Izročki
4. poglavje

***Trening čustvenih veščin spodbuja
čustveno kompetentnost***

**The
Incredible
Years**

Avtorske pravice 2014, revidirano leta 2019, 2021
avtorica dr. Carolyn Webster-Stratton
*** VSE PRAVICE PRIDRŽANE **



OPOMBA: Te izročke lahko obdržite kot izvirnik in fotokopirate za uporabo v starševskih skupinah. Izročki so avtorsko zaščiteni in jih brez dovoljenja ne smete spreminjati.

Izročki v angleškem jeziku so na voljo tudi na spletni strani www.incredibleyears.com (pod zavihkom IY Group Leaders/ Go to resources).

Domače dejavnosti v tem tednu

Trening čustvenih veščin krepi čustveno pismenost & empatijo otrok



Aktivnosti:

- **ŠE NAPREJ** se igrajte z otrokom ena-na-ena in združujte trening socialnih ter čustvenih veščin.
- **IGRAJTE SE** s svojim otrokom in njegovim sorojencem ali prijateljem, pri tem pa uporabljajte trening socialnih veščin.
- **UPORABLJAJTE** vizualne namige v obliki obrazov, ki izražajo čustva, skupaj z besedami o čustvih z namenom učenja otroka čustvene komunikacije.
- **BELEŽITE** svoje izkušnje v razpredelnico »Trening čustvenih veščin« in jo prinesite na naslednje srečanje.

Preberite:



5. poglavje: »Trening čustvenih veščin spodbuja čustveno kompetentnost – v središču pozornosti naj bodo otrokovi občutki« v knjigi *Pomoč predšolskim otrokom z avtizmom* (orig. *Helping Preschool Children with Autism*, 2021)



V središču otrokove pozornosti naj bodo njegovi občutki in občutki drugih



Izroček

RAZPREDELNICA Trening čustvenih veščin

Datum: _____

Navodila: Zabeležite dva primera, ko ste se igrali s svojim in še enim otrokom – katere vrste treninga ste uporabljali in kako se je otrok odzival.



Otrokova čustva, ki jih želim spodbujati:

Primer: Veseli nasmehi, občutek ponosa in opažanje občutkov drugega otroka.

1.

2.



Opis igre ter uporabljen scenarij za trening čustvenih veščin:

Primer: »Vidiš, tvoja prijateljica je vesela, ker si z njo delila. Tudi ti si videti vesela in ponosna, saj se smejiš.«

1.

2.

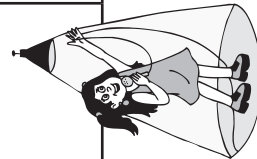


Otrokov odziv:

Primer: Robi mi je enkrat povedal, da je vesel.

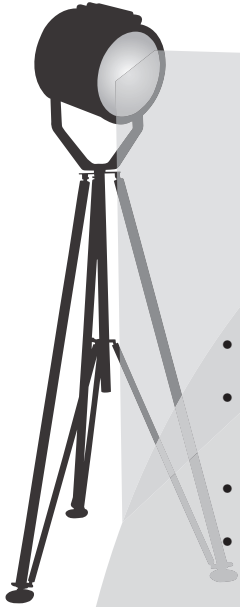
1.

2.



Poudarite otrokove občutke

V SOJU ŽAROMETA



Trening čustvenih veščin

- Razmišljati skušajte o tem, kaj vaš otrok občuti in si želi.
- Opisujte otrokove občutke (ne sprašujte ga, kaj občuti, saj verjetno ne pozna besed, da bi vam povedal).
- Otrokove pozitivne občutke omenite pogosteje kot negativne.
- Kadar poimenujete neprijetna občutja, kot je frustracija ali jeza, poudarite strategijo spoprijemanja s težavo, ki jo otrok uporablja, in ga pohvalite:
 - »Videti si nesrečna, ampak ostajaš mirna in poskušaš znova.«
- Otroka crkljajte in pomirjajte, kadar mu je hudo ali je prestrašen. Sami ostanite mirni, da lahko otroka še bolj pomirite.
- Pri otrocih, ki ne govorijo, uporabljajte vizualne sličice obrazov, ki izražajo občutke, da otroke učite o občutkih in mu pokažete, kako se počuti.



»Videti si ponosna na to risbo.«

»Zdiš se mi samozavesten, ko bereš to pravljico.«

»Zelo si potrpežljiva. Čeprav se je stolp že dvakrat podrl, se še naprej trudiš zgraditi višjega. Zagotovo si zadovoljna sama s sabo, ker si tako mirna in se trudiš.«

»Prijatelju si odpustil, ker veš, da tega ni storil nalašč.«

»S tabo se zabavam in sem navdušena nad tvojimi odkritji.«



Poudarite otrokove občutke!

Učitelji in starši:
»Trening čustvenih veščin«



Ko opisujemo otrokove občutke, močno krepimo njegovo čustveno pismenost. Ko otrok osvoji besede, ki opisujejo čustva, lahko bolje uravnava lastna čustva, saj zna povedati, kako se počuti. S spodnjega seznama izberite nekaj čustev, ki jih lahko komentirate v interakciji z otrokom. Izraze za čustva povežite z izrazi na vašem obrazu in uporabo sličic čustev. Počasi dodajajte besede za čustva in pazite, da bo besed za pozitivna čustva več kot za neprijetna. Pri uporabi neprijetnih čustev dodajajte besedo za obvladovanje čustev.

Poznavanje čustev / občutkov	Cilji
_____ vesel	
_____ razburjen	
_____ miren	
_____ ponosen	
_____ navdušen	
_____ zadovoljen	
_____ žalosten	
_____ ustrežljiv	
_____ zaskrbljen	
_____ samozavesten	
_____ potrpežljiv	
_____ se zabava	
_____ ljubosumen	
_____ odpuščajoč	
_____ skrben	
_____ radoveden	
_____ jezen	
_____ besen	
_____ zainteresiran	
_____ osramočen	
_____ pogumen	
_____ razočaran	
_____ bojazljiv	
_____ ljubeč	
_____ utrujen	
_____ poln energije	

Bodite za zgled, ko govorite o občutkih in delite lastne občutke

- »Ponosna sem nate, ker si rešila to težavo.« (Pokažite sličico »ponosen«.)
- »Ko se igram s tabo, se zelo zabavam.« (Pokažite sličico »navdušen«.)
- »Skrbelo me je, da se bo stolp porušil, ampak bil si potrpežljiv in tvoj načrt je uspel.« (Pokažite sličico »zaskrbljen«.)
- »Tvoja prijateljica je zelo vesela, ker si delila z njo.« (Pokažite sličico »vesel«.)

Izročki
5. poglavje

***Uporaba igre pretvarjanja
za spodbujanje empatije
in socialnih veščin***

**The
Incredible
Years**

Avtorske pravice 2014, revidirano leta 2019, 2021
avtorica dr. Carolyn Webster-Stratton
*** VSE PRAVICE PRIDRŽANE **



OPOMBA: Te izročke lahko obdržite kot izvirnik in fotokopirate za uporabo v starševskih skupinah. Izročki so avtorsko zaščiteni in jih brez dovoljenja ne smete spreminjati.

Izročki v angleškem jeziku so na voljo tudi na spletni strani www.incredibleyears.com (pod zavihkom IY Group Leaders/Go to resources).

Domače dejavnosti v tem tednu

Igra pretvarjanja spodbuja empatijo in socialne veščine



Aktivnosti:

- **NADALJUJTE** igranje s svojim otrokom z uporabo obravnavanih vrst treningov (predšolski trening, trening vztrajnosti, trening socialnih in čustvenih veščin).
- **BODITE ZA ZGLED** v empatičnosti in uporabi socialnih veščin med igro.
- **VPELJITE** igre pretvarjanja z uporabo lutk, punčk ali akcijskih junakov, da boste otroku za zgled v izražanju občutkov in uporabi socialnih veščin ter spodbujali njegovo empatijo (npr. z občutki likov).
- **BELEŽITE** svoje izkušnje v razpredelnico in jo prinesite na naslednje srečanje.

Preberite:



6. poglavje: »Uporaba igre pretvarjanja za poudarjanje empatije in socialnih veščin« v knjigi *Pomoč predšolskim otrokom z avtizmom* (orig. *Helping Preschool Children with Autism*, 2021)



**Bodite v središču otrokove pozornosti,
tako da se igrate igro pretvarjanja!**



Izroček

RAZPREDELNICA

Uporaba lutk in igre pretvarjanja Datum: _____



Uporabite navedene scenarije ali pa si izmislite svojega za spodbujanje socialnih veščin/ empatije pri vašem otroku.

1. Lutka: »Živjo, jaz sem noj Oskar. Bi se igral z mano? Imaš rad letala?«



Zabeležite, kako je igra potekala in kako se je odzval otrok.

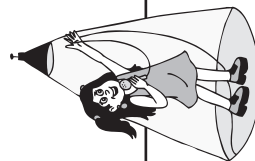
1.

2.

3.

2. Lutka: »Živjo, sem želva Timi. Mi pomagaš tole sestaviti? Razburjena sem, ker mi ne uspe.«

3.



Poudarite otrokove dosežke!

V SOJU ŽAROMETA

Nasveti za uporabo lutk pri igri z otroki



Predšolski otroci poskušajo doseči pomembne razvojne mejnike pri veščinah prijateljstva, kar vključuje začetke deljenja z drugimi, pomoč drugim, vzpostavitev pogovora, poslušanje in sodelovanje.

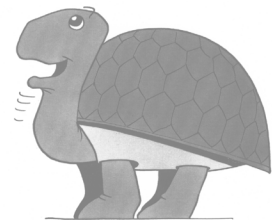
Eden od načinov spodbujanja govora ter socialnih in čustvenih veščin pri otroku je igra z lutkami. Učinkovita je, ker spodbuja domišljjsko igro pretvaranja in otrokom pomaga začutiti občutke drugih likov (zgodnji razvoj empatije) pa tudi vaditi pomembne veščine pogovora.

Z lutkami, punčkami ali akcijskimi junaki lahko uprizarjate predstave, si izmišljuje zgodbe in iščete rešitve namišljenih težav. Na začetku boste pri uporabi lutk morda nervozni, a vseeno poskusite in kmalu boste začutili veselje ob vstopanju v otrokov miselni in domišljjski svet. Gre za eno najbolj zasebnih mest, kjer ste lahko z otrokom te starosti.

Spodaj je nekaj primerov, kaj vse lahko počnete z lutko, ko se igrate z otrokom:

Scenariji za igre z lutkami

- **Lutka predstavi pozdravljanje.** Na primer: »Živjo, sem želva Timi. Kako pa je tebi ime?« Ko otrok lutki pove, kako mu je ime, se mu lutka zahvali za prijaznost. (Za zgled ponazarja geste prijaznega pozdravljanja.)
- **Lutka prikazuje zanimanje za otroka.** Na primer: »Kaj rad počneš?« Ko otrok lutki pove, kaj ga zanima, lutka tudi sama pove, kaj rada počne (učenje, kako nekoga spoznati). Otroka lahko tudi spodbujate, naj lutko vpraša, kaj rada počne. (Učenje, kako pokazati zanimanje za druge.)
- **Lutka prosi za pomoč.** Na primer: »Kock ne morem sestaviti. Mi pomagaš?« Ko otrok pomaga lutki, ga lutka pohvali, ker je ustrežljiv. (Učenje, kako prositi za pomoč in kako pomagati prijatelju.)
- **Lutka izraža čustva.** Na primer: »Sram me je, ker ne znam voziti kolesa. Ga ti znaš?« Otroka vprašajte, kako se lutka počuti. Spodbujajte ga, naj reče kaj, da jo potolaži. (Učenje, kako izražati čustva in upoštevati čustva drugih.)
- **Lutka nekaj deli z vašim otrokom.** Na primer: »Vidim, da iščeš zelene kocke. Hočeš eno mojo?« (Za zgled prikazuje deljenje.) Če otrok vzame kocko, recite: »Vesela sem, ker sem ti lahko pomagala.« (Povezovanje deljenja s čustvi.)
- **Lutka čaka, da pride na vrsto.** Na primer: »Počakala bom, da se prenehaš igrati. Bom potem lahko jaz na vrsti?« Če otrok lutki dovoli, da je na vrsti, se mu lutka zahvali in pove, da je zelo vesela, ker ima takšnega prijatelja.



nadaljevanje zadaj

V SOJU ŽAROMETA

Nasveti za uporabo lutk pri igri z otroki, nadaljevanje

Opomba: Če otrok nima dovolj razvitih veščin govora, da bi lutki odgovarjal z besedami, naj lutka kljub temu uporablja za zgled besede, ki so del socialne interakcije. Interakcije lahko prilagodite otrokovim nebesednim odgovorom: »*Bi tole delila z mano?*«, »*Želiš lutki seči v roko?*«, »*Mi pomagaš zgraditi tale stolp?*«. Poudarek je tako na otrokovem prijaznem odzivu. Vi in lutka lahko zagotovite besedno strukturo. To bo podprlo otrokov potencialni jezikovni razvoj v teh socialnih situacijah.

Starši hvalijo: Kadar starši uporabljajo lutko, lahko govorijo s smešnim/drugačnim glasom, potem pa prenehajo igrati vlogo in otroka za socialno veščino pohvalijo s svojim običajnim glasom. Iščite priložnosti za komentiranje in hvaljenje otroka, ko čaka, počaka na vrsto, pomaga, prijazno kaj predlaga ali pokaže, prosi za pomoč, kaže zanimanje ali empatijo, vas gleda v oči, se odziva na lutko ali lutko zbrano poslušša.

Starši dajejo pobude: Starši lahko pri igri z lutko otrokom dajejo pobude za ustrezne socialne odzive, tako da jim prišepnejo na uho, kaj naj rečejo lutki.



Na primer: »*Lutki želvi lahko rečeš, da se rad igraš s tovornjaki.*« Ali pa: »*Rečeš lahko: Mi daš tisto knjigo, prosim?*«. Nič hudega, če otrok ne upošteva vašega predloga. Preusmerite se na kaj drugega, saj to ni ukaz. Otrok bo občasno oponašal vaš predlog ali besede, in takrat ga lahko pohvalite, ker je tako lepo vprašal ali delil.

Zapomnite si: Igra z lutko naj bo preprosta ter zabavna in lutka naj ne daje za zgled negativnih vedenj.

Izročki
6. poglavje

Spodbujanje veščin
samouravnavanja pri otrocih

The
Incredible
Years

Avtorske pravice 2014, revidirano leta 2019, 2021
avtorica dr. Carolyn Webster-Stratton
*** VSE PRAVICE PRIDRŽANE **



OPOMBA: Te izročke lahko obdržite kot izvirnik in fotokopirate za uporabo v starševskih skupinah. Izročki so avtorsko zaščiteni in jih brez dovoljenja ne smete spreminjati.

Izročki v angleškem jeziku so na voljo tudi na spletni strani www.incredibleyears.com (pod zavihkom IY Group Leaders/ Go to resources).

Domače dejavnosti v tem tednu

Spodbujanje otrokovega samouravnavanja



Aktivnosti:

- **NADALJUJTE** z igranjem z otrokom in pri tem uporabljajte obravnavane vrste treningov (predšolski trening, trening vztrajnosti, trening socialnih in čustvenih veščin).
- **BODITE** otroku **ZGLED** v pozitivnem samouravnavanju in uporabi strategij pomirjanja.
- **IZVEDITE** vaje za pomirjanje z uporabo pomiritvenega termometra in/ali lutke.
- **UPORABITE** vizualne pripomočke, da otroka spomnite, kdaj naj globoko diha ali napravi premor, preden preveč izgubi nadzor nad sabo.
- **BELEŽITE** svoje izkušnje v razpredelnico »Samouravnavanje čustev« in jo prinesite na naslednje srečanje.

Preberite:



7. poglavje: »Osvetlitev veščin samouravnavanja čustev vaših otrok« v knjigi *Pomoč predšolskim otrokom z avtizmom* (orig. *Helping Preschool Children with Autism*, 2021)



**Bodite v središču otrokove pozornosti,
da boste pri njem spodbujali samouravnavanje!**



Izroček

RAZPREDELNICA

Poučevanje samouravnavanja čustev

Datum: _____



Uporabite navedeni scenarij ali pa si izmislite svoje, da otroka učite veščin pomirjanja:



Zabeležite, kako se je odzval vaš otrok:

1. Lutka želva: »Včasih me je strah, in takrat pomislim na svoj srečni kraj, kjer opazujem moje ribe. Kaj pa predstavlja tvoj srečni kraj?«

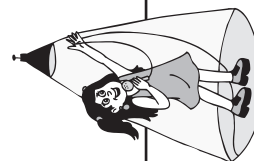
1.

2.

2.

3.

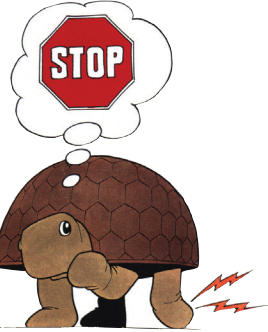
3.



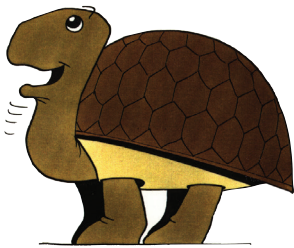
Poudarite otrokove dosežke!

Pomiritveni Termometer

Zmorem. Lahko se pomirim.



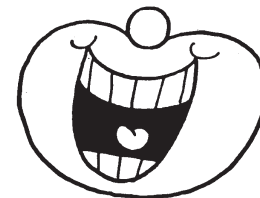
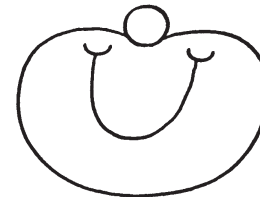
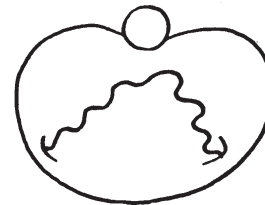
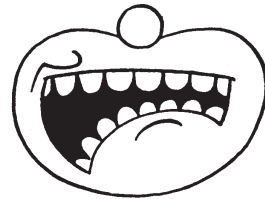
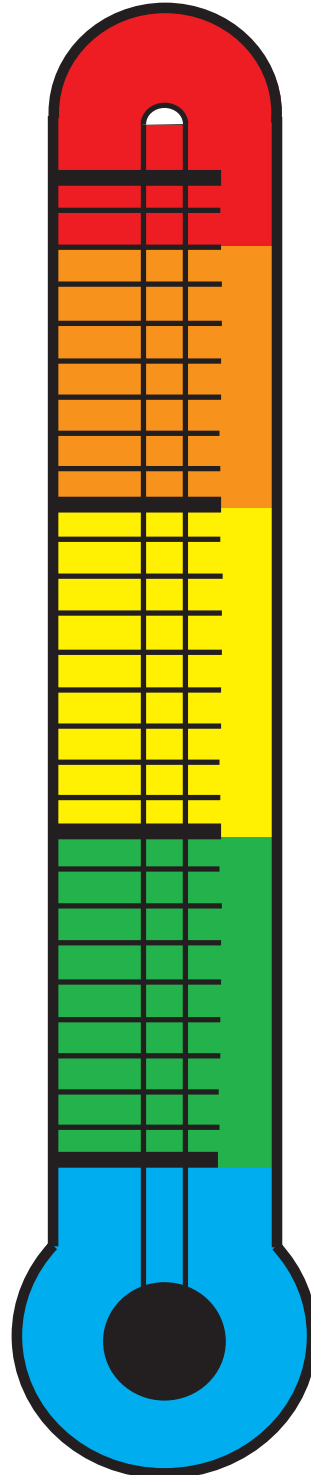
Pomislj "STOP"



**Trikrat globoko
vdihni in izdihni**



**Ostani
umirjen/-a**

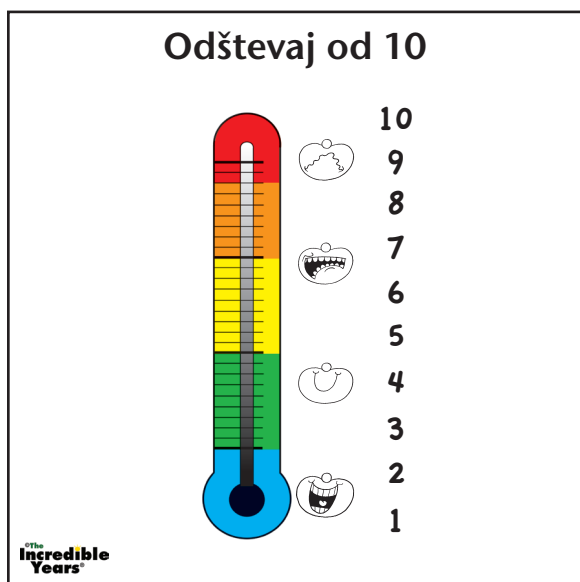
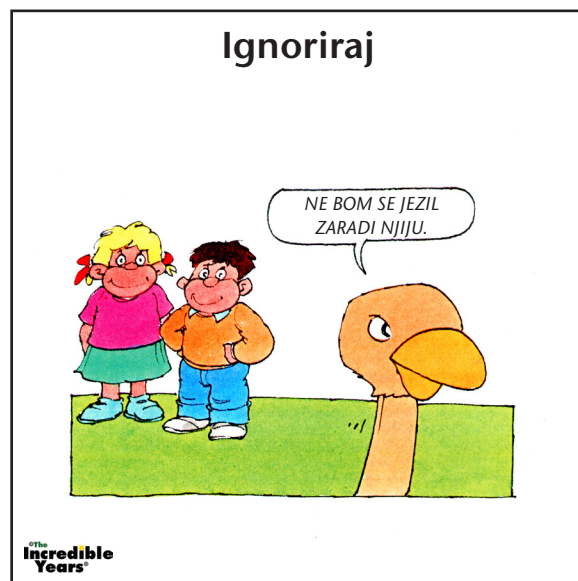


V SOJU ŽAROMETA

Primeri kartic z namigi za samouravnavanje

Če imate dostop do programa Boardmaker™ ali podobnega programa za izdelavo simbolov, lahko oblikujete čisto svoje kartice za samouravnavanje.

Primeri kartic za samouravnavanje:



V SOJU ŽAROMETA

Scenariji za poučevanje veščin samouravnavanja čustev

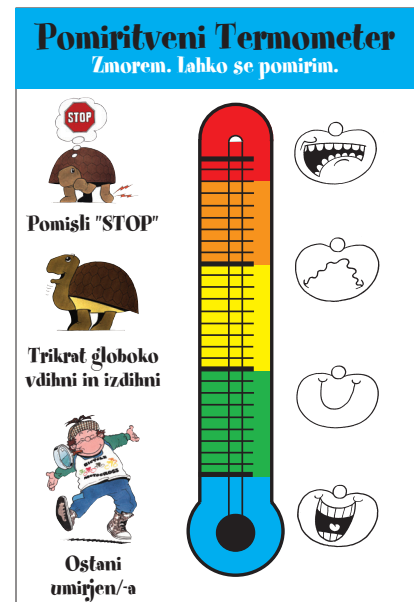
Trening čustvenih veščin pri otrocih pomaga graditi čustveno kompetentnost, da lahko začenejo izražati svoja čustva drugim. To je temelj poznejšega uravnavanja čustev. Ko otroci začnejo prepoznavati in izražati čustva, jih starši lahko začnejo učiti strategij samopomirjanja. Otroci razmišljajo v podobah in imajo radi namišljeno igro, zato so zanje učinkovite pravljice, lutke, slike in igranje vlog. Otroci tako vadijo pomirjujoče misli, pozitivne vizualne podobe, globoko dihanje, podporni samogovor in uporabo besed ali gest, s katerimi izražajo svoje občutke in potrebe.

Uporabite lahko izroček s termometrom pomirjenosti in lutko. Vsak od teh scenarijev naj traja pet minut in se dogaja ob različnih priložnostih, ko je otrok sproščen in se želi igrati z lutko. Scenariji naj bodo preprosti, zabavni in domiselni, med izvajanjem pa sledite vodstvu otroka.

Scenariji za igro z lutko

Želva Timi razloži, kaj je pomiritveni termometer

- Želva Timi predstavi termometer pomirjenosti in razloži, kako deluje. Na primer: »Živjo, jaz sem želva Timi. Povedala bi ti rada nekaj o tem čudovitem termometru, ki lahko izmeri, kako se počutiš.« Vaša lutka lahko otroku pove, da je žalostna, jezna, zaskrbljena ali nesrečna. Lahko pa mu pove, da je vesela, mirna, sproščena ali ponosna. Medtem ko Timi pripoveduje o svojih občutkih, otroku pokažite, kje so ti občutki na termometru. (Rdeče oziroma vroče pomeni jezo, zeleno ali mrzlo pa pomeni umirjenost.) Otroka lahko tudi prosite, naj sam pokaže barvo na termometru ali pa prestavi puščico na mesto, ki predstavlja, kako se počuti Timi. Ko otrok to pokaže, lahko dogajanje popestrite tako, da mu predlagate, naj še sam naredi tak obrazek kot ga vidi ob termometru.



Želva Timi razloži, kako deluje termometer

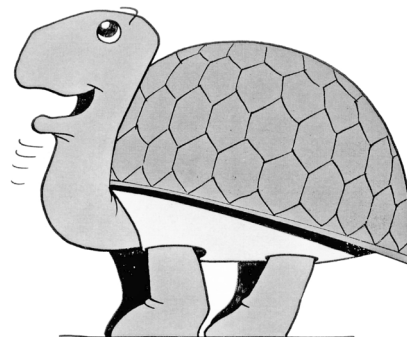
- Želva Timi otroku pove zgodbo, kako je nekdo stopil nanjo ali se iz nje norčeval, kar jo je prizadelo ali razjezilo. Razloži, da je trikrat globoko vdihnila in izdihnila, da se je vrnila na zeleno polje. Na primer: »Nekoč se je nekdo norčeval iz mene, ker sem tako počasna. Od besa sem bila čisto zgoraj, na rdečem. Naredila sem tri globoke vdihe in pri tem vadila vohanje rožice ter upihovanje svečke. Potem sem prišla na modro polje.«
- Otroka prosite, naj vadi globoko dihanje skupaj z želvo Timi, pri tem pa premika puščico na termometru navzdol od rdeče do zelene.
- Želva Timi prosi otroka, naj pove, kako je bilo, ko je bil jezen ali žalosten ali vesel ali pa se je počutil varnega. (Uporabite pester nabor izrazov za prijetne in neprijetne občutke.) Timi lahko na primer vpraša: »Se je iz tebe kdaj kdo norčeval? Kako si se počutil?« Ko otrok pove, kaj se je zgodilo, mu pomagajte pomakniti puščico na polje, ki predstavlja njegov tedanji občutek. Potem naj vadi dihanje in pomika puščico navzdol.

se nadaljuje ...

V SOJU ŽAROMETA

Scenariji za poučevanje veščin samouravnavanja čustev (nadaljevanje)

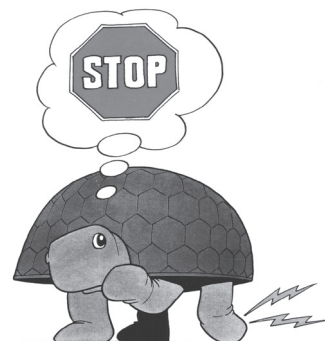
- Medtem ko uporablja termometer pomirjenosti, želva Timi vpraša vašega otroka, katere občutke predstavljajo obrazi na termometru. Na primer: »Vidiš čustvene obraze na termometru? Kaj misliš, katera čustva so to?« Ko otrok poimenuje čustvo, ga pohvalite, ker razume, potem pa ga prosite, naj to čustvo pokaže na obrazu še sam.
- »Globoko sem dihala in za vajo večkrat povohala rožico in upihnila svečko. Tako sem prišla na modro polje.«
- Otroka prosite, naj vadi dihanje z želvo Timi in mu dovolite, da prestavlja puščico navzdol od rdeče proti zeleni barvi.



Dihaj počasi

Želva Timi razloži, kako se pomiriti

- Želva Timi pove, da si, ko prepozna neprijeten občutek, reče: »stop« in se skrije v svoj oklep ter globoko diha. Na primer: »Nekoč mi je nekdo stopil na nogo. Bila sem jezna, ampak rekla sem si: »Stop,« in šla v svoj oklep, kjer sem takole globoko dihala. Potem sem se bolje počutila.« Prosite otroka, naj vadi z želvo Timi in si predstavlja, da ima čudežen želvji oklep ali pa naj skrije glavo pod majico.
- Želva Timi razloži, da si predstavlja podobo svojega srečnega kraja, ko je v oklepu, da se lažje pomiri. Na primer: »Kadar sem vznemirjena, pomislim na trenutek, ko sem se naučila voziti kolo. Takrat sem bila zelo ponosna. Ali pa, kadar me je strah ali sem žalostna, pomislim na svojega medvedka, in to mi pomaga, da se počutim spet varno.« Potem ko Timi razloži, da pomisli na kraj in trenutek, ko je bila srečna ali se je počutila varno, lahko vpraša otroka, kje pa je on srečen. Pove mu, da lahko tak spomin uporabi, kadar gre v svoj oklep. S to vajo bo otrok lahko razvil pozitivne predstave, na katere bo pomislil, ko bo v svojem oklepu.



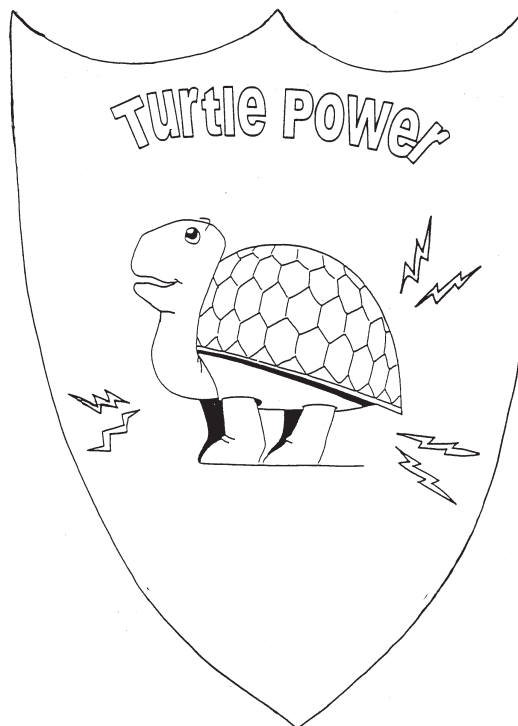
se nadaljuje ...

V SOJU ŽAROMETA

Scenariji za poučevanje veščin samournavanja čustev (nadaljevanje)

- Želva Timi pove, kaj si reče, kadar je v oklepu. Na primer: »Kadar sem v oklepu, si rečem, da zmorem, da se zmorem pomiriti in poskusiti znova.« Otroka prosite, naj te besede ponovi skupaj s Timi.
- Želva Timi vpraša otroka, kdaj bi lahko uporabil svojo 'moč želve'. Potem ga prosi, naj vam pokaže, kako uporablja 'moč želve'. Na primer: »Kaj te razjezi? Takrat si na termometru tu zgoraj, na rdečem polju. Kako se lahko vrneš dol na zeleno barvo?« Otroka pohvalite, če vam ali Timi pokaže, kako globoko diha, pomisli na kraj, kjer je srečen, ali uporablja pozitiven samogovor.

OPOMBA: Pri igri z želvo Timi si zapomnite, da je treba upoštevati vodstvo otroka in njegove zamisli, pri tem pa pohvaliti njegovo pripravljenost, da vadi globoko dihanje, se spominja svojega srečnega kraja in uporablja pozitivni samogovor. Poskrbite, da bo igra po tem scenariju zabavna, domiselna in interaktivna.

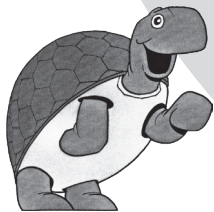


V SOJU ŽAROMETA



Krepitev otrokovih veščin samouravnavanja

- Trenirajte in pohvalite otroka, kadar uporablja veščine samouravnavanja, torej kadar ostaja miren, potrpežljiv, poskuša znova, ko mu kaj ne gre, počaka, da pride na vrsto, in uporablja besede ali geste, kadar je razburjen.
- Kadar je otrok frustriran, mu stojte ob strani, vendar prepoznajte, kdaj je preveč vznemirjen, da bi vas lahko poslušal in potrebuje čas zase, da se pomiri.
- Otroka spodbujajte, ko vadi korake pomirjanja z lutkami, knjigami in igrami.
- Bodite otroku za zgled in ga spodbujajte, naj uporablja besede, sličice obrazov ali lutke za izražanje svojih potreb in občutkov (npr.: »Pokaži mi kartico z obrazom, ki kaže, kaj občutiš.«).
- Otroku pomagajte, da se nauči samouravnavati, tako da uporablja posebno plišasto žival ali odejico, globoko diha, si reče, da se zmore pomiriti, čaka, rešuje težave.
- Uporabljajte sličice, da otroku z njimi poveste, kdaj naj počaka, globoko diha ali naredi premor.
- Bodite za zgled v samouravnavanju, tako da globoko dihate, uporabljate pozitivni samogovor ali naredite premor.



»Pomisli na kraj, kjer si srečen.«

»Se lahko pretvarjaš, da si v oklepu kot želva Timi, tam pa globoko dihaš in se pomiriš?«

»Odlično, da si z besedami dala vedeti, kaj je narobe. Tako se vedejo prijatelji.«

»Zelo si močna, uporabljaš svoje čakalne mišice.«

»Poglejva, kaj bo pokazal pomiritveni termometer, potem pa skušajva priti na modro polje.«



Stopite pod žaromet otrokove pozornosti!

MOŽGANSKA NEVIHTA/BUZZ

Prijetne čutne zaznave

Napišite, kateri čutni dražljaji v spodnjih kategorijah so všeč vašemu otroku.



Slušni dražljaji

Vidni dražljaji

Tipni dražljaji

Vonji

Okusi/Oralni dražljaji (žvečenje/srkanje)

Propriocepcija ali zaznavanje telesa v prostoru (telo v prostoru/ravnotežje/potreba po gibanju/mirovanje)



MOŽGANSKA NEVIHTA/BUZZ

Neprijetne čutne zaznave

Napišite, katerih čutnih dražljajev v spodnjih kategorijah vaš otrok ne mara.



Slušni dražljaji

Vidni dražljaji

Tipni dražljaji

Vonji

Okusi/Oralni dražljaji (žvečenje/srkanje)

Propriocepcija ali zaznavanje telesa v prostoru (telo v prostoru/ravnotežje/potreba po gibanju/mirovanje)

Izročki
7. poglavje

*Otroke motivirajte s pohvalami
in nagradami*

**The
Incredible
Years**

Avtorske pravice 2014, revidirano leta 2019, 2021
avtorica dr. Carolyn Webster-Stratton
*** VSE PRAVICE PRIDRŽANE **



OPOMBA: Te izročke lahko obdržite kot izvirnik in fotokopirate za uporabo v starševskih skupinah. Izročki so avtorsko zaščiteni in jih brez dovoljenja ne smete spreminjati.

Izročki v angleškem jeziku so na voljo tudi na spletni strani www.incredibleyears.com (pod zavihkom IY Group Leaders/ Go to resources).

Domače dejavnosti v tem tednu

Otroke motivirajte s pohvalami in nagradami



Aktivnosti:

- **ŠE NAPREJ** se igrajte z otrokom in uporabljajte obravnavane vrste treningov (predšolski trening, trening vztrajnosti, trening socialnih in čustvenih veščin) ter igro pretvarjanja.
- **POGOSTO** hvalite otroka, kadar izkazuje ciljna vedenja.
- **HVALITE IN NAGRAJUJTE** sebe za starševske dosežke in druge za podporo (partnerja, otrokove učitelje, stare starše, prijatelje, itd.).
- **POSKUŠAJTE** nagrajevati otroka z majhnimi oprijemljivimi predmeti in/ ali senzoričnimi aktivnostmi, da ga spodbujate k izvajanju vedenj, ki so zanj naporna.
- **BELEŽITE** svoje pohvale v razpredelnico »Specifična pohvala« in jo prinesite na naslednje srečanje.

Preberite:



8. poglavje: »Uporaba pohval in nagrad za motiviranje otrok« v knjigi *Pomoč predšolskim otrokom z avtizmom* (orig. *Helping Preschool Children with Autism*, 2021)

ALI

5. poglavje: »Pozitivna pozornost, spodbuda in pohvala« in 6. poglavje: »Nagrajevanje in praznovanja« v knjigi *Neverjetna leta*, 2016



Stopite pod žaromet otrokove pozornosti s pohvalo in nagradami!



Izroček

RAZPREDELNICA Specifična pohvala

Datum: _____

Navodila: Zabeležite, kdaj ste otroka pohvalili, kaj ste rekli in vse reakcije ali odzive, ki ste jih opazili pri otroku.



Vrsta vedenja, katerega ste pri otroku pohvalili:

Primer: Očesni stik, besedni ali nebesedni odziv.

1.

2.



Besede, s katerimi ste otroka pohvalili:

Primer: »Pogledala si me, zato sem se nasmehnila.«

1.

2.

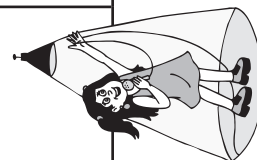


Otrokov odziv:

Primer: Zdi se, da me Robi pogosteje pogleda, sploh če ga k temu spodbujam.

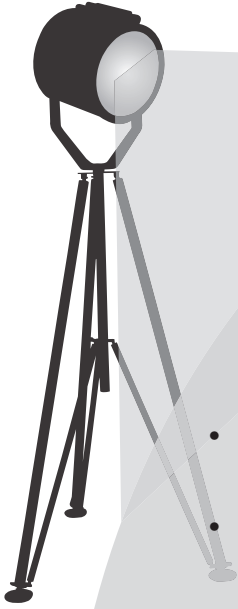
1.

2.



Poudarite otrokove dosežke!

V SOJU ŽAROMETA



Otroka pohvalite & mu podarjajte oprijemljive nagrade

Pohvale

- Otroka spodbujajte k temu, da poskuša vzpostaviti komunikacijo z drugimi, in ga hvalite, kadar dela geste, govori, deli, gleda v oči in sodeluje.
- Pohvale z nazivom in specifične pohvale za ciljna vedenja dajajte takoj in dosledno.
- Pohvalite z nasmehom, očesnim stikom, navdušenjem in gestami.
- Otroka potrepljajte, ga objemite in poljubite, kadar ga pohvalite.
- Otroka pohvalite vpricho drugih.
- Pohvale združujte s treningom socialnih in čustvenih veščin.
- Poskrbite, da ste »v središču otrokove pozornosti«, torej obrnjeni naravnost proti njemu, in ga nato pohvalite z nasmeškom na obrazu.
- Pohvale združujte z oprijemljivimi nagradami za ciljno vedenje (npr. štampljka na roko, nalepka, gibalna aktivnost, krekerji).

Oprijemljive nagrade

- Sistem nagrajevanja naj bo preprost.
- Vedenje razdelite na majhne korake – imejte realna pričakovanja.
- Uporabljajte spontane nagrade, ki niso drage (nalepke, krekerji, štampljka na roko, dodatna pravljica pred spanjem).
- Najprej morate videti ustrezno vedenje, potem pa ga takoj nagradite.
- Oprijemljive nagrade postopoma nadomeščajte s socialnim odobravanjem.



Stopite pod žaromet otrokove pozornosti!



MOŽGANSKA NEVIHTA/BUZZ

Nagradite sebe!

Razmislite o tem, kako nagraditi sebe. Ste kdaj uporabili sistem nagrajevanja, da bi se nagradili za opravljanje težkih nalog ali doseganje zahtevnih ciljev, kot je dokončanje težavnega projekta ali trdo delo kot starš? Pomislite, kako bi se lahko nagradili za vse zahtevno delo, ki ga opravite kot starši, in to spodaj zabeležite.



Dobre nagrade zame:

Primeri:

Sprehod v parku

Čaj ali kava s prijateljem

Vroča peneča kopel

Joga

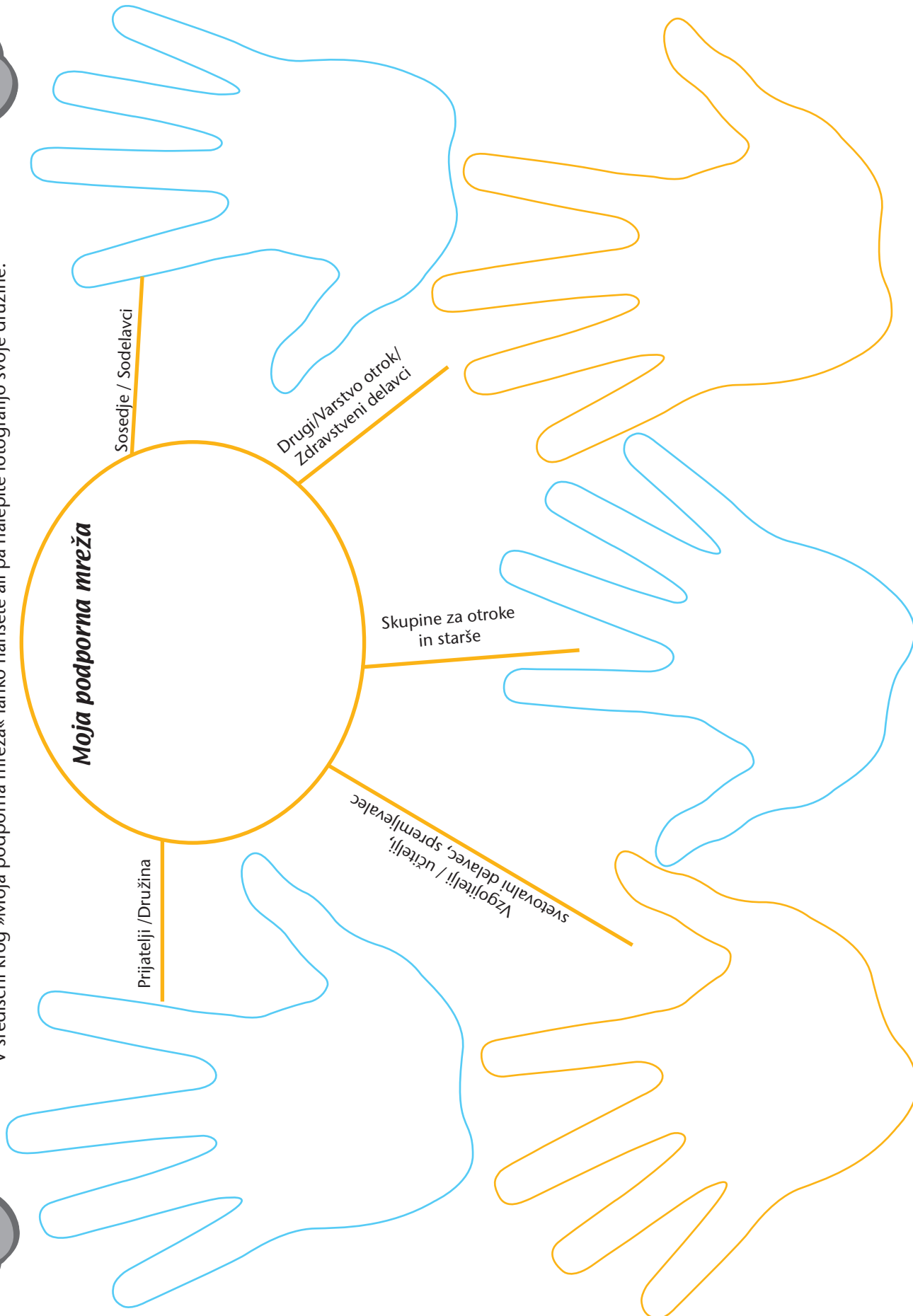
Cilj:

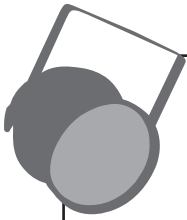
Ta teden bom zase naredil/-a nekaj dobrega. Med drugim:

V soju žarometa: podporna mreža za starše

Kdo lahko pomaga?

Pomislite na ljudi, ki so del vaše podporne mreže. Vsaka dlan predstavlja drugo skupino ljudi. V vsako dlan napišite imena ljudi v posamezni skupini, ki so v oporo vam in vašemu otroku. V središčni krog »Moja podporna mreža« lahko narišete ali pa nalepite fotografijo svoje družine.





MOŽGANSKA NEVIHTA/BUZZ

Specifična pohvala

Z metodo možganske nevihte poiščite besede, s katerimi boste hvalili otroka, da bi večkrat izkazoval ciljna vedenja. Zabeležite jih spodaj.



Vedenja, ki jih želim videti pogosteje:	Pohvalne besede, ki jih želim uporabiti:
	<p>Všeč mi je, kadar ... Bravo, dobro si se odločila! Vau! Si se pa res izkazal!</p> <div data-bbox="1036 1312 1388 1627" data-label="Image"> </div>

Cilj:

Zavežujem se, da bom število pohval, ki jih namenim otroku, povečal/-a na _____

na uro. Med vedenja, ki jih bom hvalil/-a, spadajo (npr. deljenje): _____

MOŽGANSKA NEVIHTA/BUZZ

Pozitivna pohvala sebe

Z metodo možganske nevihte ugotovite, kako lahko sami sebe kot starš pohvalite. Izjave si zapišite.



Zmorem
Kot starš se zelo trudim
Ostanem lahko miren



Cilj:

Zavežujem se, da bom vsak dan razmišljal/-a o tem, kaj mi gre kot staršu dobro od rok, in uporabljal/-a po dva od zgornjih primerov.

Izročki
8. poglavje

***Postavljanje mej in obravnava
neželenega vedenja***

**The
Incredible
Years**

Avtorske pravice 2014, revidirano leta 2019, 2021
avtorica dr. Carolyn Webster-Stratton
*** VSE PRAVICE PRIDRŽANE **



OPOMBA: Te izročke lahko obdržite kot izvirnik in fotokopirate za uporabo v starševskih skupinah. Izročki so avtorsko zaščiteni in jih brez dovoljenja ne smete spreminjati.

Izročki v angleškem jeziku so na voljo tudi na spletni strani www.incredibleyears.com (pod zavihkom IY Group Leaders/ Go to resources).



OPOMBA: Izročki so namenjeni za 12. in 13. srečanje.

Domače dejavnosti v tem tednu

Postavljanje mej & preusmeritve



Aktivnosti:

- **ŠE NAPREJ** se igrajte z otrokom in uporabljajte različne treninge, pohvale in scenarije za igro pretvarjanja.
- **VADITE** uporabo opozoril, opomnikov in preusmeritev, kadar je to mogoče, navodila pa naj bodo preprosta in jasna.
- **UPORABLJAJTE** kartice s slikovnimi navodili za otroke, ki ne govorijo.
- **IGNORIRAJTE** eno negativno vedenje, ki ga želite zmanjšati.
- **POHVALITE** »nasprotno zeleno« vedenje, s katerim želite nadomestiti neželjeno.
- **BELEŽITE** svoje izkušnje v razpredelnico in jo prinesite na naslednje srečanje.

Preberite:



9. poglavje: »Osvetlitev vašega postavljanja mej in obvladovanja neželenega vedenja« v knjigi *Pomoč predšolskim otrokom z avtizmom* (orig. *Helping Preschool Children with Autism*, 2021)

ALI

7. poglavje: »Postavljanje mej« v knjigi *Neverjetna leta*, 2016



Stopite pod žaromet otrokove pozornosti!

V SOJU ŽAROMETA



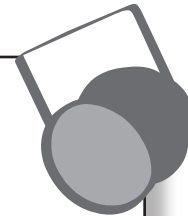
Učite otroke razumevati in upoštevati navodila

Ključne strategije za spodbujanje otrokovega razumevanja besed pri dajanju navodil:

- Preden spregovorite, pridobite otrokovo pozornost, tako da vzpostavite očesni stik.
- Kadar je le mogoče, opozorite na to, da bo kmalu čas za spremembo vedenja.
- Navodilo naj bo preprosto (npr.: »Časovnik kaže, da je konec, daj mi telefon, prosim.«), potem pa malce počakajte na pričakovani odziv.
- Če odziva ni, brez odlašanja reagirajte in otroku pomagajte izpeljati, kar ste mu naročili, z gesto (pokažite na telefon) ali ga spodbudite tako, da mu odziv zašepetate na uho (recite »vse je OK«, medtem ko mu vzamete telefon).
- Če otrok upošteva navodilo, ga dobro nagradite in preusmerite k drugi aktivnosti (»Hvala, zdaj pa bova brala tvojo najljubšo knjigo.«)
- Še naprej opisno komentirajte igro, ki jo usmerja otrok.



Stopite pod žaromet otrokove pozornosti!



MOŽGANSKA NEVIHTA/BUZZ

Koristi & ovire pri postavljanju mej

1. Katere so možne koristi za vaše otroke, če imajo doma jasno postavljene meje?
2. Kaj vas ovira pri postavljanju mej?

Zabeležite pozitivne učinke jasno postavljenih mej in možne ovire pri postavljanju le-teh. Ovire pri postavljanju jasnih mej poskusite razrešiti.



Prednosti postavljanja mej	Ovire pri postavljanju mej

Cilj:

Zavežujem se, da bom zmanjšal/-a število ukazov ali prošenj na najpomembnejše. Raje se bom osredotočil/-a na to, da otroku ponudim izbiro, kadar je to mogoče, ga zamotim in dajem navodila po načelu najprej/potem.



Izroček

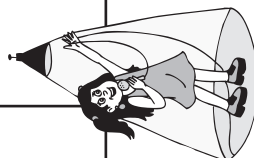
RAZPREDELNICA Postavljanje mej



Datum: _____

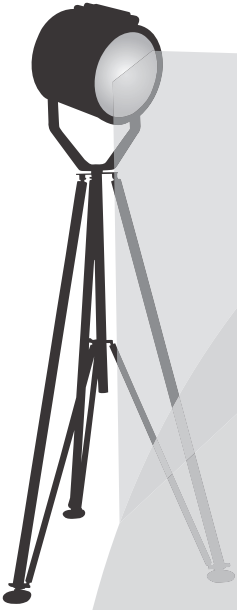
Navodila: Zabeležite navodila ali postavljene meje ter kakršno koli reakcijo/odziv, ki ste ga opazili pri otroku, pa tudi svoj odziv.

 Primer navodila ali meje, ki ste jo postavili:	Št. ponovitev	 Otrokov odziv:	Odziv starša:
1. Primer: »Pospravi igrače.« 2.	IIII	1. Otrok pospravi igrače. 2.	Primer: »Vau, ti si res prava pomočnica. Hvala, da si pospravila igrače.« 1. 2.



Poudarite otrokove dosežke!

V SOJU ŽAROMETA



Postavljanje mej

- Postavljanje mej naj bo preprosto, nepotrebni ukazom ali zapletenim navodilom pa se izogibajte.
- Postavljajte po eno omejitev hkrati.
- Imejte realna pričakovanja in upoštevajte razvojno stopnjo otroka.
- Povejte, kaj naj otrok stori (ne, česa naj ne stori). Navodila naj bodo pozitivna in vljudna.
- Omejite uporabo ukazov z besedami »nehaj« ali »ne«.
- Uporabljajte kartice s slikovnimi navodili, če otrok ne govori (npr.: počakaj, znak stop, sedi, stranišče, oščetkaj si zobe itd.).
- Otroku dajte dovolj časa za odziv.
- Kadar je le mogoče, otroka vnaprej opozorite in mu omogočite dovolj časa za prehod med aktivnostmi.
- Otrokom dajte možnost izbire, kadar je le mogoče.
- Rutine naj bodo preproste in predvidljive, po potrebi pa uporabljajte vizualne pripomočke.
- Ko otrok upošteva navodila, ga pohvalite in nagradite.
- Kadar je le mogoče, otroka zamotite in preusmerite.
- Iščite ravnovesje med vašim nadzorom in otrokovo možnostjo kontrole.
- Ignorirajte otrokovo kljubovalno vedenje.



Stopite pod žaromet otrokove pozornosti!

V SOJU ŽAROMETA

Pravila naše družine

Nekaj primerov:

1. Spanje ob 19.30.
2. Udarci niso dovoljeni.
3. V avtu je treba sedeti zadaj in v otroškem sedežu.

Seznam pravil vaše družine:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.




*V vsakem domu mora veljati nekaj pravil, a ne preveč.
Če je seznam predolg, si pravil nihče ne bo zapomnil.*

MOŽGANSKA NEVIHTA/BUZZ

Preoblikovanje navodil

Naslednja neučinkovita navodila preoblikujte z uporabo pozitivnih, preprostih, spoštljivih izrazov. Pri otrocih, ki ne govorijo, uporabljajte geste in vizualne pripomočke.



Neučinkovita navodila	Zapišite z drugimi besedami in predlagajte ustrezno gesto/kartico s slikovnim navodilom
<i>npr. Utihni.</i>	<i>npr. Usta so tiho.</i>  Tiho
Nehaj kričati.	
Ne teci.	
Pazi se.	
Kaj, če bi šla spat?	
Dajva, pospraviva dnevno sobo.	
Mir mi daj.	
Kaj počne tvoj plašč tam?	
Zakaj so tvoji čevlji v dnevni sobi?	
Ne tlači si solate v usta kot pujs.	
Zakaj je tvoje kolo še vedno zunaj na dovozu?	

MOŽGANSKA NEVIHTA/BUZZ

Preoblikovanje navodil, nadaljevanje

Naslednja neučinkovita navodila preoblikujte z uporabo pozitivnih, preprostih, spoštljivih izrazov. Pri otrocih, ki ne govorijo, uporabljajte geste in vizualne pripomočke.



Neučinkovita navodila	Zapišite z drugimi besedami in predlagajte ustrezno gesto/kartico s slikovnim navodilom
Izgledaš kot strašilo.	
Nehaj težiti svoji sestri.	
Nikoli se ne urediš pravočasno.	
Umazane obleke imaš.	
Soba je taka, kot bi vanjo padla bomba.	
Ne jamraj.	
Nemogoč si.	
Ne obiraj se.	
Pohiti že.	
Bodi tiho.	
Zakaj se voziš po cesti, če pa smo ti rekli, da se ne smeš?	
Samo še enkrat, pa jih boš dobila.	

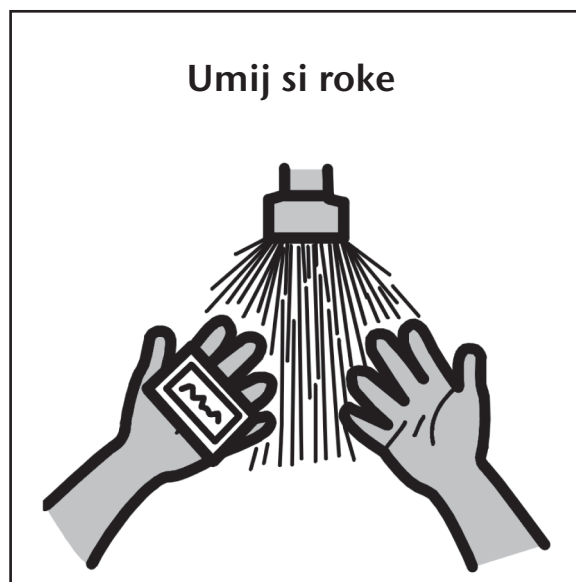
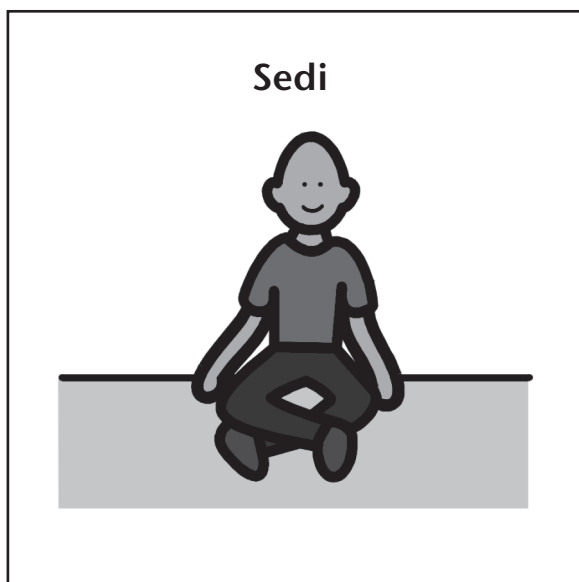
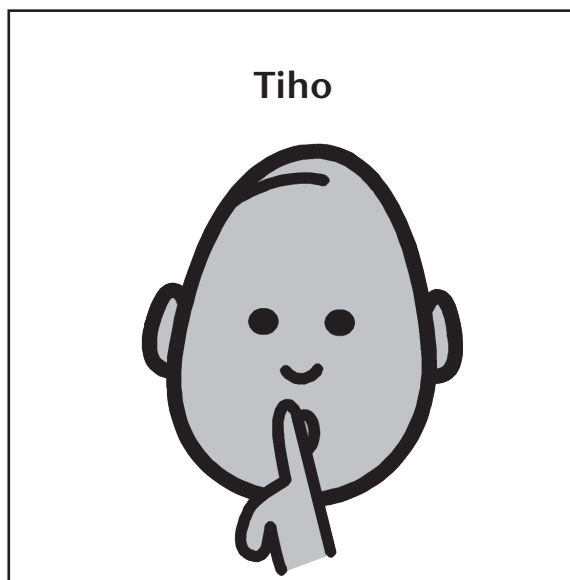
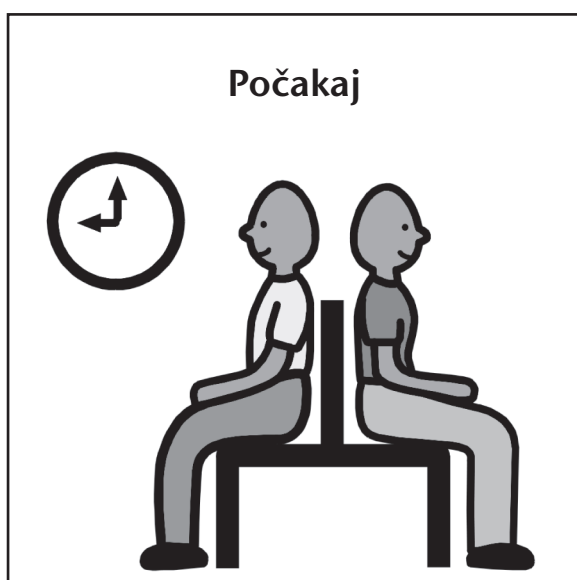
V SOJU ŽAROMETA

Vzorci kartic z navodili



Če imajo starši dostop do programa BoardMaker™ ali podobnega programa za izdelavo simbolov, lahko oblikujejo čisto svoje kartice z navodili.

Primeri kartic z navodili:



Picture Communication Symbols ©1981-2010, Mayer-Johnson LLC. Vse pravice pridržane. Uporabljeno z dovoljenjem. Boardmaker™ je blagovna znamka podjetja Mayer-Johnson LLC.

Domače dejavnosti v tem tednu

Obvladovanje neustreznega vedenja & ohranjanje mirnosti



Aktivnosti:

- **NADALJUJTE** z igranjem z otrokom in mu bodite za zgled, uporabljajte različne treninge (predšolski trening, trening vztrajnosti, trening socialnih in čustvenih veščin), pohvale, scenarije za igro pretvarjanja in senzorične aktivnosti, ki so otroku všeč.
- **VADITE** uporabo opozoril, slikovnih pripomočkov, gest in telesnih preusmeritev, kadar je to mogoče, navodila pa naj bodo preprosta in jasna.
- **IGNORIRAJTE** ciljno neželjeno vedenje in hvalite nasprotno željeno vedenje.
- **VADITE** strategijo pomirjanja in se nagradite za uspešno starševstvo.
- **BELEŽITE** svoje izkušnje v razpredelnico in jo prinesite na naslednje srečanje.

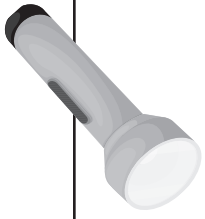
Preberite:



8. poglavje: »Ignoriranje« v knjigi *Neverjetna leta*, 2016.



Stopite pod žaromet otrokove pozornosti!






Izroček

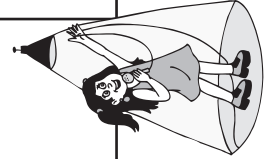
RAZPREDELNICA

Ignorirajte, preusmerjajte, pohvalite & trenirajte

Datum: _____

Navodilo: Zabeležite otrokova vedenja, ki ste jih ignorirali, ali primere, ko ste ga preusmerili, ter napišite, kako ste ga spodbujali, pohvalili in nagradili. Navedite tudi, kako se je otrok odzval.

 Vedenja, ki ste jih ignorirali in/ali ko ste otroka preusmerili:	 Vedenja, za katera ste otroka spodbujali, pohvalili ali nagradili:	 Otrokov odziv:
Primer: vpitje 1. 2. 3.	Primer: Prijazno govorjenje 1. 2. 3.	1. 2. 3.



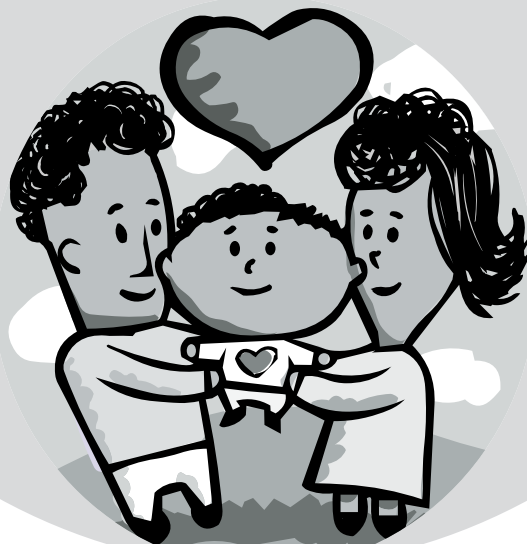
Poudarite otrokove dosežke!

V SOJU ŽAROMETA



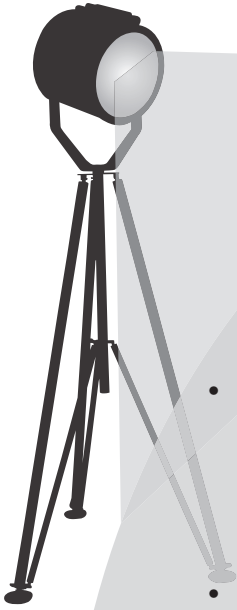
Pri otroku spodbujajte optimalen razvoj socialnih veščin, čustvenih kompetenc in govora

- Pogosto se igrajte in poskrbite za trening socialnih veščin in čustvenih kompetenc.
- Določite otrokove občutke in mu pomagajte pri njihovem zavedanju.
- Otrokov dan naj sestavljajo predvidljive rutine za jutra, počitke, obroke in spanje.
- Postavite jasne meje, kadar morate poskrbeti za otrokovo varnost.
- Otroku pomagajte, da se pripravi na prehode ali spremembe rutin.
- Za poslavljanja in ponovna srečanja z otrokom vzpostavite predvidljive rutine.
- Otroku dajte možnost izbire, kadar je to mogoče.
- Pogosto izražajte ljubezen in pohvalo.
- Z navdušenimi pohvalami poudarjajte otrokovo želeno vedenje.
- Neželeno vedenje preusmerjajte, kadar je to mogoče.
- Ignorirajte izpade in se otroku spet posvetite, takoj ko izpad izzveni.
- Poskrbite zase, tako da si zagotovite podporo drugih in storite kaj zase.



Bodite v središču otrokove pozornosti s pozitivno disciplino, da se bo počutil ljubljeno, varno in gotovo!

V SOJU ŽAROMETA



Pozitivno discipliniranje otroku pomaga čutiti, da ga imate radi in da je na varnem (povzetek)

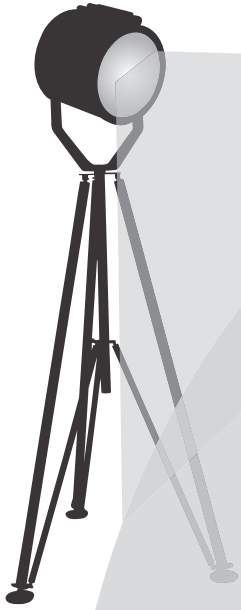
- Vsak dan načrtujte interaktivno igro, ki jo usmerja otrok; uporabljajte spodbude in bodite za zgled, da pridobite otrokovo pozornost, ter poudarite socialna vedenja in jezik, ki ga želite spodbujati; zapomnite si, da se bo otrok največ naučil, če boste uporabljali te strategije med jedjo, pripravi na spanje in drugimi rutinami, ko skrbite za otroka.
- Med igro, ki jo usmerja otrok, opisno komentirajte in uporabljajte strategije treninga vztrajnosti, predšolskih in socialnih veščin ter čustvenih kompetenc.
- Uporabljajte telesne senzorne rutine, pohvale in zanimive nagrade, da otroka motivirate za uporabo ciljnih socialnih veščin.
- Otroka učite veščin samouravnavanja z uporabo lutk, knjig in domišljjske igre.
- Otroka učite, kako upoštevati navodila; pri tem uporabljajte opomnike, preusmeritve, odvrčanje pozornosti in možnost izbire, da preprečite neustrezno vedenje.
- Ignorirajte neustrezno vedenje in se mu ne posvečajte, če ni škodljivo za otroka ali za druge; otroku spet namenite pozornost, takoj ko se začne ustrezno vesti.
- Vse to počnite korak za korakom.

Vsakič, ko ne krepite neželenega vedenja, temveč s pozornostjo in treningom nagradite želeno, se pojavi produktivna priložnost za učenje. Pravzaprav je priložnost za učenje prav vsaka interakcija, ki jo imate z otrokom.



Bodite v središču otrokove pozornosti s pozitivno disciplino, da se bo počutil ljubljen, varno in gotovo!

V SOJU ŽAROMETA

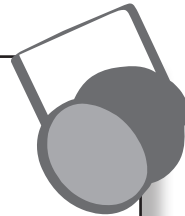


Ignoriranje

- Medtem ko ignorirate, se izogibajte očesnemu stiku in pogovoru.
- Od otroka se fizično oddaljite, a ostanite v istem prostoru.
- Pripravite se na to, da vas bo preizkušal.
- Bodite dosledni.
- Otroku spet namenite pozornost, takoj ko neustrezno vedenje izzveni.
- Ignoriranje združujte s preusmerjanjem in odvrčanjem pozornosti.
- Izberite nekaj vedenj, ki jih boste ignorirali, najprej pa se prepričajte, da ste jih zares zmožni ignorirati.
- Omejite število vedenj, ki jih boste sistematično ignorirali.
- Bolj se posvečajte nasprotnim želenim vedenjem, ki jih želite spodbujati.



Bodite v središču otrokove pozornosti s pozitivno disciplino, da se bo počutil ljubljeno, varno in zavarovano!



MOŽGANSKA NEVIHTA/BUZZ

Medtem ko ignorirate, ohranjajte mirno kri

Ko začnete ignorirati neustrezno vedenje, se vedenje najprej poslabša, šele potem izboljša. Pomembno je, da ste pripravljeni počakati, da to obdobje kričanja mine. Če boste izpadu podlegli, boste vedenje okrepili, otrok pa se bo iz tega naučil, da lahko z jokom in glasnim vpitjem dobi, kar hoče.

Pomembno je, da ostanete mirni, medtem ko otroka ignorirate. Z možgansko nevihto se vnaprej pripravite na to, kako boste lahko ohranili mirne živce, ko boste ignorirali neustrezno vedenje.



Kako lahko ohranim mirno kri, medtem ko ignoriram:

- Globoko diham
- Uporabljam tehnike sproščanja
- Mislím pozitivno
- Grem stran
- Predvajam si glasbo



Zapomnite si, da je normalno, če majhen otrok joče, grize in udarja, da bi dobil, kar hoče. Ne gre za nič osebnega, je samo odraz pomanjkanja veščin govora in nezmožnosti uporabe socialnih veščin.

Cilj: Zavezujem se, da si bom, ko se otrok neustrezno vede, rekel/-a naslednje:

MOŽGANSKA NEVIHTA/BUZZ

Selektivna pozornost



Uporaba selektivne pozornosti: Otroci včasih izkazujejo želeno in neželjeno vedenje hkrati. Primer: Otrok upošteva navodilo (želeno vedenje), hkrati pa jamra in se razburja (neželjeno vedenje). Selektivna pozornost je tehnika, pri kateri starš pohvali želeno vedenje, medtem ko ignorira neželjeno. Na primer, starš lahko otroka pohvali, ker je upošteval navodilo, za jamranje in razburjanje pa se sploh ne zmeni. Otrok se tako nauči, da so nekatera vedenja deležna pozitivne pozornosti, druga pa ne (npr. jamranje).



Kdaj bi bil pristop selektivne pozornosti lahko učinkovit?

Razmislite o situacijah, ko bi bil ta pristop učinkovit.

Primer: Kadar otrok upošteva moje navodilo, a me ne pogleda, ga bom pohvalil za njegovo sodelovanje, odsotnost besednega odgovora pa bom ignoriral.

Cilj: Zavezujem se, da bom otroka hvalil/-a za vedenje: _____

ignoriral/-a pa bom: _____

MOŽGANSKA NEVIHTA/BUZZ

Ignoriranje neželenega vedenja

Dobri primeri vedenja, ki ga lahko ignorirate, so izpadi trme, jamranje, kuhanje mule, ignoriranje drugih in vpitje. Ta vedenja so nadležna, a nikomur ne škodijo. Če jih sistematično ignoriramo, izginejo. Nikar pa ne ignorirajte vedenj, ki lahko privedejo do telesnih poškodb, gmotne škode ali prevelikih motenj tekoče aktivnosti.

Staršem se pogosto zgodi, da ne morejo brzdati jeze, ko so priča neustreznemu vedenju ali pa se otrok ne zmeni za njihove prošnje. Zaradi te čustvene reakcije jim je težko ignorirati neustrezno vedenje ali pohvaliti ustrezno, ko se vendarle pojavi. Toda ignoriranje je ena najučinkovitejših strategij, če jo uporabljate skupaj s pozornostjo in pohvalami za nasprotna želeno vedenja.



Otrokova vedenja, ki jih bom ignoriral/-a

Primer: jamranje

Cilj: Zavezujem se, da bom ignoriral/-a naslednje vedenje, kadar se bo pojavilo:

Hvalil/-a bom nasprotno želeno vedenje: _____

V SOJU ŽAROMETA

Učenje samonadzora

Veliko družinskih članov ugotavlja, da v stresnih situacijah izgubijo samonadzor. Drugi pravijo, da so kronično jezni, tesnobni ali depresivni, iz tira pa jih vrže že nepomemben dogodek. Toda ko si starši dopustijo, da so tako iz sebe, da so njihovi odzivi pretirani, lahko sledijo obžalovanja vredne posledice. Rečejo ali storijo lahko kaj, kar obžalujejo. Potem ko se pomirijo, imajo slabo vest in se z otrokom raje ne ukvarjajo, saj se bojijo, da bi se epizoda ponovila. Otrok je prestrašen in postaja tesnoben, če vidi, da starši izgubijo samonadzor. Poleg tega se nauči oponašati njihovo agresivno vedenje v drugih situacijah. Če se starši znajdejo v začaranem krogu pretiranega odzivanja in izogibanja, se z otrokom težko ukvarjajo dosledno. Najboljši pristop je doseči srednjo pot – starši ne smejo biti tako iz sebe, da se ne morejo odzivati, pa tudi ne tako razburjeni, da se odzivajo pretirano.

Vznemirjajoče misli

»Moj otrok me sploh več ne posluša. To postaja že prav bizarno. Nikoli ne bo poslušal.«

»Njenih izpadov ne prenesem.«

Pomirjajoče misli

»Otroka bolj pritegnejo predmeti kot moje besede. Moja naloga je ostati miren in pritegniti otrokovo pozornost. Lahko mu ponudim priložnost za učenje.«

»Pomagati mu moram organizirati igrače in mu dati samo po eno ali dve hkrati. Lahko ga naučim pospravljati.«

»Tole bom zmogla. Vse imam pod nadzorom. Hči se je pravkar naučila nekaj načinov, kako si pridobiti nadzor. Naučila jo bom ustrežnejšega vedenja.«

Obvladovanje misli

Znanstveniki so odkrili povezavo med našima načinoma razmišljanja in vedenja. Primer: Če na otroka gledate sovražno (»Nalašč se vede neustrezno, ker me ne mara.« ali »Rad me spravlja ob živce.«), je večja možnost, da boste postali zelo jezni. Po drugi strani pa se boste odzivali bolj razumsko in učinkovito, če bodo vaše misli poudarjale vašo zmožnost shajanja s težavami (»Pomagala ji bom naučiti se samonadzora.«). Če želite izboljšati svoj način razmišljanja v zvezi z otrokom, morate najprej nadomestiti vznemirjajoče misli in negativne misli o sebi s pomirjajočimi.

Bodite v središču otrokove pozornosti, da spodbujate razvoj socialnih veščin, čustvenih kompetenc & govora

Postavljanje mej, ignoriranje, preusmerjanje & odvrčanje pozornosti

Spodbujanje & oponašanje socialnih interakcij

Besedna komunikacija znakovni

Trening socialnih veščin & čustvenih kompetenc

Pohvale & praznovanja

Uvajajte senzorne & telesne aktivnosti

Skupna aktivnost & usmerjena pozornost



Trening priprav na usvajanje učnih veščin & trening vztrajnosti

Igra pretvarjanja & igra z lutkami

Geste brez besed

