

Nasveti: Kako lahko naučite otroke veščin čustvenega uravnavanja?

Carolyn Webster-Stratton Ph.D.



V prejšnjih delih tega programa za starše Neverjetna leta smo razpravljali o tem, kako lahko s treningom čustvenih veščin otrokom priučimo veščine čustvene pismenosti, da lahko začnejo izražati svoja občutja. To je osnovni korak za otroke, da lahko sčasoma uravnavajo lastna čustva. Ko se otroci naučijo prepoznavati in izražati čustva, jih starši lahko začnejo učiti strategij samopomirjanja. Otroci namreč razmišljajo vizualno in obožujejo domišljjsko igro, zato so pravljičice, lutke, slike in igra vlog učinkoviti pripomočki pri vaji uporabe pomirjajočih misli, pozitivne vizualizacije, globokega dihanja, samogovora za lažje spoprijemanje s težavo in uporabe besed, s katerimi otroci izražajo občutke in potrebe.

Tu je nekaj predlogov, kako lahko z otrokom uporabljate izroček s pomiritvenim termometrom iz programa Neverjetna leta in lutko (želvo Timi).. Vsak scenarij lahko izvedete v petih minutah v različnih situacijah, ko je otrok videti sproščen in pripravljen na igro z lutkami. Scenariji naj bodo preprosti, zabavni in domiselni, poleg tega pa pri njihovi uporabi sledite otroku.



The Incredible Years 

Scenariji za igro z lutko



Želva Timi razloži, kako deluje termometer

- Lutka želva Timi predstavi termometer za pomiritev 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, modro 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. Nato ga lahko prosite, naj še sam naredi tak obrazek kot ga vidi ob termometru.
- Želva Timi otroku pove zgodbo o tem, kako se je nekoč razjezila (nekdo jo je dražil ali ji vzel igračo – izberite situacijo, v katero se vaš otrok lahko vživi). Razloži, da je trikrat globoko vdihnila in izdihnila, in se je vrnila na modro polje termometra. Na primer: *»Nekoč se je nekdo norčeval iz mene, ker sem tako počasna. Od besa sem bila čisto zgoraj, na rdečem polju. Trikrat sem globoko vdihnila in izdihnila ter vadila kako voham rožico ter upihnem svečo. Potem sem prišla na modro polje. Pomirila sem se.«*

Otroka prosite, naj vadi globoko dihanje skupaj z želvo Timi, pri tem pa premika puščico na termometru navzdol od rdeče do zelene.

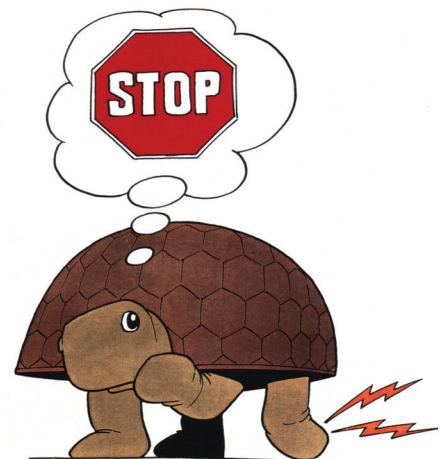


- Želva Timi prosi otroka, naj pove, kako je bilo, ko je bil jezen ali žalosten ali vesel ali pa se je počutil varnega. (Uporabite pester nabor izrazov za občutke, prijetne in neprijetne.) Timi lahko na primer vpraša: »Se je iz tebe kdaj kdo norčeval? Kako si se počutil? Lahko pomakneš puščico na pravo polje?« Ko otrok pove, kaj se je zgodilo, mu pomagajte pomakniti puščico na polje, ki predstavlja njegov tedanji občutek. Če je bil razburjen, naj vadi globoko dihanje in prestavljanje puščice navzdol.
- Medtem ko uporabljate termometer za pomiritev, želva Timi vpraša vašega otroka, katere občutke predstavljajo obrazi ob termometru. Na primer: »Vidiš te čustvene obrazke na termometru? Kaj misliš, katera čustva kažejo?« Ko otrok poimenuje čustvo, ga pohvalite, ker razume, potem pa ga prosite, naj to čustvo pokaže na obrazu še sam.

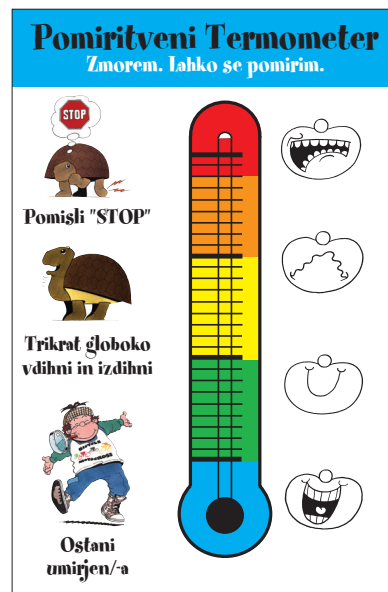
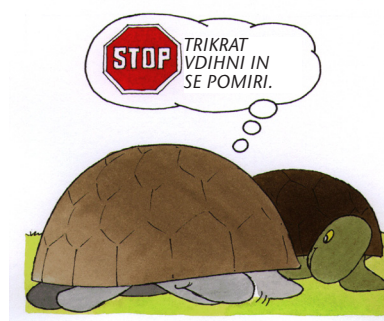


Želva Timi razloži, kako se pomiriti

- Želva Timi pove, da prepozna neprijeten občutek, in si reče: »Stop«. Nato se skrije v svoj oklep in 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 globoko dihala. Takole sem dihala [demonstrira globoko dihanje]. Potem sem se bolje počutila.« Prosite otroka, naj vadi z želvo Timi, da ima namišljen oklep. Majhni otroci se pogosto zvijejo na tla in potegnejo majico čez glavo. Uporabite lahko tudi odejo ali kartonsko škatlo, ki predstavlja želvi oklep. Osnovnošolski otroci si oklep radi predstavljajo kar sami ali pa si izmislijo celo čaroben ščit, od katerega se žaljivke kar odbijajo.



- Želva Timi razloži, kako si, ko je v oklepu, **predstavlja svoj srečni kraj**, da se lažje pomiri. Na primer: *»Ko sem vznemirjena, pomislim na trenutek, ko sem se naučila voziti kolo in bila na to zelo ponosna. Kadar pa me je strah ali sem žalostna, pomislim na svojega medvedka in se počutim varno.«* Potem ko Timi razloži, da pomisli na trenutek, ko je bila srečna ali se je počutila varno, lahko vpraša otroka, kje je njegov srečni kraj, in mu pove, da lahko o njem razmišlja, ko je v svojem oklepu. S to vajo lahko otrok razvije nekaj pozitivnih predstav krajev, na katere lahko misli, ko bo v svojem oklepu.
- 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 uporabil svojo 'moč želve'. Potem ga prosi, naj vam pokaže, kako uporablja 'moč želve'. Na primer: *»Kaj te razjezi in vrže iz tira? Recimo, da si na termometru tu zgoraj, na rdečem polju. Kako se lahko vrneš nazaj na zeleno barvo?«* Otroka pohvalite, če vam ali Timi pokaže, kako diha, pomisli na trenutek, ko je bil srečen, ali uporablja pozitiven samogovor.



Zapomnite si: Pri igri z želvo Timi upoštevajte otrokovo vodstvo in njegove zamisli, pri tem pa ga pohvalite, ko vadi globoko dihanje, misli na trenutke, ko je bil srečen, in uporablja pozitiven samogovor. Poskrbite, da bo igra po teh scenarijih zabavna, domiselna in interaktivna.

Več informacij najdete na www.incredibleyears.com, kjer si oglejte »Wally-jeve detektivske knjige za reševanje težav« (v zbirki so štiri knjige), »plakat s pomiritvenim termometrom« in »lutko želvo Timi«. Gradivo lahko naročite na www.incredibleyears.com/order/.

Povežite se z nami!

www.incredibleyears.com



www.youtube.com/user/TheIncredibleYears

www.facebook.com/TheIncredibleYears

<https://twitter.com/IncredibleYrs>



The Incredible Years