



*Preschool Basic Program*

**HANDOUTS ONLY  
(SLOVENIAN TRANSLATION)**

***Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.***

Video-based instruction for child and family guidance

**Copyright 2012**

**\*\*\* ALL RIGHTS RESERVED \*\*\***



**NOTE: The handouts in this file may be photocopied for reuse with your parent groups. The handouts may be used solely for use in The Incredible Years® Parenting Classes and you or your agency must have purchased the full program from The Incredible Years® in order to use these handouts.**

**All copyright information must be maintained and you may not alter any of the content on these materials.**

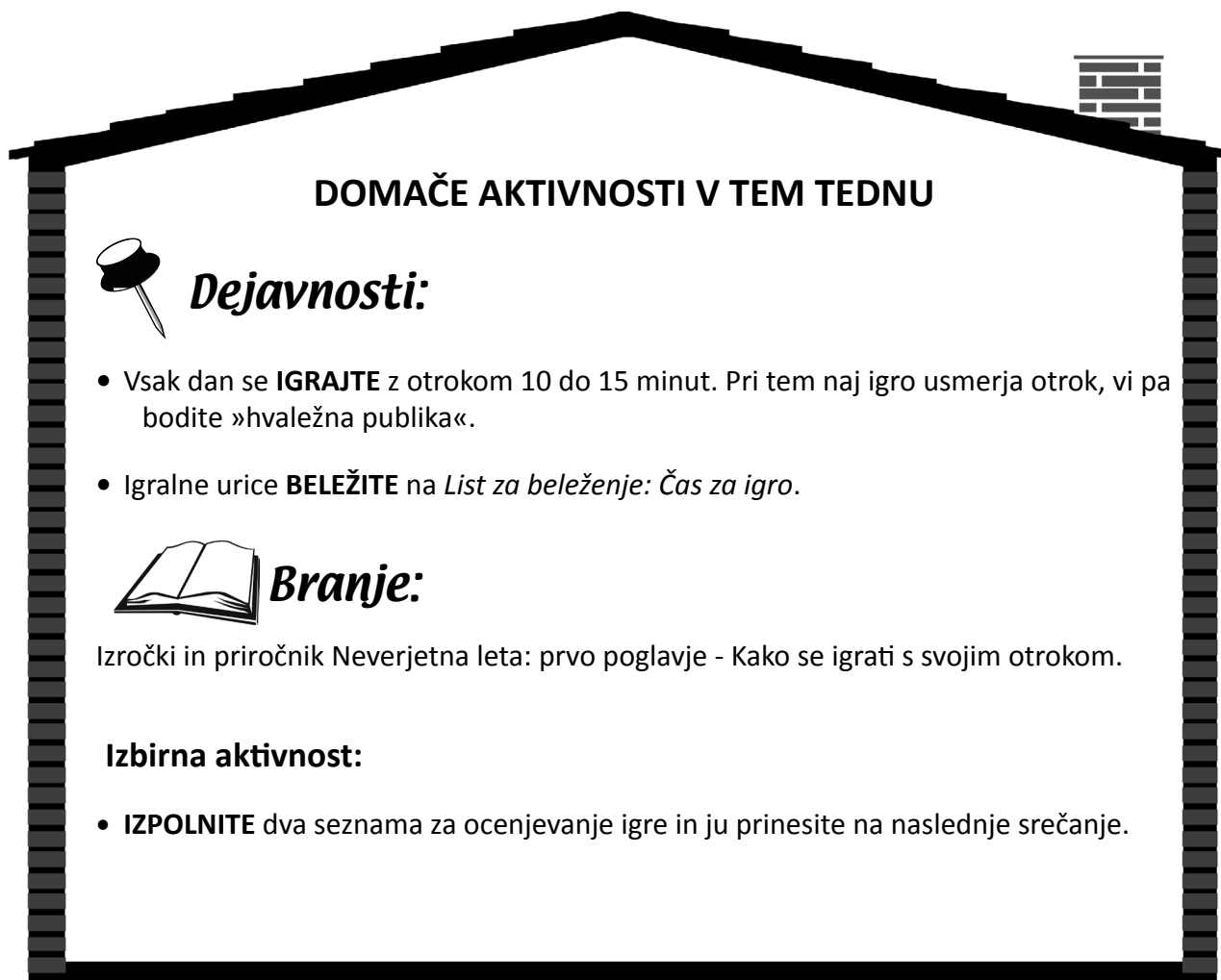
**These handouts are also available in your group leader manual.**

**See website Terms and Conditions for full details of proper use of materials: <http://incredibleyears.com/policy/>**


© 2015 The Incredible Years®, Inc. All rights reserved. "THE INCREDIBLE YEARS®" and all related trademarks are owned by The Incredible Years®, Inc. USA. Limited use of trademarks and copyrighted material is by license from The Incredible Years®, Inc. All program materials must be ordered through <<http://www.incredibleyears.com>>. These handouts have been translated with permission.

***Sporočila s hladilnika in izročki***  
***Igra, ki jo usmerja otrok***


Trening otrokovih socialnih veščin in čustvenega izražanja ter trening učnih veščin in vztrajnosti preko igre, ki jo usmerja otrok



**DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU**

 **Dejavnosti:**

- Vsak dan se **IGRAJTE** z otrokom 10 do 15 minut. Pri tem naj igro usmerja otrok, vi pa bodite »hvaležna publika«.
- Igralne urice **BELEŽITE** na *List za beleženje: Čas za igro*.

 **Branje:**

Izročki in priročnik Neverjetna leta: prvo poglavje - Kako se igrati s svojim otrokom.

**Izbirna aktivnost:**

- **IZPOLNITE** dva seznama za ocenjevanje igre in ju prinesite na naslednje srečanje.

### **Splošne smernice za igro z vašim otrokom**

1. Ne igrajte se tekmovalnih iger, še posebno ne z mlajšim otrokom.
2. Bolje se je igrati z nestrukturiranimi igračkami, kot so na primer kocke, tovornjaki, punčke itd.
3. Nekaterim odraslim je lažje, če si čas za igro vzamejo vsak dan ob isti uri. Druga uporabna strategija je, da med časom za igro ugasnete telefon. Tako bo otrok vedel, da je čas, ki ga preživite z njim, pomemben.
4. Če je v družini več otrok, se skušajte z vsakim od njih igrati ločeno, če je le mogoče. Razvijanje veščin za uspešno izmenjavo pozornosti med več otroki zahteva svoj čas, zato je bolje, da se z otroki najprej igrate individualno.



## Igra z vašim otrokom

### DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



#### **Dejavnosti:**

1. Vsak dan se 10 minut **IGRAJTE** s svojim otrokom. Ustrezne aktivnosti so na primer:
  - skupno barvanje ali risanje
  - igranje z nestrukturiranimi igračkami (npr. lego kocke, »kuhanje«, lesene kocke, preoblačenje v različne like)
  - plastelin
2. Igralne urice **BELEŽITE** na *List za beleženje: Čas za igro*.



#### **Branje:**

**PREBERITE** v priročniku **Neverjetna leta** ali **POSLUŠAJTE CD**: prvo poglavje - Kako se igrati s svojim otrokom.

# Starši naj razmišljajo kot znanstveniki



Težave



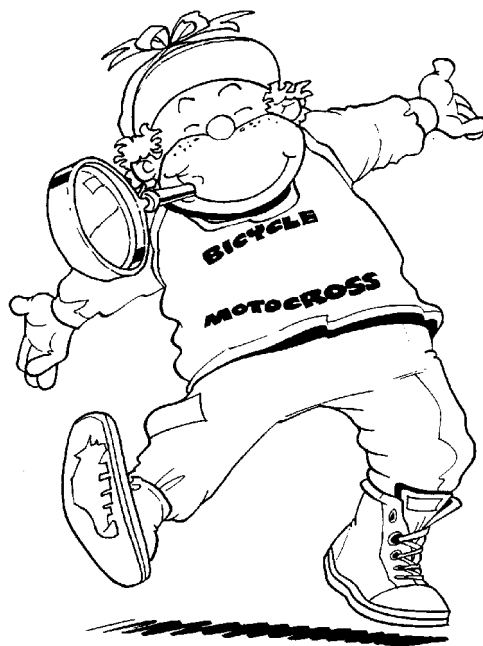
Otrokove močne  
točke

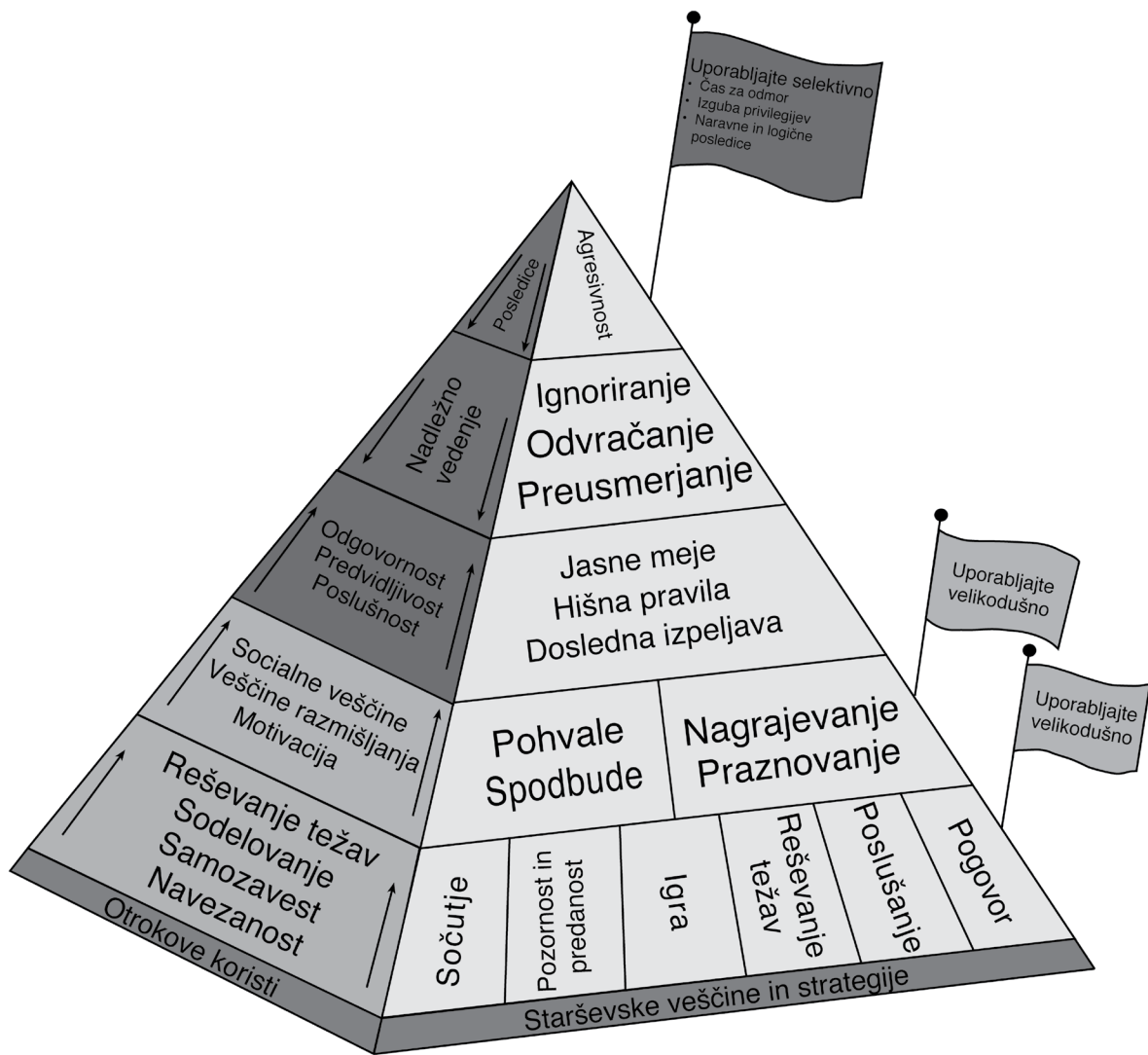


Cilji

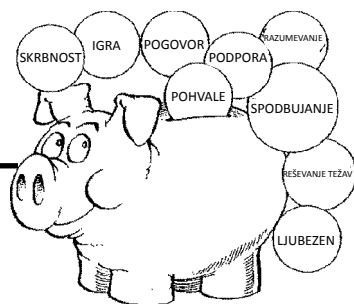
## SPOROČILA S HLADILNIKA O IGRI, KI JO USMERJA OTROK

- Sledite vodstvu in interesom svojega otroka.
- Tempo prilagodite nivoju otroka.
- Ne pričakujte preveč – otroku dajte dovolj časa.
- Ne tekmujte z otrokom.
- Hvalite in spodbujajte otrokove ideje in ustvarjalnost; ne kritizirajte.
- Sodelujte v igri vlog in pri igri pretvarjanja (igra »kakor da«).
- Bodite pozoren in hvaležen poslušalec.
- Namesto vprašanj raje uporabljajte opisne komentarje.
- Omejite pretirano nudenje pomoči; otroka spodbujajte k samostojnemu reševanju problemov.
- Tiho igro nagradite tako, da otroku namenite več pozornosti.
- Smejte se in se zabavajte.





## Piramida starševstva®



Ne pozabite napolniti svojega bančnega računa

Domače aktivnosti



## LIST ZA BELEŽENJE: ČAS ZA IGRO

Zabeležite čas, ki ste ga izkoristili za igro s svojim otrokom, vrsto aktivnosti ter ter svoje in otrokove odzive.

Datum	Čas igranja	Vrsta aktivnosti	Otrokov odziv	Odziv starša



# Možganska Nevihta

## Vaše misli o igranju



Razmislite o naslednjih dveh vprašanjih:

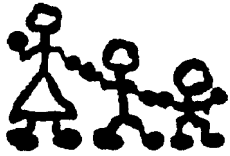
1. Kakšne so otrokove koristi vaše igre z njim?
2. Kaj vas ovira pri igranju z vašim otrokom?

V spodnjo tabelo zapišite koristi igre s svojim otrokom ter težave, ki se pri tem pojavljajo. Razmislite o načinih, s katerimi bi lahko odpravili ovire za igro.

Koristi igranja in preživljanja časa z mojim otrokom	Težave, ki me pri tem ovirajo

### **Cilj:**

Ta teden se bom \_\_\_\_-krat po \_\_\_\_ minut igral/ a s svojim otrokom.



## Dodatna domača aktivnost



Z izpolnjevanjem spodnjega samoocenskega vprašalnika boste morda lažje razmislili o igralnih interakcijah med vami in vašim otrokom.

### SEZNAM ZA OCENJEVANJE IGRE VAŠEGA OTROKA

Opazujte svojega otroka med igro in zabeležite, kako pogosto:

	Skoraj vedno	Občasno	Skoraj nikoli
1. Rešuje težave?	_____	_____	_____
2. Pokaže ustvarjalnost?	_____	_____	_____
3. Raje sodeluje kot tekmuje?	_____	_____	_____
4. Tvega in preizkuša nove ideje?	_____	_____	_____
5. Ob delanju napak se počuti dobro?	_____	_____	_____
6. Raje da pobudo, kot da se obnaša pasivno?	_____	_____	_____
7. Bolj kaže neodvisnost kot odvisnost?	_____	_____	_____
8. Raje motivira samega sebe, kot da se dolgočasi?	_____	_____	_____
9. Bolj kaže samozavest kot strah?	_____	_____	_____

**Po izpolnjevanju zgornjega seznama razmislite o svojih opažanjih. Večina opisanih vedenj je povezanih s šolskim uspehom. Izpolnite naslednji seznam in ugotovite, kako lahko spodbudite tovrstna vedenja.**

# SEZNAM ZA OCENJEVANJE IGRALNIH INTERAKCIJ MED OTROKOM IN STARŠEM



## A. Kako pogosto med igro otroka spodbujate k naslednjim dejanjem:

	Skoraj vedno	Občasno	Skoraj nikoli
1. Poskusi reševanja težav?	_____	_____	_____
2. Samostojna igra?	_____	_____	_____
3. Ustvarjalno in iznajdljivo vedenje?	_____	_____	_____
4. Izražanje občutkov in idej?	_____	_____	_____
5. Sodelovanje v igri pretvarjanja (»kakor da«)?	_____	_____	_____
6. Sodelovanje v fantovskih in dekliških igrah?	_____	_____	_____

## B. Ko se igrate s svojim otrokom, kako pogosto vi:

1. Usmerjate ali strukturirate aktivnost?	_____	_____	_____
2. Si izmislite pravila igre?	_____	_____	_____
3. Kritizirate in popravljate otrokove napake?	_____	_____	_____
4. Prisilite otroka, da konča začeto aktivnost?	_____	_____	_____
5. Dovolite udeležbo samo v igrah, primernih za otrokov spol?	_____	_____	_____
6. Se počutite neprijetno, če otrok izraža strah ali nemoč?	_____	_____	_____
7. Tekmujete s svojim otrokom?	_____	_____	_____



## **SEZNAM ZA OCENJEVANJE IGRALNIH INTERAKCIJ MED OTROKOM IN STARŠEM, stran 2**

### **B. Ko se igrate s svojim otrokom, kako pogosto vi:**

	<b>Skoraj vedno</b>	<b>Občasno</b>	<b>Skoraj nikoli</b>
8. Se zatopite v lastno igro in ignorirate otrokovo?	_____	_____	_____
9. Postavljate veliko vprašanj?	_____	_____	_____
10. Vsiljujete lastne ideje?	_____	_____	_____
11. Nudite preveč pomoči?	_____	_____	_____
12. Prepovedujete igro pretvarjanja («kakor da»)?	_____	_____	_____
13. Zahtevate popolnost?	_____	_____	_____
14. Dajete poudarek končnemu rezultatu igre namesto vloženemu trudu?	_____	_____	_____

### **C. Kaj ovira vašo zmožnost, da bi se igrali s svojim otrokom? Kako pogosto se sami igrate s svojim otrokom? Se vam zdi, da je čas za igro dragocen?**

Pregled vaših odgovorov na zgornjem seznamu bo osvetlil nekaj načinov, s katerimi lahko izboljšate interakcijo pri igri s svojim otrokom. Če ste, na primer, v delu A nekajkrat odgovorili »Skoraj nikoli«, bi se morali potruditi, da v prihodnosti spodbujate več tovrstnih vedenj. Če ste na nekaj vprašanj v delu B odgovorili »Skoraj vedno« ali »Občasno«, skušajte tista vedenja odpraviti. Vaši odgovori lahko kažejo na to, da si morate vzeti več časa za igro s svojim otrokom ali da morate spremeniti nekatere okoliščine ali stališča, ki ovirajo vašo zmožnost za udeležbo v igralnih aktivnostih.

# ***Starši in otroci »se zabavajo«***

## ***Kakšna je vrednost igre? Zakaj je igra pomembna za otroke?***

- 1) Najbolj očitna korist igre je, da pripomore k telesnemu razvoju. Ko otroci tečejo, skačejo, kričijo in se smejejo, jim te aktivnosti pomagajo k dobremu zdravju ter razvoju grobih motoričnih in zaznavnih spretnosti.
- 2) Igra je učna situacija za otroke in starše. Igra je priložnost, da se otroci učijo, kdo so, kaj zmorejo in kako se povezujejo s svetom okoli sebe. Skozi igro odkrivajo in raziskujejo, uporabljajo svojo domišljijo, rešujejo težave in preizkušajo nove ideje. Skozi te izkušnje se postopno učijo prevzemanja nadzora nad okoljem, s čimer postanejo bolj kompetentni in samozavestni. Kako pogosto ste slišali otroka ponosno reči: »Ali vidiš, kaj sem naredil?« Igra omogoča otrokom, da premikajo lastne meje na pozitiven način in tako razširijo svoje znanje, kolikor je možno. Poleg tega igra omogoča padce, delanje napak in daje priložnost za odkrivanje meja lastnih sposobnosti.
- 3) Igra je način čustvenega izražanja. Otroci živijo v svetu, kjer imajo malo moči in priložnosti za izražanje čustev, kot sta jeza ali odvisnost. Fantazijska igra lahko pripomore k zmanjševanju strahu, jeze in občutka nezadostnosti ter omogoča izkušnje, ki krepijo otrokove občutke zadovoljstva, nadzora in uspeha.
- 4) Skozi igro imajo otroci možnost sporočati misli, potrebe, zadovoljstvo, težave in občutke. Odrasla oseba se lahko veliko nauči o otrokovih čustvih veselja, upanja, jeze in strahu skozi opazovanje, poslušanje in pogovor pri igri z otrokom.
- 5) Igra je za otroke priložnost, da preizkusijo vloge, kot so na primer mama, oče, teta, učitelj in zdravnik. Igra vlog daje otrokom priložnost, da vidijo svet iz druge perspektive in jim pomaga, da postanejo manj zaverovani vase.
- 6) Ko se otroci igrajo v podpornem okolju, so lahko ustvarjalni. Svobodno se lahko prepustijo svoji domišljiji, raziskujejo nemogoče in absurdno ter razvijejo samozavest v zvezi z lastnimi mislimi in idejami. Med igro pretvarjanja lahko škatle, kocke in kosi pohištva postanejo hiše, palače ali celotna kraljestva; punčke se lahko spremenijo v matere, otroke ali celo pošasti.
- 7) Igra pripomore k razvoju veščin za socialno interakcijo. Otroci se učijo sodelovanja, deljenja in razumevanja čustev drugih udeležencev igre.

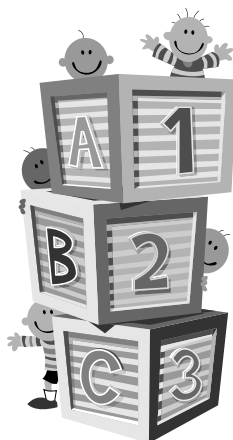
Za otroka igra ni nekaj banalnega – je priložnost za rast in razvoj na skoraj vseh področjih. Da otroci postanejo pri igri kompetentni, ustvarjalni in samozavestni, potrebujejo nekaj vaje. Za odrasle je pomembno, da se aktivno udeležujejo iger z otroki in da ustvarijo podporno okolje, v katerem se bodo otroci vključevali v različne igralne izkušnje.

## Lastnosti igrač

Igrače so pomemben del spodbujanja dobrega igranja pri otrocih. Kljub temu pa ni treba vedno kupovati dragih, z reklamami podprtih ali »vzgojnih« igrač. Otroci so zelo iznajdljivi in če njihove domišljije ne zatre omejujoča okolica, potem zmorejo skoraj vsak predmet, kot sta na primer ponev ali žlica, spremeniti v zanimivo igračo.

V osnovi naj bi bili dobri igralni materiali in pripomočki:

1. Varni, brez ostrih robov in brez barve, ki vsebuje svinec.
2. Nestrukturirani in s čim manj podrobnostmi. Igrače, kot so kocke, plastelin in barve, pri otrocih bolj spodbujajo domišljjsko igro.
3. Odzivni in vsestranski. Igrače naj bi otroke spodbudile k samostojni uporabi. Predmeti, pri katerih je otrok opazovalec, kot na primer račka na baterije, ki hodi in kvaka, ko jo navijemo, so lahko zabavni nekaj trenutkov, vendar nimajo nobene igralne vrednosti. Več funkcij kot ima igrača, manj ima otrok dela z njo. Neželeno je, da je zaradi igrače otrok pasiven.
4. Veliki in enostavni za uporabo. Premajhne igrače so lahko velik vir frustracije za mlajše otroke, saj otrokova mišična koordinacija še ni dovolj razvita za rokovanje z majhnimi oblikami.
5. Prijetni na dotik, trpežni in preprosto izdelani. Javorjev les je, na primer, topel in prijeten na dotik, prav tako pa je obstojen.
6. Takšni, ki spodbujajo sodelovalne igre. Gospodinjski pripomočki, kot sta metla in smetišnica, spodbujajo interakcije z drugimi otroki, prav tako pa tudi deljenje in sodelovanje.
7. Skladni z otrokovimi zmožnostmi, njegovimi osebnostnimi lastnostmi in trenutnimi zanimanji. Prav tako pa upoštevajte lastne želje, da boste uživali v igranju s svojim otrokom (glasen boben je za otroka morda zabaven, za odrasle pa moteč).





## Temperament vašega otroka

Temperament je vedenjski slog, ki se nanaša na način, s katerim se oseba odziva na svoje okolje. Konec 50. let 20. stoletja so raziskovalci Thomas, Chess, Birch, Hertzig in Korn identificirali devet potez ali značilnosti, ki so prisotne ob rojstvu in pomembno vplivajo na nadaljnji razvoj. Čeprav jih lahko okolje do neke mere preoblikuje, so osnovne značilnosti prirojene in stabilne ter niso posledica starševske vzgoje.

Spodaj je navedenih devet potez, ki so jih našli Thomas in kolegi, s katerimi opisujemo dojenčkove ali otrokove odzive na okolje. Razmislite, v kakšni meri so te poteze izražene pri vašem otroku. Vsaka poteza se giblje na premici, zato je lahko otrok pri nekaterih izmed njih na skrajnih polih, pri drugih pa na sredini.

### Temperament mojega otroka

#### **Raven otrokove aktivnosti:**

Količina otrokovega premikanja v primerjavi s sproščenostjo, sedenjem pri miru ali izbiro mirnejših aktivnosti.

**Zelo aktiven**

1

2

3

4

5

**Tih in sproščen**

#### **Rednost otrokovih telesnih funkcij:**

Predvidljivost časa za spanje, apetita in odvajanja.

**Večinoma redno/predvidljivo**

1

2

3

4

5

**Večinoma neredno/nepredvidljivo**

#### **Otrokova prilagodljivost:**

Način prilagajanja na spremenjeno rutino, novo hrano, nove ljudi ali nove kraje.

**Hitro prilagodljiv**

1

2

3

4

5

**Počasi prilagodljiv**

#### **Otrokov pristop:**

Želja po preizkušanju novih stvari v primerjavi s strahom pred novimi situacijami ali osebami.

**Veliko začetno navdušenje**

1

2

3

4

5

**Začetni umik ali odpor**

#### **Otrokova telesna občutljivost:**

Občutljivost na zvoke, okuse, različne površine, svetle luči, dotike ali temperaturo.

**Neobčutljiv**

1

2

3

4

5

**Zelo občutljiv**

#### **Otrokova intenzivnost:**

Intenziteta čustvenih odzivov na stvari in manjše dogodke.

**Visoka čustvena intenzivnost**

1

2

3

4

5

**Blag umirjen odziv**

### **Otrokova odkrenljivost:**

Stopnja, do katere otroka zmotijo zvočni in vidni dražljaji ter stvari iz okolja v primerjavi z zmožnostjo izključevanja zunanjih dražljajev in vzdrževanja pozornosti.

**Neodkrenljiv**

1

2

3

4

**Zelo odkrenljiv**

5

### **Otrokovo razpoloženje**

Stopnja pozitivnega v primerjavi z negativnim razpoloženjem.

**Pozitivno razpoloženje**

1

2

3

4

**Negativno razpoloženje**

5

### **Otrokova vztrajnost:**

Stopnja, do katere je otrok zmožen obdržati svojo pozornost v primerjavi s hitro predajo pri srečanju z ovirami.

**Visoka zmožnost koncentracije**

1

2

3

**Nizka zmožnost koncentracije**

4

5

## ***Otrok z enostavnim in prilagodljivim temperamentom***

Če so otrokove funkcije večinoma redne in če je ob tem prilagodljiv, miren in zmerno aktiven, potem ima enostaven in prilagodljiv temperament. V to kategorijo se uvršča okoli 40 % otrok.

## ***Otrok, ki potrebuje več časa za prilagajanje, in z bolj izraženo previdnostjo***

Če se vaš otrok prilagaja počasi, če se ob novih stvareh sprva umika in če je zmerno aktiven in intenziven, potem ima počasi prilagodljiv temperament. V to kategorijo se uvršča okoli 15 % otrok.

## ***Otrok z zahtevnim temperamentom***

Če je vaš otrok zelo aktiven, nepredvidljiv, slabše prilagodljiv, intenziven in negativen, potem ima zahteven temperament. V to kategorijo se uvršča okoli 10 % otrok.

**Okoli 35 % otrok ima temperamentne značilnosti, ki so kombinacija vseh treh opisanih vzorcev.**



## Vzgojni pristopi: osredotočenost na temperament

Ker starši ne morejo spremeniti otrokovega sloga temperamenta, morajo pri vzgoji uporabiti sprejemanje in se odzivati na njegovo edinstvenost. Za starše je pomembno, da poiščejo smiselno ujemanje med otrokovim temperamentom in svojim vzgojnim slogom. To lahko storijo tako, da opazujejo in se učijo o otrokovem vedenjskem slogu, nato pa svoja starševska pričakovanja, spodbude in disciplino prilagodijo otrokovim potrebam.

Ne pozabite, da je pomembno, da svojega otroka ne označite kot preprostega, sramežljivega ali težavnega. Te oznake lahko škodijo otrokovemu samospoštovanju in morda sprožijo samoizpolnjujočo se napoved, ki vašemu otroku onemogoča razvijanje njegovega vedenjskega repertoarja. Po drugi strani pa poznavanje otrokovega temperamenta lahko pomeni razliko med zadovoljnim in težavnim otrokom ter med sprejemajočim ali jeznim staršem. Razumevanje temperamenta vašega otroka lahko izboljša vaš odnos z njim, saj boste vedeli, kako v svojem otroku najti najboljše. V okviru svoje starševske moči lahko pomagate otroku, da bolje shaja s svojim temperamentom, da zgradi svoje samospoštovanje in da sčasoma sebe bolje razume.

Vzgoja otroka z enostavnim ali prilagodljivim temperamentom bo, na primer, zahtevala manj časa ali pozornosti, saj se bo otrok enostavno prilagajal na spremembe in morda ne bo izrazil svojih individualnih potreb. Pri enostavnem temperamentu se bodo morali starši posebej potruditi, da ugotovijo, zaradi česa je otrok razočaran, prizadet in kaj so njegova zanimanja ter da ocenijo, o čem razmišlja in kaj čuti. V nasprotnem primeru lahko takšen otrok postane nevidni član družine, negotov in brez ustrezne podpore, da bi razvil lastno edinstvenost.

Na drugi strani se zdi, da ima neprilagodljiv, hiperaktiven, nepozoren, nepredvidljiv ali hitro razdražljiv otrok nepotešljivo potrebo po pozornosti. Starši otrok s takšnim temperamentom so pogosto izčrpani zaradi količine nadzora in pozornosti, ki jo ti otroci potrebujejo. Slednji bodo potrebovali tudi predvidljiv urnik družinskih opravil, pomoč pri pripravi na spremembe in ventile za sproščanje svoje visoke ravni energije. Starši se lahko urijo v prepoznavanju znakov in sprožilcev otrokovih močnih čustev ter zavzamejo konstruktivno držo z uporabo humorja, s katerim razbijejo intenziteto situacije, s spodbujanjem samopomirjujočih aktivnosti ali s preusmerjanjem k pomirjujočim aktivnostim, kot sta branje ali kopel. Starši intenzivnih otrok si bodo prizadevali k večji strpnosti, potrpežljivosti in k uporabi primernih odzivov. Če je otrok negativističen, bodo morali spodbujati pozitivne odzive. Če ima otrok zelo odkrenljivo pozornost, naj si starši prizadevajo za jasna navodila in enostavne naloge. Kadar je mogoče, je potrebno odstraniti dražljaje, ki tekmujejo za otrokovo pozornost, ob tem pa zagotoviti redne premore ter preusmerjati otroka brez sramu ali jeze. Ti otroci bodo potrebovali redne pohvale in spodbude tudi za izpolnjevanje majhnih korakov ali nalog. Podobno bodo starši teh otrok potrebovali dodatno podporo zase, da si bodo odpočili in ponovno napolnili svoje zaloge energije.



Previden in počasi prilagodljiv otrok bo dokaj neaktiven in nag-njen k umiku ali k negativnim odzivom v novih situacijah. Ti otroci bodo potrebovali jasen urnik, spodbujanje k preizkušanju novih aktivnosti ter dovolj časa za spoznavanje novih ljudi ali novih situacij, kot je na primer vrtec. Pred spremembami na urniku bodo starši tem otrokom morali omogočiti pogovor, prav tako pa tudi opozorila nekaj minut pred novimi aktivnostmi. Otroci bodo potrebovali čas, da zaključijo eno aktivnost in začnejo drugo. Pri tem pomaga, če je količina prehodov med aktivnostmi zmanjšana na najmanjšo možno stopnjo. Morda bodo potrebovali dodatno količino časa za končanje nalog. Izognite se kritiziranju njihove počasnosti ali odpora.



# Ujemanje starševskega temperamenta z otrokovim temperamentom

Tudi starši imajo svoj temperament, zato morajo razumeti, kako se le-ta ujema z otrokovim. Včasih sta si staršev in otrokov temperament zelo podobna, včasih pa zelo različna. Tako med ujemajočimi se kot med neujemajočimi se temperamenti lahko pride do konfliktov.

Predhodni vprašalnik sedaj izpolnite še zase. Pogledjte, kaj boste odkrili o ujemanju temperamentov.

## Moj temperament

### *Raven moje aktivnosti:*

Količina mojega premikanja v primerjavi s časom za sproščanje. Sem:

**Zelo aktiven** 1 2 3 4 **Tih in sproščen** 5

### *Rednost mojih telesnih funkcij:*

Predvidljivost časa za spanje, obroke in odvajanje. Sem:

**Večinoma reden/predvidljiv** 1 2 3 **Večinoma nereden/nepredvidljiv** 4 5

### *Moja prilagodljivost:*

Način prilagajanja na spremenjeno rutino, novo hrano, nove ljudi ali nove kraje. Običajno sem:

**Hitro prilagodljiv** 1 2 3 4 **Počasi prilagodljiv** 5

### *Moj pristop:*

Želja po preizkušanju novih stvari v primerjavi s strahom ali sramežljivostjo. Običajno na začetku:

**Reagiram z navdušenjem** 1 2 3 **Reagiram z umikom ali odporom** 4 5

### *Moja telesna občutljivost:*

Občutljivost na zvoke, različne površine, svetle luči ali temperaturo:

**Neobčutljiv** 1 2 3 4 **Zelo občutljiv** 5

### *Moja intenzivnost:*

Intenziteta mojih odzivov ali čustev:

**Visoka čustvena intenzivnost** 1 2 3 4 **Blag umirjen odziv** 5

*Moja odkrenljivost:*

Stopnja, do katere me zmotijo dražljaji iz okolja v primerjavi z zmožnostjo izključevanja zunanjih dražljajev. Običajno sem:

**Zelo odkrenljiv**

**Neodkrenljiv**

1

2

3

4

5

*Moje razpoloženje:*

Stopnja pozitivnega v primerjavi z negativnim razpoloženjem. Običajno je prisotno:

**Pozitivno razpoloženje**

**Negativno razpoloženje**

1

2

3

4

5

*Moja vztrajnost:*

Stopnja, do katere sem zmožen obdržati svojo pozornost v primerjavi s hitro predajo pri srečanju z ovirami. Običajno imam:

**Visoko zmožnost koncentracije**

**Nizko zmožnost koncentracije**

1

2

3

4

5



***Sporočila s hladilnika in izročki***  
***Trening učnih veščin in vztrajnosti***



Trening učnih veščin in vztrajnosti omogoča  
boljšo pripravljenost na šolo

## DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



### *Dejavnosti:*

- Vsak dan si vzemite čas za **IGRO**, ki jo usmerja otrok, pri tem pa uporabljajte opisne komentarje. Komentirajte otrokova dejanja, opisujte položaje (na, pod, znotraj) ter predmete, s katerimi se igra. Izognite se postavljanju vprašanj.
- **IZPOLNITE** vprašalnik o temperamentu, ki se nanaša na vašega otroka in vas (glejte izroček).
- Igralne urice **BELEŽITE** na *List za beleženje: Čas za igro*.

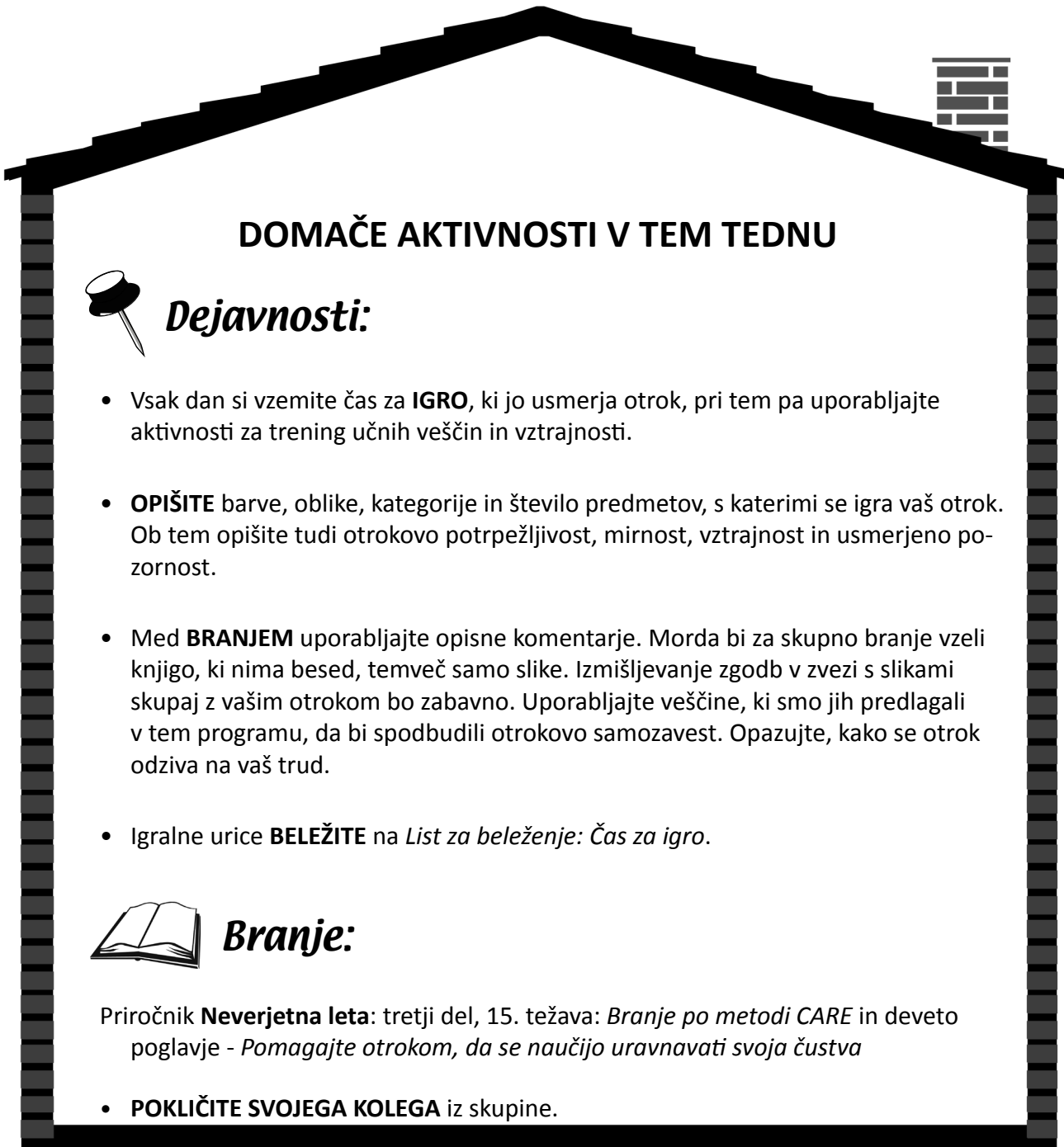


### *Branje:*


Priročnik **Neverjetna leta**: prvo poglavje - *Kako se igrati s svojim otrokom*.

- **POKLIČITE SVOJEGA KOLEGA** iz skupine.


Izroček 2A



## DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU

 **Dejavnosti:**

- Vsak dan si vzemite čas za **IGRO**, ki jo usmerja otrok, pri tem pa uporabljajte aktivnosti za trening učnih veščin in vztrajnosti.
- **OPIŠITE** barve, oblike, kategorije in število predmetov, s katerimi se igra vaš otrok. Ob tem opišite tudi otrokovo potrpežljivost, mirnost, vztrajnost in usmerjeno pozornost.
- Med **BRANJEM** uporabljajte opisne komentarje. Morda bi za skupno branje vzeli knjigo, ki nima besed, temveč samo slike. Izmišljevanje zgodb v zvezi s slikami skupaj z vašim otrokom bo zabavno. Uporabljajte veščine, ki smo jih predlagali v tem programu, da bi spodbudili otrokovo samozavest. Opazujte, kako se otrok odziva na vaš trud.
- Igralne urice **BELEŽITE** na *List za beleženje: Čas za igro*.

 **Branje:**

Priročnik **Neverjetna leta**: tretji del, 15. težava: *Branje po metodi CARE* in deveto poglavje - *Pomagajte otrokom, da se naučijo uravnavati svoja čustva*

- **POKLIČITE SVOJEGA KOLEGA** iz skupine.

Izroček 2B

**Sporočila s hladilnika**  
**Spodbujanje otrokovih jezikovnih veščin**  
**in veščin pripravljenosti na šolo:**  
**Starši kot »trenerji učnih veščin in vztrajnosti«**



»Opisni komentarji« so prodoren način za krepitev otrokovih jezikovnih spretnosti. Na spodnjem seznamu so naštetih postopki, vedenja in predmeti, ki jih lahko opisujete med igro s svojim otrokom. Seznam uporabljajte za trening opisnega komentiranja.

Predmeti, postopki	Primeri
____ barve ____ števila ____ oblike ____ imena predmetov ____ velikost (dolg, kratek, visok, manjši kot, večji kot itd.) ____ položaji (zgoraj, spodaj, zraven, poleg, na vrhu, zadaj itd.)	»Imaš rdeč avto in rumen tovornjak.« »V vrsti so en, dva, trije dinozavri.« »Kvadratna lego kocka se drži okrogle lego kocke.« »Ta vlak je daljši od tračnic.« »Mali vijak vstaviš v desni krog.« »Modra kocka je poleg rumenega kvadrata in vijolični trikotnik je na vrhu dolgega rdečega pravokotnika.«
<b>Vztrajnost</b>	
____ trdo delati ____ koncentracija, osredotočanje ____ ostati miren, potrpežljivost ____ ponovno poskusiti ____ reševanje težav ____ sposobnosti mišljenja ____ branje	»S to sestavljanjo se tako trudiš in razmišljaš, kam bo šel kakšen košček.« »Tako si potrpežljiv in se trudiš najti vse načine, da bi ta košček prišel notri.« »Ostajaš miren in se vedno znova trudiš.« »Zelo se trudiš z razmišljanjem o reševanju težave in iskanjem odličnih rešitev za gradnjo ladje.«
<b>Vedenja</b>	
____ sledenje staršem ____ navodila ____ poslušanje ____ samostojnost ____ raziskovanje	»Navodilom si sledil natančno tako, kot sem te prosila. Res si dobro poslušal.« »To si ugotovil čisto sam.«

## SPOROČILA S HLADILNIKA

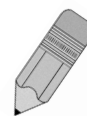
Temeljni elementi branja



- C** Za opis slik uporabljajte opisne komentarje.  
Izmenjujte se pri komuniciranju in dovolite svojemu otroku, da on pripoveduje zgodbo tako, da opisuje slike.
- A** Postavljajte odprta vprašanja.  
»Kaj vidiš na tej strani?« (opazovanje in poročanje)  
»Kaj se dogaja tukaj?« (pripovedovanje zgodbe)  
»Kaj je to na sliki?« (spodbujanje akademskih veščin)  
»Kako se ona zdaj počuti?« (raziskovanje občutkov)  
»Kaj se bo zgodilo potem?« (napovedovanje)
- R** Na otrokovo razmišljanje in odgovore se odzovite s pohvalo in spodbudami.  
»Tako je!«  
»Resnično razmišljaš o tem.«  
»Super, o tem veliko veš.«
- E** Razširite otrokove odgovore.  
»Da, mislim, da je tudi on vznemirjen, prav tako pa tudi malo prestrašen.«  
»Da, to je konj; rečemo pa ji tudi kobila.«  
»Da, ta fant gre v park. Se spomniš, ko si šel ti v park?«

# Možganska Nevihta

## Vaše misli o igranju



Razmislite o naslednjih dveh vprašanjih:

1. Kakšne so otrokove koristi vaše igre z njim?
2. Kaj vas ovira pri igranju z vašim otrokom?

V spodnjo tabelo zapišite koristi igre s svojim otrokom ter težave, ki se pri tem pojavljajo. Razmislite o načinih, s katerimi bi lahko odpravili ovire za igro.

Koristi igranja in preživljanja časa z mojim otrokom	Težave, ki me pri tem ovirajo
<p><b>Cilj:</b> Ta teden se bom ____-krat po ____ minut igral/a s svojim otrokom.</p>	



# Možganska Nevihta

## Spodbudne besede



S kolegom iz skupine izmenjajte nekaj spodbudnih besed, ki bi jih lahko uporabili za spodbujanje otroka, da vztraja pri težki nalogi.

**Primer:** »Kar vztrajaj...«

### ***Cilj:***

Ta teden se bom \_\_\_\_-krat po \_\_\_\_\_ minut igral/a s svojim otrokom.



## SPOROČILA S HLADILNIKA

### O GRADNJI SAMOZAVESTI VAŠEGA OTROKA



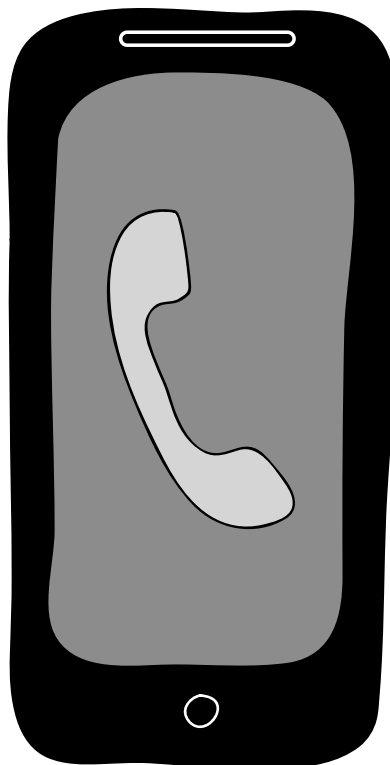
- Igralne aktivnosti svojih otrok ustrezno cenite in jim posvetite polno pozornost.
- Poslušajte svoje otroke – bodite pozorni na čas, ko je otrok pripravljen na pogovor – ne silite jih v pogovor, če tega ne želijo.
- Učni trud svojih otrok utrjujte tako, da opisujete njihove aktivnosti.
- Pohvalite trud in uspehe svojih otrok.
- Ko se pogovarjate ali igrate s svojim otrokom, sledite njegovemu vodenju.
- Vsak dan si vzemite dovolj časa za svoje otroke.
- Ko berete:
  - postavljajte odprta vprašanja;
  - izogibajte se ukazovanju in popravljanju;
  - ponudite pomoč, kadar jo otrok želi.
- Ustvarite priložnosti, da otroci pripovedujejo zgodbe, ki so si jih zapomnili.
- Spodbujajte otroke, da zapišejo svoje zgodbe ali da vam jih narekujejo.
- Otrokom pogosto berite in jim omogočite, da vas vidijo med branjem.
- Spodbujajte otroke, da si izmišljujejo zgodbe in jih zaigrajo.

## ***Klicanje kolega iz skupine***

Od sedaj naprej in do zadnjega tedna srečevanja skupine za starše bo vaša naloga klicanje kolega iz skupine. Več tednov boste imeli istega »kolega«. Namen teh klicev je izmenjava idej in »vročih nasvetov« o domačih aktivnostih, kot na primer, kako je bilo med igralnimi uricami, kako ste vzpostavili sistem nalepk, kakšne nagrade ste uporabili in katere posledice so se izkazale za učinkovite pri obvladovanju težavnega vedenja.

Ni treba, da so klici daljši kot 5-10 minut, opravite pa jih lahko v času, ki vam in kolegu najbolj ustreza.

*Izmenjevanje izkušenj med starši vam ne bo prineslo le velikega števila ustvarjalnih rešitev, temveč tudi medsebojno podporo.*





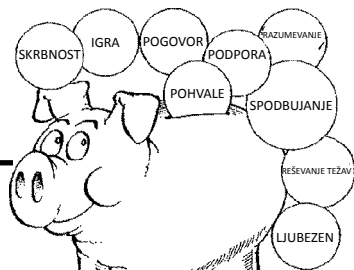
## TERENSKA NALOGA!

A. Prosimo, če v naslednjih treh tednih naredite vsaj eno od spodnjih aktivnosti:

- **S svojim otrokom pojdite v mestno knjižnico.** S knjižničarjem se pogovorite o knjigah, ki bi bile zanimive za vašega otroka in otroka prosite, naj izbere nekaj knjig.

### IN/ALI

- **Se z otrokovim učiteljem pogovorite o otrokovem delu v šoli.** Ponudite se, da boste pomagali ali kaj prebrali v razredu (ali pojdite kot spremljevalec na šolski izlet). Seznanite se z otrokovim učnim načrtom in navadami.
- B. Na list *Zapiski s terena* napišite sestavek o izbrani aktivnosti in kako ste se ob tem počutili.



Ne pozabite napolniti svojega bančnega računa

Domače aktivnosti



## LIST ZA BELEŽENJE: ČAS ZA IGRO

Zabeležite čas, ki ste ga izkoristili za igro s **svojim** otrokom, vrsto aktivnosti ter **svoje in otrokove odzive**.

Datum	Čas igranja	Vrsta aktivnosti	Otrokov odziv	Odziv starša



# ***Dovoljene in prepovedane aktivnosti pri spodbujanju učenja skozi igro***

## ***Prepovedane aktivnosti:***

1. Strukturiranje, organizacija, vsiljevanje lastnih idej, narediti nekaj »za otroka« ali prevzeti otrokovo igro.
2. Tekmovati z otrokom.
3. Prisiliti otroka v nove aktivnosti, ki so prezahtevne za njegovo razvojno stopnjo.
4. Zatopiti se v lastno igro in ignorirati otrokovo igro.
5. Priskrbeti igrače, ki so preveč napredne za otroka.
6. Presojati, popravljati, nasprotovati ali kaznovati način otrokove igre. Ne pozabite, da je pomemben proces in ne končni rezultat!
7. Zavrniti vlogo v otrokovih igrah pretvarjanja, skušati preprečiti agresivnost in nadzorovati vedenje v tovrstnih igrah.
8. Postavljati preveč vprašanj ali ukazovati med igro.
9. Ignorirati otroka, ki je zatopljen v samostojno igro.
10. »Poučevati« namesto igrati se.

## ***Dovoljene aktivnosti:***

1. Slediti otrokovemu vodstvu – graditi na njegovih idejah in domišljiji. Če ima otrok težave z začenjanjem aktivnosti, izberite takšno, ki se ujema z njegovimi zanimanji ali ga nežno spodbudite. Ko pokaže nekaj iniciative, se umaknite in mu namenite pozornost.
2. Zagotoviti dovolj pohval za otrokove ideje, ustvarjalnost in domišljijo.
3. Navdušeno opisovati otrokove aktivnosti, ne pa postavljati preveč vprašanj ali se osredotočati na aktivnosti, ki jih otrok ne izvaja.
4. Spodbujati otrokov trud, ne pa ocenjevati vrednosti njegovega truda. Ne pozabite, pomemben vidik igre je »početje« in za samo igro ni potrebno, da je smiselna v očeh odraslih. Igra je priložnost za otrokovo eksperimentiranje, ne da bi ga moralo skrbeti za resničnost.
5. Posnemati otrokova dejanja in narediti, kar zahteva od vas, dokler je vedenje primerno.
6. Pomagati otroku, ko ima težave in je že izčrpal vse možnosti, da bi jih rešil sam. Predlagajte skupno reševanje in počakajte na otrokovo potrditev glede vaše pomoči.
7. V primeru, da je potrebno postaviti meje, jih opišite na jasen in prijeten način; na primer: »Kaj, če ne bi risal po mizi. Raje uporabi tale papir.«
8. Ignorirati težavna vedenja, kot so tarnanje, jokanje, jezikanje, negativne opazke in izbruhi jeze. V nasprotnem primeru boste nehote ojačevali ta vedenja.
9. Pomagati otroku pri prehodu iz ene vrste igre k drugi; na primer prehod iz mirnih k aktivnim igram.
10. Zagotoviti nestrukturiran čas za igro in spodbuditi otroka k igri z igračami in materiali, ki krepijo ustvarjalnost. Na primer, kocke, plastelin in barve zahtevajo več domišljije kot večina komercialno proizvedenih igrač.
11. Sodelovati v igri pretvarjanja z otrokom.
12. Biti pozorno in hvaležno občinstvo. Pokažite zanimanje za otrokova učna odkritja.
13. Dovoliti nekaj nereda. Poslužujte se previdnostnih ukrepov, kot je uporaba plastičnega prta, ki ga enostavno pobrišete po ustvarjalnih aktivnostih.
14. Sodelovati v igralnih aktivnostih, vendar naj bo vodja otrok.

## ***Sporočila s hladilnika***

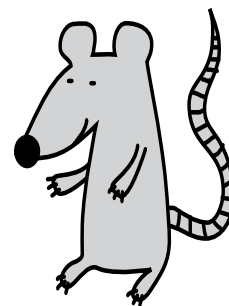
### ***Ujemanje temperamentov - uravnavanje temperamenta vašega otroka***

Četudi se temperamenta staršev razlikujeta od temperamentov njunih otrok, si lahko še vedno prizadevata za čim boljše ujemanje. Dobro ujemanje pomeni skladnost starševskih zahtev in pričakovanj z otrokovim temperamentom, sposobnostmi in osebnostnimi lastnostmi. Vedno je cilj upravljati s temperamentom, ne pa njegovo zatiranje ali spreminjanje.

Spodaj je nekaj nasvetov za doseganje dobrega ujemanja in upravljanja z otrokovim temperamentom.

- Zavedajte se, da otrokov tip temperamenta ni vaša »napaka«, saj je temperament nekaj biološkega in prirojenega, ne pa nekaj, kar bi se naučili od staršev. Vaš otrok verjetno ne skuša biti namenoma težaven ali nadležen. Ne krivite njega ali sebe.
- Spoštujte otrokov temperament, brez primerjanja s sorojenci in ne da bi ga skušali spremeniti.
- Razmislite o svojem temperamentu in vedenju ter prilagodite svoje načine odzivanja, kadar se slednji ne ujemajo z otrokovimi načini odzivanja, da bi s tem zagotovili boljše ujemanje.
- Ne pozabite, da se otrok nauči tisto, kar vidi pri vas.
- Skušajte upoštevati in predvideti otrokovo prilagodljivost, nivo aktivnosti, občutljivost, biološke ritme in zmožnost vzdrževanja pozornosti, ko načrtujete najprimernejše aktivnosti za svojega otroka.
- Skušajte se osredotočiti na težave tega trenutka. Ne predvidevajte prihodnosti.
- Razmislite o lastnih pričakovanjih glede svojega otroka, stvari, ki ste jim bolj naklonjeni in o svojih vrednotah. Ali so skladni z realnostjo in primerni?
- Predvidite situacije z visokim tveganjem in se jim skušajte izogniti ali jih čim bolj omejiti.
- Uživajte v sodelovanju z vsakim od svojih otrok ter v njegovih posebnostih in razlikah.
- Izogibajte se označevanju svojega otroka kot porednega ali težavnega, saj to lahko vodi v nizko samopodobo in dodatno poslabša njegove težave.
- Skušajte razločiti med napadom jeze, ki izhaja iz značilnosti temperamenta (odziv na razočaranje) ter takšnim, ki nastane zaradi manipulacije (narejen zato, da bi starše prepričal v nekaj).
- Pomagajte svojemu otroku pri razvijanju pozitivne samopodobe – ustreznega občutka lastnih moči in šibkosti.
- Poiščite način za svojo in otrokovo sprostitev tako, da načrtujete nekaj časa za ločene aktivnosti.

Zapomnite se, da lahko z ustreznim usmerjanjem značilnosti temperamenta delujete v otrokovo največjo korist.

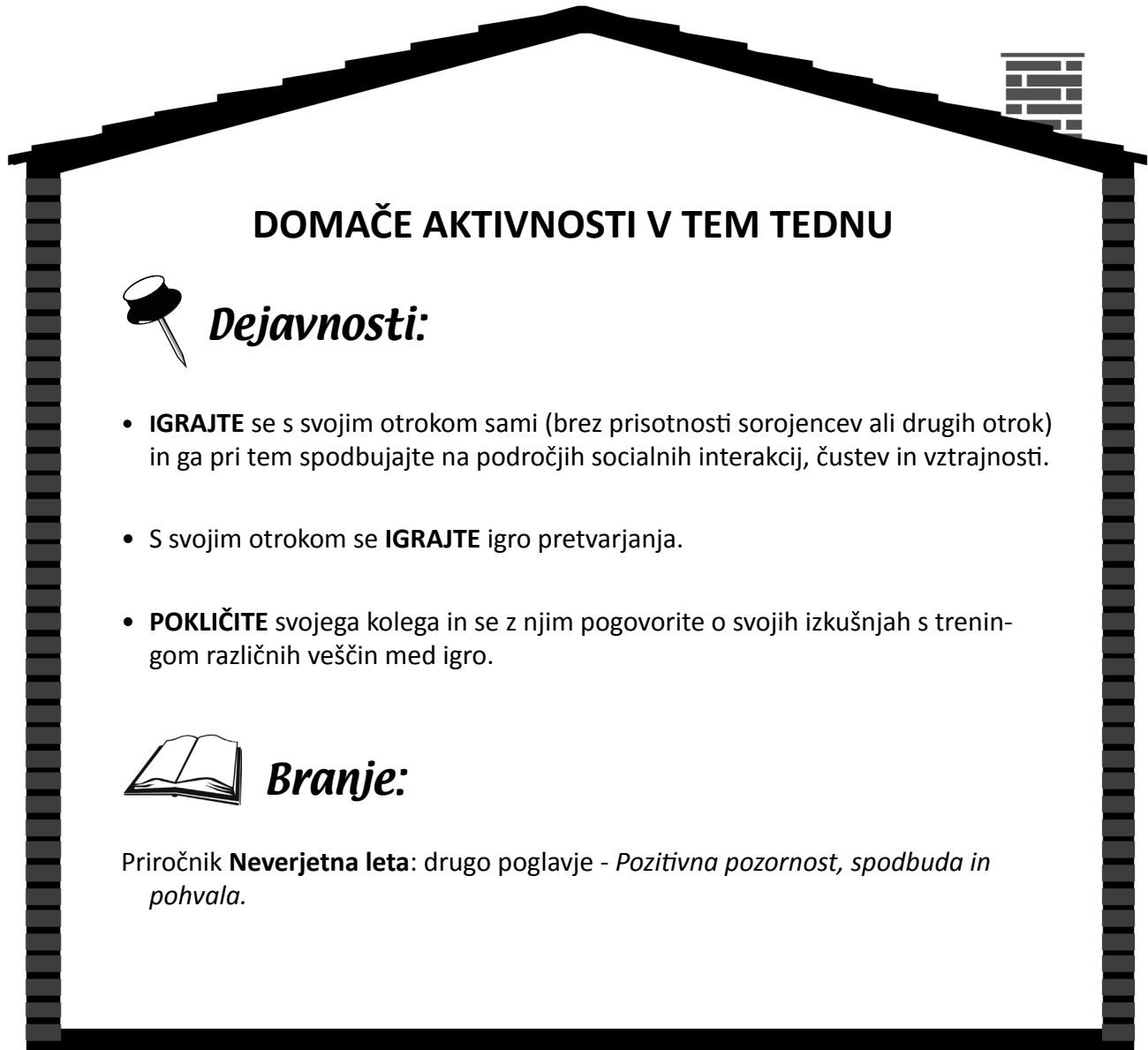


***Sporočila s hladilnika in izročki***  
***Trening socialnih veščin in čustvenega izražanja***





## Trening socialnih veščin in čustvenega izražanja



### DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



#### *Dejavnosti:*

- **IGRAJTE** se s svojim otrokom sami (brez prisotnosti sorojencev ali drugih otrok) in ga pri tem spodbujajte na področjih socialnih interakcij, čustev in vztrajnosti.
- S svojim otrokom se **IGRAJTE** igro pretvarjanja.
- **POKLIČITE** svojega kolega in se z njim pogovorite o svojih izkušnjah s trenin-  
gom različnih veščin med igro.



#### *Branje:*

Priročnik **Neverjetna leta**: drugo poglavje - *Pozitivna pozornost, spodbuda in pohvala*.

Izroček 3A

## Trening socialnih veščin in čustvenega izražanja

### DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



#### **Dejavnosti:**

- Med **IGRO** s svojim in še enim otrokom (sorojencem ali prijateljem) uporabljajte socialne in čustvene spodbude.
- **SKUŠAJTE** uporabljati spodbude tudi v drugih situacijah, na primer v trgovini, na igrišču, v času obrokov ali med umivanjem.
- **BELEŽITE** pohvale, ki jih dajete svojemu otroku (glejte *List za beleženje pohval*).
- **POKLIČITE** svojega kolega in se z njim pogovorite o svojih izkušnjah s spodbujanjem socialnih veščin.



#### **Branje:**

Priročnik **Neverjetna leta**: drugo poglavje - *Pozitivna pozornost, spodbuda in pohvala*.

Izroček 3B

# Sporočila s hladilnika

## Razvoj čustvenega izražanja pri otrocih: starši kot »čustveni trenerji«



Opisovanje otrokovih čustev je zelo dober način za krepitev njegove čustvene pismenosti. Ko otroci spoznajo jezik čustev, so sposobni bolje uravnati svoja čustvena stanja, saj znajo povedati, kako se počutijo. Spodaj je seznam čustev, o katerih se lahko pogovarjate med igro z otrokom. Seznam uporabite za trening opisovanja otrokovih čustev.

Čustva/čustvena pismenost	Primeri
<input type="checkbox"/> vesel <input type="checkbox"/> frustriran <input type="checkbox"/> miren <input type="checkbox"/> ponosen <input type="checkbox"/> vznemirjen <input type="checkbox"/> zadovoljen <input type="checkbox"/> žalosten <input type="checkbox"/> ustrezljiv <input type="checkbox"/> zaskrbljen <input type="checkbox"/> samozavesten <input type="checkbox"/> potrpežljiv <input type="checkbox"/> se zabava <input type="checkbox"/> ljubosumen <input type="checkbox"/> zna odpustiti <input type="checkbox"/> skrben <input type="checkbox"/> radoveden <input type="checkbox"/> jezen <input type="checkbox"/> besen <input type="checkbox"/> zainteresiran <input type="checkbox"/> osramočen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• »To te frustrira, ti pa kljub temu ostajaš miren in se vedno znova trudiš.«</li> <li>• »Vidim, da si ponosen na to sliko.«</li> <li>• »Med branjem te zgodbe si videti samozavesten.«</li> <li>• »Tako potrpežljiv si. Čeprav je stolp že dvakrat padel, se še vedno trudiš, da bi sestavil višjega. Verjetno si zadovoljen s sabo, da si tako potrpežljiv.«</li> <li>• »Vidim, da se zabavaš s prijateljem med igro, on pa očitno prav tako uživa pri tem.«</li> <li>• »Tako radoveden si. Iščeš vse možne načine, da bi ta dva kosa sestavil skupaj.«</li> <li>• »Svojemu prijatelju si oprostil, saj veš, da je šlo za napako.«</li> </ul>

### Oblikovanje pogovora o čustvih in deljenje občutkov:

- »Ponosna sem, da si rešil to težavo.«
- »Med igranjem s tabo se resnično zabavam.«
- »Bala sem se, da se bo stolp porušil, vendar si bil previden in potrpežljiv, zato je tvoj načrt uspel.«

# Sporočila s hladilnika

## Razvijanje socialnega učenja pri otrocih: starši kot »trenerji socialnih veščin«



Opisovanje in spodbujanje prijateljskega vedenja je zelo dober način za krepitev socialnih veščin otrok. Socialne veščine so prvi korak k vzpostavljanju trajnih prijateljstev. Spodaj je seznam socialnih veščin, o katerih se lahko pogovarjate med igro z otrokom ali kadar se otrok igra s prijateljem. Seznam uporabite za trening socialnih veščin.

Socialne/prijateljske veščine	Primeri
<input type="checkbox"/> pomoč <input type="checkbox"/> deljenje <input type="checkbox"/> skupinsko delo <input type="checkbox"/> uporaba prijateljskega glasu (tiho, vljudno)	<ul style="list-style-type: none"> <li>»To je tako prijazno. S prijateljem deliš svoje kocke in čakaš, da boš na vrsti.«</li> <li>»Oba sodelujeta in si pomagata kot v ekipi.«</li> </ul>
<input type="checkbox"/> poslušanje prijatelja <input type="checkbox"/> izmenjevanje pri igri <input type="checkbox"/> spraševanje <input type="checkbox"/> izmenjevanje predmetov <input type="checkbox"/> čakanje	<ul style="list-style-type: none"> <li>»Prisluhnil si prijateljevi prošnji in sledil njegovemu predlogu. To je zelo prijazno.«</li> <li>»Počakal si in najprej vprašal, če lahko vzameš to igračo. Prijatelj te je poslušal in jo delil s tabo.«</li> <li>»S prijateljem se izmenjujeta. To dobri prijatelji počnejo drug za drugega.«</li> </ul>
<input type="checkbox"/> strinjanje s prijateljevim predlogom <input type="checkbox"/> podajanje predloga <input type="checkbox"/> dajanje komplimentov <input type="checkbox"/> uporaba mehkega, nežnega dotika <input type="checkbox"/> prositi prijatelja za dovoljenje pri uporabi njegove stvari <input type="checkbox"/> sodelovanje <input type="checkbox"/> vključevanje drugih <input type="checkbox"/> opravičevanje	<ul style="list-style-type: none"> <li>»Dal si prijazen predlog in tvoj prijatelj ga upošteva. To je zelo prijateljsko.«</li> <li>»Svojemu prijatelju pomagaš graditi stolp.«</li> <li>»S tem ko deliš igračo, pokažeš, da si pripravljen sodelovati.«</li> <li>»Oba sta rešila problem glede sestavljanja kock. To je bila odlična rešitev.«</li> </ul>

### Spodbujanje

- »Poglej, kaj je naredil tvoj prijatelj. Ga lahko pohvališ?« (pohvalite otroka, kadar skuša dati pohvalo)
- »To si naredil po nesreči. Ali misliš, da bi se prijatelju lahko opravičil?«

### Dajanje zgleda za prijateljsko vedenje:

- Starši lahko dajejo zgled za čakanje, izmenjevanje pri igri, pomoč in pohvale, s čimer se teh veščin učijo tudi otroci.

## SPOROČILA S HLADILNIKA

### SPODBUJANJE OTROKOVIH VEŠČIN SAMOURAVNAVANJA



- Skušajte razumeti otrokova čustva in želje.
- Opišite otrokova čustva (ne sprašujte ga, kako se počuti, saj vam verjetno ne bo znal povedati).
- Pogosteje izpostavite otrokova pozitivna čustva kot pa negativna.
- Pohvalite otroka za uporabo veščin samouravnavanja, kot so ostati miren, ponovno poskušati kljub frustraciji, čakati na vrsto in uporabljati besede.
- Podprite svojega otroka, kadar je frustriran.
- Pokažite in povejte otroku besede, s katerimi lahko izrazi svoje potrebe (npr. »lahko jo prosiš za tovornjak«).
- Pomagajte otroku pri učenju veščin samouravnavanja, kot je globoko dihanje.
- Pokažite otroku, kako opisati svoja čustva. Primer: »Ponosna sem nate,« ali »Ob igranju s tabo se zabavam.«

## SPOROČILA S HLADILNIKA SPODBUJANJE OTROKOVE SOCIALNE KOMPETENTNOSTI

- Med igro otroku prikažite socialne veščine, na primer delitev igrač, dajanje pohval, čakanje na vrsto in prošnje za pomoč.
- Spodbudite svojega otroka, da zaprosi za pomoč, počaka na vrsto, deli igračo ali pohvali koga in ga nato pohvalite za izvedeno dejanje. Ne skrbite, če se otrok ne odzove na vaše spodbude.
- Pohvalite otroka vsakič, ko se ponudi, da bi nekaj delil z vami ali da bi vam pomagal.
- Sodelujte v igri pretvarjanja (»kakor da«) tako, da s pomočjo lutke prikažete veščine, kot so vprašati za sodelovanje pri igri, ponuditi pomoč, počakati na vrsto, dati pohvalo, umiriti se s pomočjo globokega dihanja in čakati.
- Prikažite otroku uporabo ustreznih besed in ga spodbudite k uporabi.
- Pomagajte otroku opaziti, kaj počne drug otrok in ga spodbudite, da mu pomaga.
- Pomagajte otroku razumeti povezavo med deljenjem igrač in občutki veselja pri drugi osebi (povežite otrokova dejanja s čustvi druge osebe).



## SPOROČILA S HLADILNIKA KAKO NAREDITI ČAS ZA OBROKE PRIJETNEJŠI

- Vzpostavite predvidljiv urnik obrokov.
- Naj bodo obroki sproščeni in zabaven čas za vašega otroka.
- Od otroka ne pričakujte, da bo zmožel dolgo sedeti za mizo.
- Izognite se dajanju nezdravih prigrizkov med obroki.
- Zmanjšajte moteče dejavnike med obrokom tako, da ugasnete televizijo ali utišate telefon.
- Otroku ponudite več vrst hrane, da se nauči samostojnega sprejemanja odločitev.
- Pri uvajanju nove hrane ponudite samo eno vrsto naenkrat v majhni količini. Ponudite, na primer, novo hrano skupaj z otrokovo najljubšo hrano.
- Skušajte ponuditi obrok z vsaj eno vrsto hrane, ki je vašemu otroku všeč.
- Porcije naj bodo prilagojene otroku – veliko manjše kot so porcije za odrasle.
- Otroku ne ponujajte sladke hrane, sicer bo želel jesti takšno hrano namesto ostale.
- Ne pričakujte, da bo otroku všeč veliko vrst hrane – naj se sam odloči, katero hrano želi jesti. Zaradi siljenja s hrano bo postal bolj uporniški in manj odprt za preizkušanje novih vrst hrane.
- Ignorirajte pritožbe in odklanjanje hrane ter pohvalite otroka v zvezi s hrano, ki jo jé.
- Pri mizi pohvalite tiste ljudi, ki jedo in se primerno obnašajo.

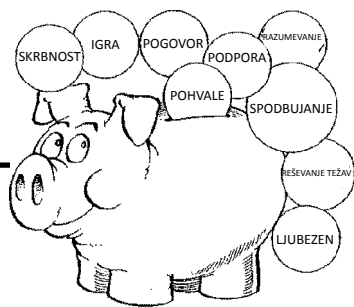


## Spodbujanje otrok k sodelovalni igri z vrstniki

Pridružite se otrokom in njihovim prijateljem pri igri ter jih spodbujajte pri dobrih igralnih veščinah tako, da opazite in komentirate njihove poskuse sodelovanja. Na primer:

- **Dajanje predlogov:** »Ta predlog je bil pa res koristen za tvojega prijatelja.«
- **Izražanje pozitivnih občutkov:** »To je prijeten način, da pokažeš svoje občutke.«
- **Čakanje:** »Super! Počakal si, da prideš na vrsto in dal njemu prednost, čeprav si želel biti prvi.«
- **Vprašati za dovoljenje:** »Bilo je zelo prijazno, da si ga vprašal, če želi biti prvi na vrsti.«
- **Dajanje pohval:** »Kako prijazna pohvala. Vidim, da se zaradi nje počuti dobro.«
- **Čakanje na vrsto:** »Dovolil si ji, da je prva na vrsti – kako si ustrežljiv.«
- **Deljenje:** »Oba skupaj gradita stolp. Vidim, da sta ekipna igralca.«
- **Strinjanje:** »Strinjal si se z njenim predlogom – kako prijazno od tebe.«
- **Uporaba nežnega dotika:** »Nežno si se ga dotaknil. To je zelo prijazno.«
- **Prosi za pomoč:** »Super! Prosil si ga za pomoč – to naredijo dobri prijatelji drug za drugega.«
- **Skrb:** »Vidim, da se res zanimaš za njene ideje in pogled na stvari. Si zelo pozoren človek.«
- **Reševanje težav:** »Težavo sta razrešila na miren način. Zdi se, da se ob tem oba počutita dobro.«
- **Biti vljuden:** »Tako vljudno si jo vprašal, če lahko počaka – to je zelo prijazno.«





Ne pozabite napolniti svojega bančnega računa

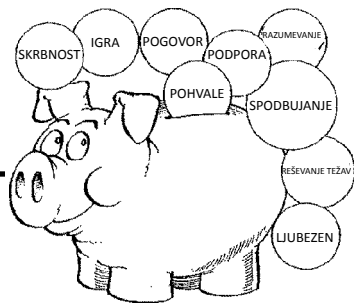
Domače aktivnosti



## LIST ZA BELEŽENJE: ČAS ZA IGRO

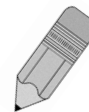
Zabeležite čas, ki ste ga izkoristili za igro z s svojim otrokom, vrsto aktivnosti ter svoje in otrokove odzive.

Datum	Čas igranja	Vrsta aktivnosti	Otrokov odziv	Odziv starša



Ne pozabite napolniti svojega bančnega računa

Domače aktivnosti



## LIST ZA BELEŽENJE: POHVALE

Datum	Čas	Število pohval in primeri stavkov s pohvalami	Pohvalljene oblike vedenja	Otrokov odziv

## Spodbujanje čustvene in socialne kompetentnosti pri mlajših otrocih



### Trening socialnih veščin v odnosu otrok-starš:

#### Otrokova prva razvojna stopnja

**Igra starša in otroka:** Starši lahko uporabljajo socialne spodbude v interakciji s svojimi otroki in jim pomagajo pri učenju družbenih veščin ter jezika čustev, še preden se začnejo igrati z vrstniki. Velik del otrokovega učenja bo temeljil na opazovanju prikazanega vedenja in opisnih komentarjih, kar bo izboljšalo njegove jezikovne spretnosti in mu bo pomagalo pri prepoznavanju in učenju družbenih veščin.

Socialne/prijateljske veščine	Primeri
<b>Staršev prikaz:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Deljenja</li><li>• Ponudbe za pomoč</li><li>• Čakanja</li><li>• Predlaganja</li><li>• Hvaljenja</li><li>• Vedenjskega odziva na čustva</li></ul>	»Postal bom tvoj prijatelj in s tabo delil svoj avto.« »Če želiš, ti lahko pomagam tako, da držim spodnji del, medtem ko ti namestiš še en del na vrh.« »Uporabil bom svoje »čakajoče mišice« in počakal, da končaš.« »Ali lahko nekaj zgradiva skupaj?« »Tako dobro razumeš, kateri deli gredo skupaj.« »Delil si z mano. To je zelo prijazno in zaradi tega sem srečen.« »Pomagal si mi ugotoviti, kako naj to naredim. Ponosna sem, da si mi znal to pokazati.«
<b>Starševsko spodbujanje:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Samogovora</li><li>• Prošenj za pomoč</li></ul> <b>Staršev odziv:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pohvaliti otroka, kadar nekaj deli z vami ali vam pomaga</li><li>• Ignorirati ali prikazati sprejemanje, kadar otrok NE deli nečesa z vami ali vam ne pomaga</li></ul>	»Hm, res si želim, da bi našla še en kos, ki bi se prilegal.« »Hm, ne vem, če znam to sestaviti.« »Mi pomagaš najti še en okrogel kos?« »Ali lahko deliš enega od svojih avtomobilov z mano?«  »Tako ustrezljivo in prijazno je bilo od tebe, da si to delil z mano.«  Nadaljujte z uporabo opisnega komentiranja. »Lahko nadaljujem z iskanjem tistega okroglega kosa.« (prikaz vztrajnosti) »Lahko počakam, da se nehaš igrati z avtomobili.« (prikaz čakanja) »Vem, da se težko ločiš od tega avta, zato bom počakala, da pridem na vrsto pozneje.«
<b>Prikaz s pomočjo lutke ali akcijske figure:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pristopiti k igri</li><li>• Biti prijazen</li><li>• Ignoriranje agresivnosti</li></ul>	»Se lahko igram s tabo?« »To je videti zabavno. Se ti lahko pridružim?« »Sem prijazna. Rada bi se igrala s tabo.« »Želim se igrati s prijazno osebo. Mislim, da bom poiskala nekoga drugega za igro.«

## Spodbujanje čustvene in socialne kompetentnosti pri mlajših otrocih



### Trening socialnih veščin v odnosu otrok-starš: Otrokova druga razvojna stopnja

**Otroci v vzporedni igri:** Mlajši otroci pričnejo skupno igro z drugimi otroki tako, da sedijo ob njih in sodelujejo v vzporedni igri. Na začetku ne vstopajo v interakcijo z njimi, ob tem pa se zdi, kot da jih sploh ne opazijo. Morda se ne bodo pogovarjali z njimi, podali novih idej ali komunicirali z njimi na noben način. Starši lahko olajšajo igro z vrstniki tako, da spodbudijo svoje otroke pri uporabi socialnih veščin ali da sami opazijo aktivnosti in razpoloženje vrstnikov. Pomembno je, da starši otrokom ponudijo ustrezne besede za interakcijo ali prikažejo ustrezno vedenje v socialnih odnosih, saj otroci teh veščin še nimajo osvojenih.

Socialne/prijateljske veščine	Primeri
<b>Starševsko usmerjanje:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prosim za zeleno stvar</li><li>• Prosim za pomoč</li><li>• Prosim prijatelja, da počaka</li></ul>	<p>»Svojega prijatelja lahko prosiš za zeleno stvar tako, da rečeš: »"Ali lahko dobim barvico, prosim?"«</p> <p>»Svojega prijatelja lahko prosiš za pomoč tako, da rečeš: »"Ali mi lahko pomagaš?"«</p> <p>»Svojemu prijatelju lahko poveš, da še nisi pripravljen nečesa deliti z njim.«</p> <p>Če se otrok na vaše spodbude odzove tako, da s svojimi besedami ponovi vaše stavke, ga pohvalite za vljudno spraševanje ali prijateljsko pomoč.</p>
<b>Starševsko spodbujanje:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Opaziti drugega otroka</li><li>• Začeti interakcijo z drugim otrokom</li><li>• Dati otroku pohvalo</li></ul> <b>Starševske pohvale:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vedenjski odziv na čustva</li><li>• Skupna igra</li></ul>	<p>»Poglej, kako velik stolp gradi tvoj prijatelj.«</p> <p>»Oba uporabljata zelene znake.«</p> <p>»Tvoj prijatelj išče majhne zelene koščke. Mu lahko pomagaš pri iskanju?«</p> <p>»Tvoj prijatelj nima nobenega avtomobila, ti pa jih imaš osem. On je slabe volje. Ali lahko enega od svojih avtov deliš s prijateljem?«</p> <p>»Svojemu prijatelju lahko poveš, da je njegov stolp super.«</p> <p>Če vaš otrok to ponovi, ga lahko pohvalite za prijateljski kompliment.</p> <p>Če se otrok ne odzove, nadaljujte z opisnim komentiranjem.</p> <p>»Delil si s svojo prijateljico. To je zelo prijazno od tebe, ona pa je srečna.«</p> <p>»Prijateljici si pomagal ugotoviti, kako se to naredi. Zaradi tvoje pomoči je zelo zadovoljna.«</p> <p>»Tvoj prijatelj uživa v igranju z lego kockami s tabo. Zdi se, da se tudi ti zabavaš. Oba sta zelo prijazna.«</p>
<b>Prikaz s pomočjo lutke ali akcijske figure:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Deljenje ali pomoč</li></ul>	<p>»Ali vidiš stolp, ki ga gradi Nina?«</p> <p>»Ali mi lahko kdo od vaju pomaga najti rdečo kocko, da sestavim tovornjak?«</p> <p>»Ti lahko pomagam zgraditi hišo?«</p> <p>»Misliš, da bi lahko prosila Filipa, da nama posodi svoj vlak?«</p>



## **Trening socialnih veščin v odnosu otrok-starš:**

### **Otrokova tretja razvojna stopnja**

**Otroci, ki sprožijo igro:** Mlajši otroci iz vzporedne igre napredujejo k igri, kjer sami sprožijo interakcije z drugimi. Motivirani so za vzpostavljanje prijateljstev ter se zanimajo za druge otroke. Glede na svoj temperament, impulzivnost, zmožnost koncentracije in poznavanje socialnih veščin so njihove interakcije lahko sodelovalne ali občasno konfliktne. Starši lahko med vrstniško igro spodbujajo uporabo socialnih veščin tako, da jih nagovarjajo k njihovi uporabi ali s pomočjo pohval in usmerjanja pozornosti k omenjenim veščinam.

Veščine, ki jih usmerjajo starši	Primeri
<p>Socialne/prijateljske veščine:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prosit na prijazen način (vljudno, tiho)</li> <li>• Pomagati prijatelju</li> <li>• Deljenje ali izmenjava</li> <li>• Prostit za pristop k igri</li> <li>• Pohvaliti</li> <li>• Strinjati se ali predlagati</li> </ul>	<p>»Svojega prijatelja si tako vljudno vprašal za tisto, kar si želel in on ti je to dal. Res sta dobra prijatelja.«</p> <p>»Svojemu prijatelju si pomagal najti, kar je iskal. Oba sodelujeta in si pomagata kot ekipa.«</p> <p>»To je tako prijazno. S prijateljico si delil svoje kocke. Nato je ona tebi dala svoj avto.«</p> <p>»Prijazno si jih vprašal, če se jim lahko pridružiš pri igri in tega so se razveselili.«</p> <p>»Pohvalil si jo, to je zelo prijazno.«</p> <p>»Sprejel si prijateljev predlog. Pokazal si, da znaš sodelovati.«</p>
<p>Veščine samouravnavanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poslušati vrstnika</li> <li>• Potrpežljivo počakati</li> <li>• Izmenjava vrste</li> <li>• Ostati miren</li> <li>• Reševanje težav</li> </ul>	<p>»Res si prisluhnil prijateljevi prošnji in sledil njegovemu predlogu. To je zares prijazno.«</p> <p>»Počakal si in vprašal, če lahko to uporabiš. Vidim, da res znaš počakati.«</p> <p>»Počakaš, da prideš na vrsto. To dobri prijatelji naredijo drug za drugega.«</p> <p>»Bil si razočaran, ko se nisi smel igrati z njo, vendar si ostal miren in povabil nekoga drugega k igri. To je res pogumno.«</p> <p>»Nihče od vaju ni vedel, kako bo šlo tisto skupaj, vendar sta sodelovala in našla pravi način – oba dobro rešujeta težave.«</p>
<p>Empatija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedenjski odziv na čustva</li> <li>• Opravičevanje/odpuščanje</li> </ul>	<p>»Igračo si delil s svojo prijateljico. To je zelo prijazno in ona je zaradi tega srečna.«</p> <p>»Videl si, da je jezna, zato si ji pomagal pri sestavljanju. Zelo si pozoren, da si opazil prijateljčina čustva.«</p> <p>»Oba sta bila jezna zaradi tega, vendar sta ostala mirna in sta se trudila še naprej, da sta dokončala začeto. To je pravo ekipno delo.«</p> <p>»Najprej si se jo bal vprašati, če bi se igrala s tabo, vendar si se opogumil in vseeno vprašal. Zdi se, da je bila ona s tem zelo zadovoljna.«</p> <p>»To se je zgodilo po nesreči. Misliš, da se lahko opravičiš?« Ali »Tvojemu prijatelju je zelo žal, da se je to zgodilo. Mu lahko oprustiš?«</p>



***Sporočila s hladilnika in izročki***  
***Učinkovite pohvale in spodbude***





# Učinkoviti načini za pohvalo in spodbujanje vašega otroka

»Prebudite najboljše v otroku«

## Domače aktivnosti v tem tednu



### **Dejavnosti:**

- **NADALJUJTE IGRANJE** z otrokom, vsak dan vsaj 10 minut.
- **VADITE** – skušajte povečati število pohval med časom za igro.
- **IZBERITE ENO VRSTO VEDENJA**, ki bi ga radi večkrat videli pri otroku in vedenje sistematično pohvalite vsakokrat, ko se pojavi v naslednjem tednu; na primer: otrok se tiho igra, sledi navodilom, pobira igrače, deli igrače z drugimi.
- **PODVOJITE** število pohval in opazujte, kakšen učinek ima to na vašega otroka.
- **SPREMLJAJTE** rezultate s pomočjo *izročka List za beleženje: Pohvale*.
- **NAŠTEJTE** vedenja, ki bi jih želeli videti pogosteje na *izročku za spremljanje vedenja*.
- **POKLIČITE** svojega kolega iz skupine.



### **Branje:**

Izročki in priročnik **Neverjetna leta**: tretje poglavje - *Otipljive nagrade, spodbude in praznovanja*.

**Pozor: Spomnite se in pohvalite nekoga, ki vam veliko pomeni!**

## Sporočila s hladilnika o pohvalah



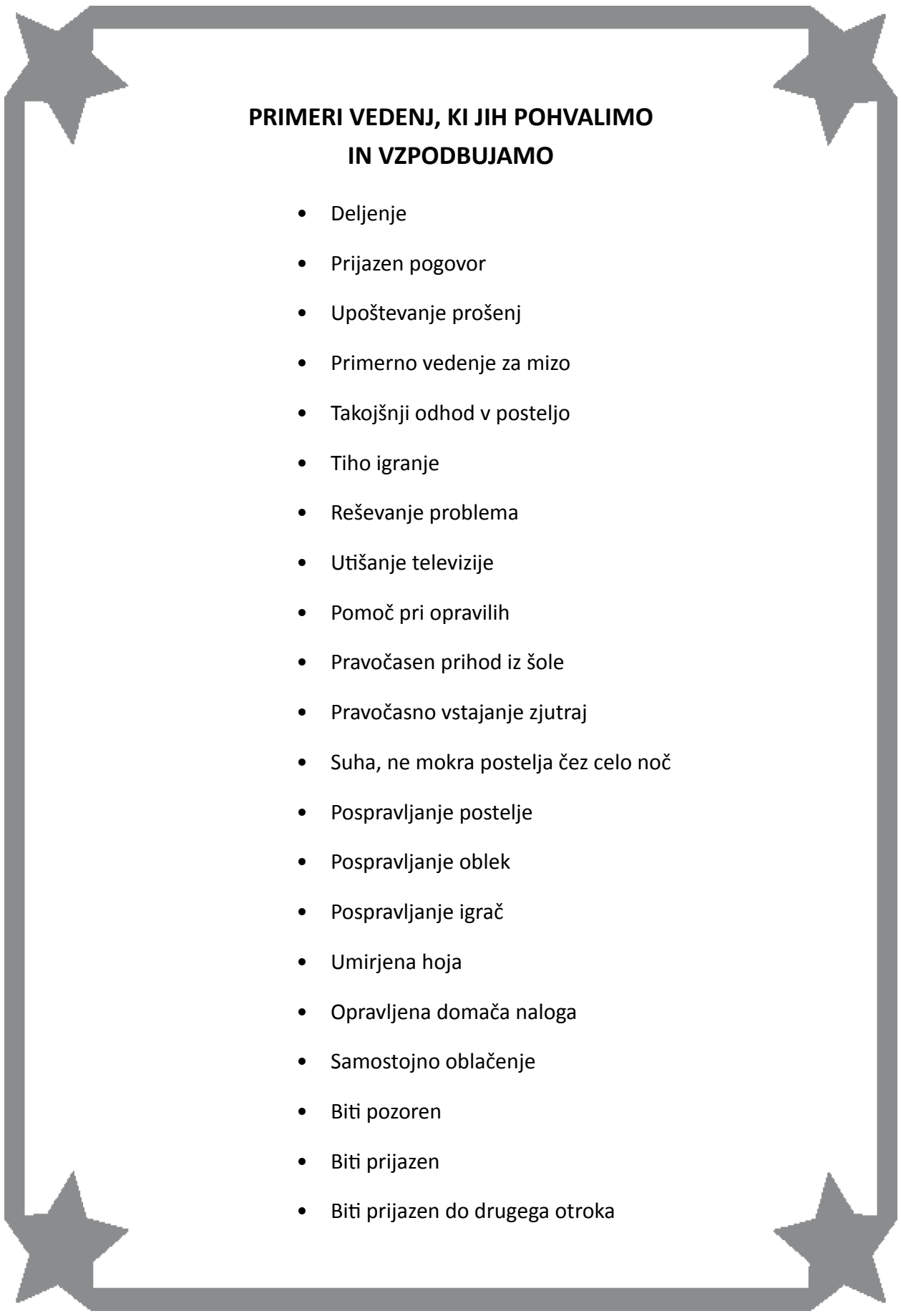
- Pohvalite otroka, ko je v redu- ne čakajte na popolno vedenje.
- Ne skrbite, da ga boste s pohvalami razvadili.
- Povečajte število pohval za težavne otroke.
- Bodite vzgled s samopohvalami.
- Dajajte enoznačne, specifične pohvale.
- Pohvale naj bodo usmerjene na vedenje.
- Pohvalite z nasmehom, očesnim stikom in navdušenjem.
- Dajajte pozitivne pohvale.
- Pohvalite takoj.
- Pohvale pospremite s trepljanjem, objemi in poljubi.
- Pohvale uporabljajte konsistentno.
- Pohvalite pred drugimi ljudmi.

## Izročki: Pohvale

### Primeri podajanja pohval in vzpodbud

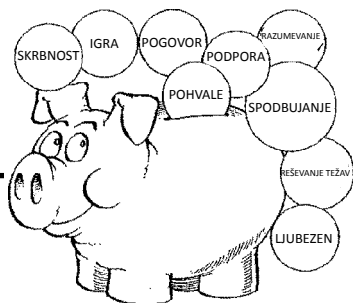
Dobro narediš ...  
Napredoval si v ...  
Všeč mi je, ko ti ...  
Super zate, da ...  
Dobra ideja za ...  
Dobro si naredil ...  
Poglej, kako je \_\_\_\_\_ napredoval v ...  
Zelo ti gre dobro.  
Poglej, kako dobro je naredila ...  
To je super način za ...  
O, kako si tole krasno naredil ...  
Tako je, to je perfekten način za ...  
Tako sem vesela, da ...  
Res me veseli, da ...  
Si pa res velika punca, ker si ...  
Priden fant, da ...  
Hvala ti za ...  
Kako si dobro opravil ...  
Hej, res si brihten, ti si ...  
Super, res zgleda kot ...  
Točno tako delaš, kot je rekla mama ...  
O, kako si pozoren do očka ...  
O, to je bilo pa lepo!  
Mami je zelo ponosna nate.  
Krasno! Lepo! Super! Čudovito! Odlično!  
Kako pozorno od tebe, da si ...

Nekaj fizičnih nagrad:  
Trepljanje po roki ali rami.  
Objem, poljub.  
Božanje po glavi.  
Stisk roke, okrog pasu.



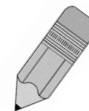
**PRIMERI VEDENJ, KI JIH POHVALIMO  
IN VZPODBUJAMO**

- Deljenje
- Prijazen pogovor
- Upoštevanje prošenj
- Primerno vedenje za mizo
- Takojšnji odhod v posteljo
- Tiho igranje
- Reševanje problema
- Utišanje televizije
- Pomoč pri opravilih
- Pravočasen prihod iz šole
- Pravočasno vstajanje zjutraj
- Suha, ne mokra postelja čez celo noč
- Pospravljanje postelje
- Pospravljanje oblek
- Pospravljanje igrač
- Umirjena hoja
- Opravljena domača naloga
- Samostojno oblačenje
- Biti pozoren
- Biti prijazen
- Biti prijazen do drugega otroka



Ne pozabite napolniti svojega bančnega računa

Domače aktivnosti



## LIST ZA BELEŽENJE: POHVALE

Datum	Čas	Število pohval in primeri pohval	Pohvaljene oblike vedenja	Otrokov odziv



### Izroček: SPREMLJANJE VEDENJA

Vedenja, ki jih želim videti pogosteje:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

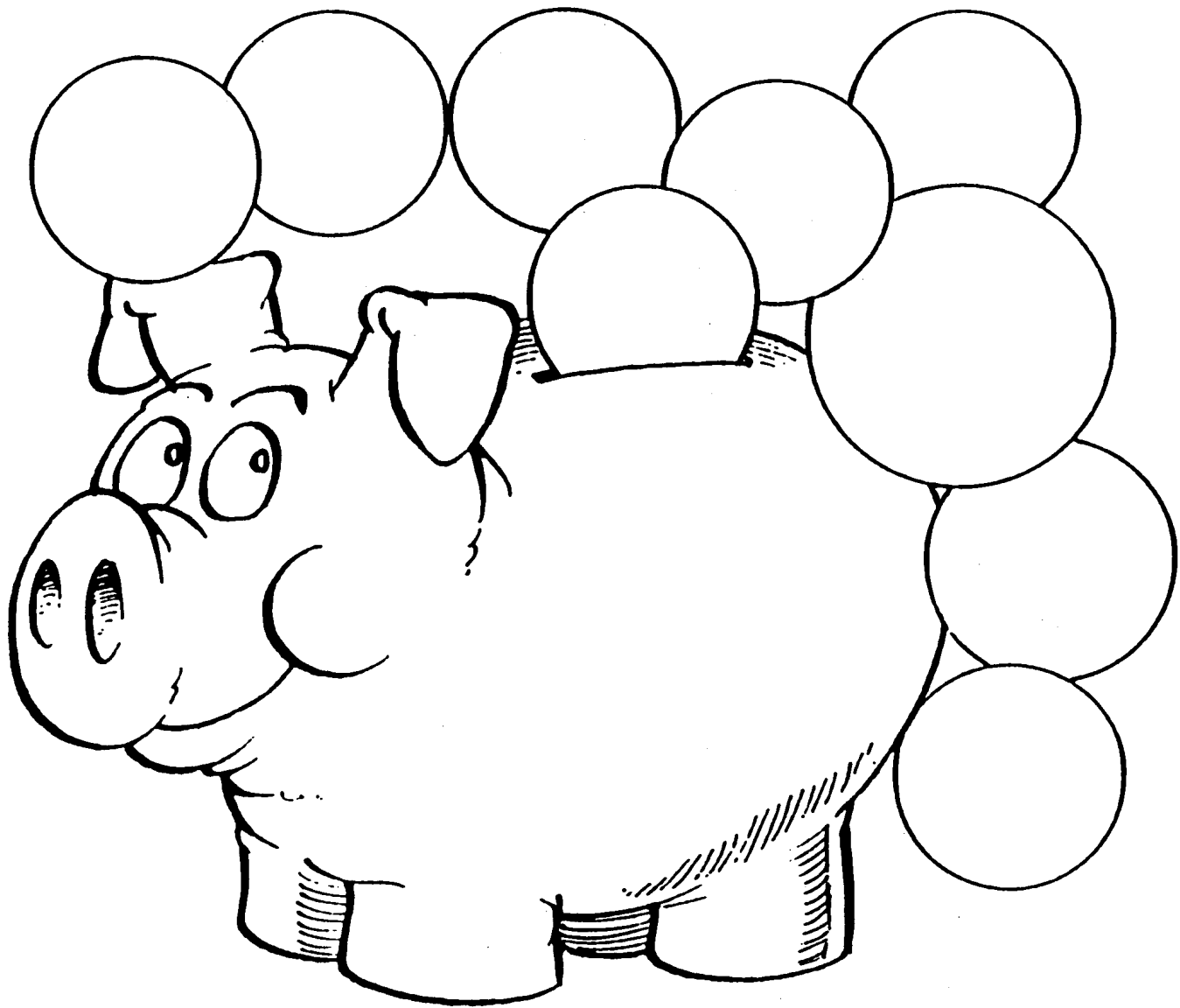
3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

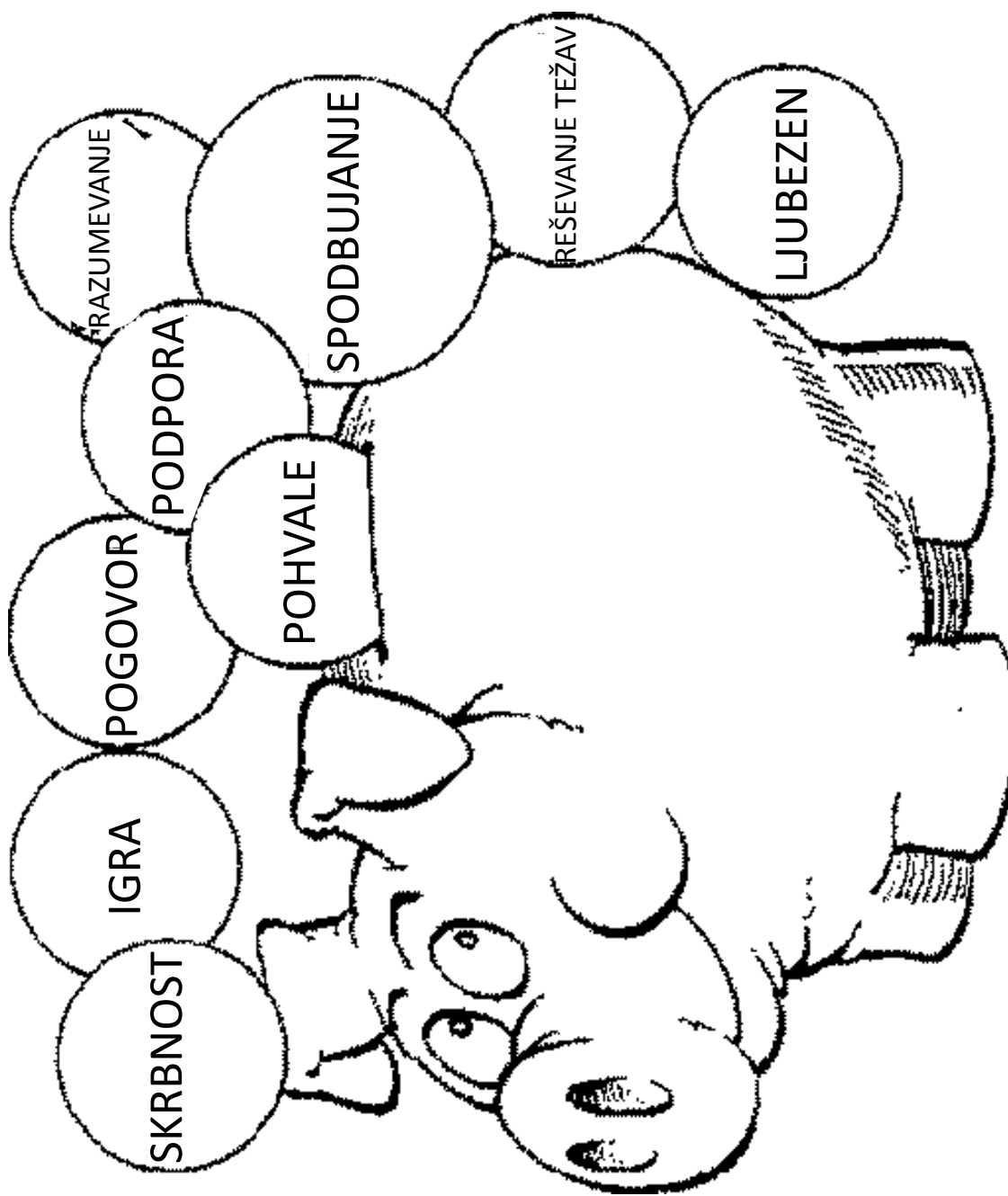
5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

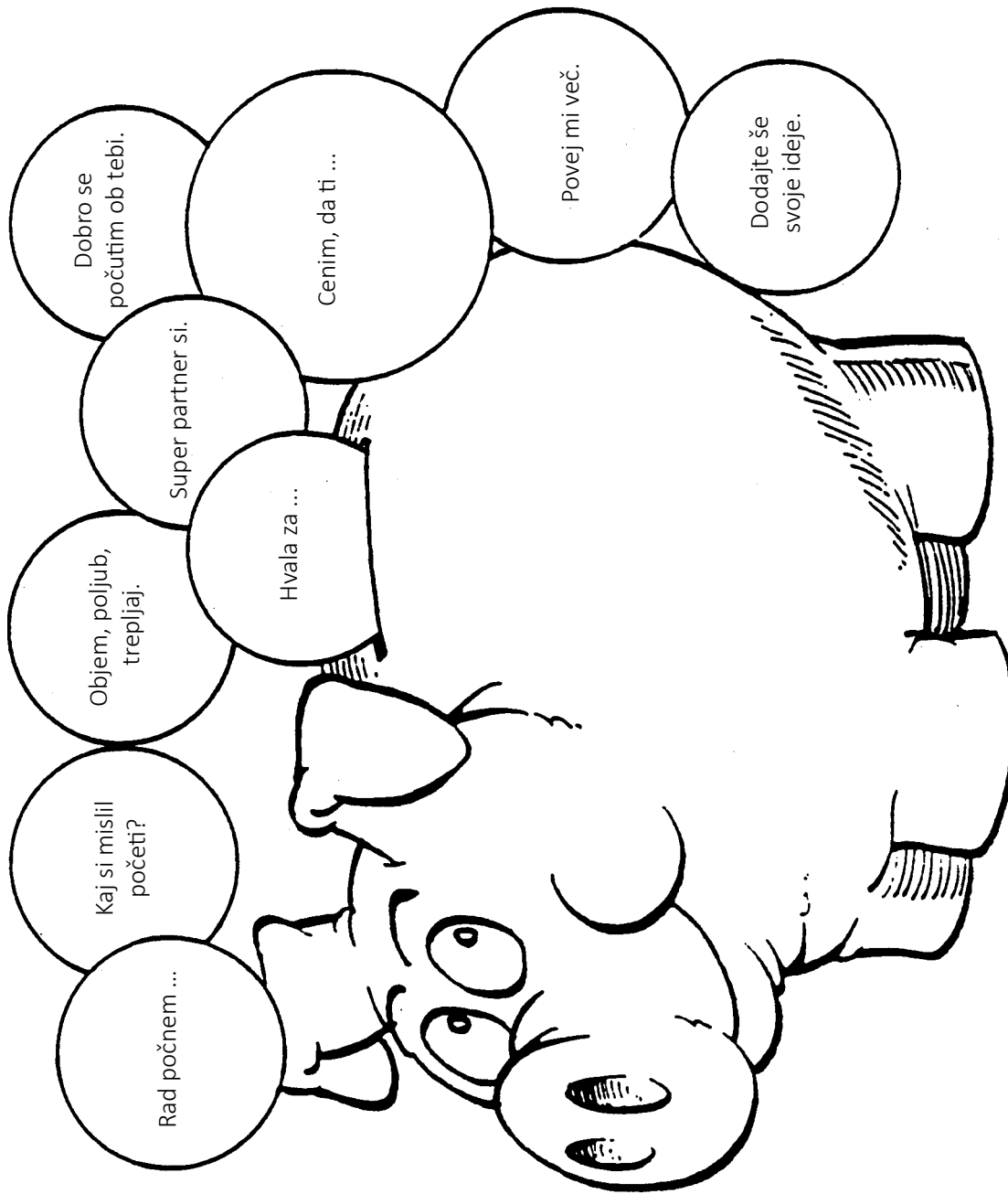


***Napišite svoje osebne pohvale***



***Ne pozabite skupaj z vašim otrokom  
napolniti bančnega računa***





***Ne pozabite napolniti bančnega računa z drugimi družinskimi člani***



## Možganska nevihta

Zbirajte ideje za možne samopohvale, s katerimi lahko vzpodbujate sebe kot starša. Zapišite te trditve na izroček.



### ***Pozitivne samopohvale***

Lahko ostanem miren ... samo preizkuša me.

Močno se trudim kot starš ...

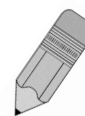


### ***Cilj:***

Posvetil se bom ustavljanju samokritičnosti in vsak dan bom poiskal nekaj, kar sem kot starš naredil dobro.

# Možganska nevihta

Zbirajte ideje za besede in stavke, ki bi jih uporabili kot pohvale, da bi pri vašem otroku okrepili vedenja, ki bi jih želeli videti pogosteje. Zapišite jih na izroček.

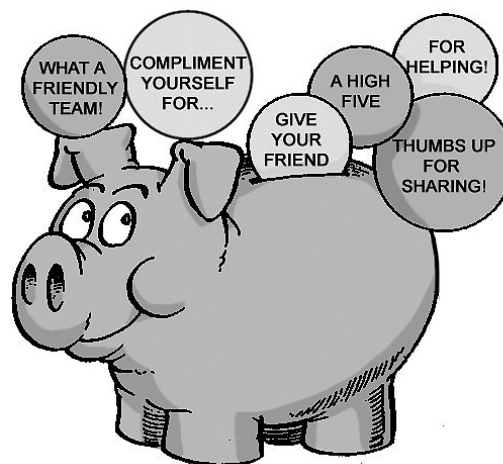


## Vedenja, ki jih želim videti pogosteje

## Pohvale

Všeč mi je ko ...

O, kako super si pripravil mizo!

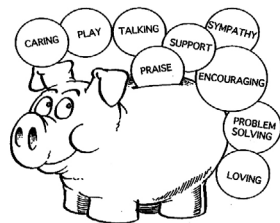


Ne pozabite polniti vašega bančnega računa

## Cilj:

Potrudil se bom, da povečam število pohval svojega otroka na \_\_\_\_\_ na uro. Vedenja, ki jih bom pohvalil, vključujejo : (npr. deljenje stvari) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Izroček

## SPREMLJANJE VEDENJA

*Pohvalite »pozitivna nasprotja«*

Vedenje, ki ga želim videti redkeje:  
(npr. kričanje)

Nasprotno pozitivno vedenje, ki ga želim  
videti pogosteje:  
(npr. prijazen ton glasu)

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

11.

11.

12.

12.

13.

13.



## PRIMERI UČITELJEVEGA VEDENJA, KI GA LAHKO POHVALITE

- Je prijazen do mojega otroka.
- Je prijazen do mene, še posebno, če sem imel slab dan.
- Pomaga mi, da gre otrok v razred ali iz njega, kadar se mi mudi.
- Pošlje sporočilo, da je imel otrok dober dan.
- Pomaga mojemu otroku naučiti se novih stvari.
- Pomaga mojemu otroku, da se razume z drugimi otroki.
- Predlaga mi, kako lahko pomagam svojemu otroku pri učenju.
- Naredi razred prijeten prostor.
- Ponosno obesi slike mojega otroka.
- Pomaga mojemu otroku, da je zadovoljen s sabo.
- Mojega otroka uči socialnih veščin.
- Pripravi program spodbud za mojega otroka.
- Pokliče me domov, da mi sporoči, kako napreduje moj otrok.
- Povabi me, da sodelujem v razredu.
- Informira me o učnem načrtu.



***Sporočila s hladilnika in izročki***  
***Motiviranje s pomočjo spodbud***





## Motiviranje otrok s pomočjo spodbud

### DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



#### **Dejavnosti:**

- **NADALJUJTE IGRANJE** z otrokom, vsak dan vsaj 10 minut, in **POVEČAJTE ŠTEVILO POHVAL**.
- **POSKUŠAJTE** spontano dati nalepko ali nagrado za socialno vedenje, ki ga želite spodbuditi.
- Iz seznama vedenj, ki bi jih želeli videti pogosteje (*izroček za spremljanje vedenja*) **IZBERITE ENO VRSTO VEDENJA**, ki ga boste nagrajevali s pomočjo nalepk ali s kakim drugim sistemom nagrajevanja.
- Otroku **RAZLOŽITE** sistem nagrajevanja z nalepkami, skupaj **NAREDITA** razpredelnico, nato pa jo **PRINESITE** na naslednje srečanje.
- **POKLIČITE** svojega kolega iz skupine in delite z njim ideje o spodbudah.



#### **Branje:**

Izročki in priročnik **Neverjetna leta**: tretje poglavje - *Otopljive nagrade, spodbude in praznovanja*.

## Motiviranje otrok s pomočjo spodbud

### DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



#### *Dejavnosti:*

- **NADALJUJTE IGRANJE** z otrokom, vsak dan vsaj 10 minut, in **POVEČAJTE ŠTEVILO POHVAL**.
- **NADALJUJTE** s sistemom nagrajevanja z nalepkami.
- Če ima vaš otrok težave v šoli, pripravite program, ki vključuje otipljive nagrade za zapiske o primernem vedenju s strani učitelja (prosite učitelje, da vam jih pošljejo).
- **POGOVORITE** se z učitelji, katere aktivnosti motivirajo vašega otroka (in pohvalite njihov trud pri delu z njim).



#### *Branje:*

Izročki in priročnik **Neverjetna leta**: tretji del, prva težava - *Prezemanje nadzora nad otrokovim časom pred zasloni.*

## SPOROČILA S HLADILNIKA O OTIPLJIVIH NAGRADAH



- Jasno opredelite primerno vedenje otroka.
- Razčlenite vedenje na manjše enote.
- Postopoma stopnjujte težavnost.
- Program naj ne bo prezahteven, za začetek izberite eno ali dve vedenji.
- Osredotočite se na pozitivna vedenja.
- Izbirajte nagrade, ki niso predrage.
- Izbirajte vsakodnevne nagrade.
- Otrok naj sodeluje pri izbiri nagrad.
- Ko dosežete želeno vedenje, nagradite.
- Nagrajujte vsakodnevne dosežke.
- Postopoma zamenjajte nagrade s socialnim odobravanjem.
- O nagradah bodite jasni in konkretni.
- Nagrade naj bodo raznolike.
- Pokažite svojemu otroku, da pričakujete, da mu bo uspelo.
- Ne mešajte nagrad s kaznovanjem.
- Vseskozi spremljajte sistem nagrajevanja

## ***Sporočila s hladilnika***

### ***Privajanje na kahlico***

Nekateri otroci osvojijo uporabo stranišča že v starosti treh let, marsikateri otrok pa ni pripravljen na uporabo stranišča vse do četrtega leta starosti. Zato ni nobene potrebe, da bi hiteli. V primeru, da otrok sam pokaže pripravljenost, pa lahko začnemo z uvajanjem že v starosti od dveh let naprej. Privajanja na stranišče se lotimo takrat, ko imamo čas in potrpljenje ter nismo pod pritiskom zaradi drugih opravkov.

#### ***Znaki pripravljenosti:***

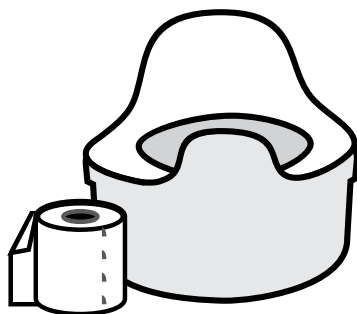
- Otrok lahko ostane suh tri ure ali več.
- Otrok sam prepozna potrebo po odvajanju.
- Otrok si zna sam sleči in obleči hlače.
- Otrok je motiviran za uporabo kahlice oz. stranišča.
- Otrok posnema ostale, ko gredo na stranišče.
- Otrok je sposoben slediti preprostim navodilom.

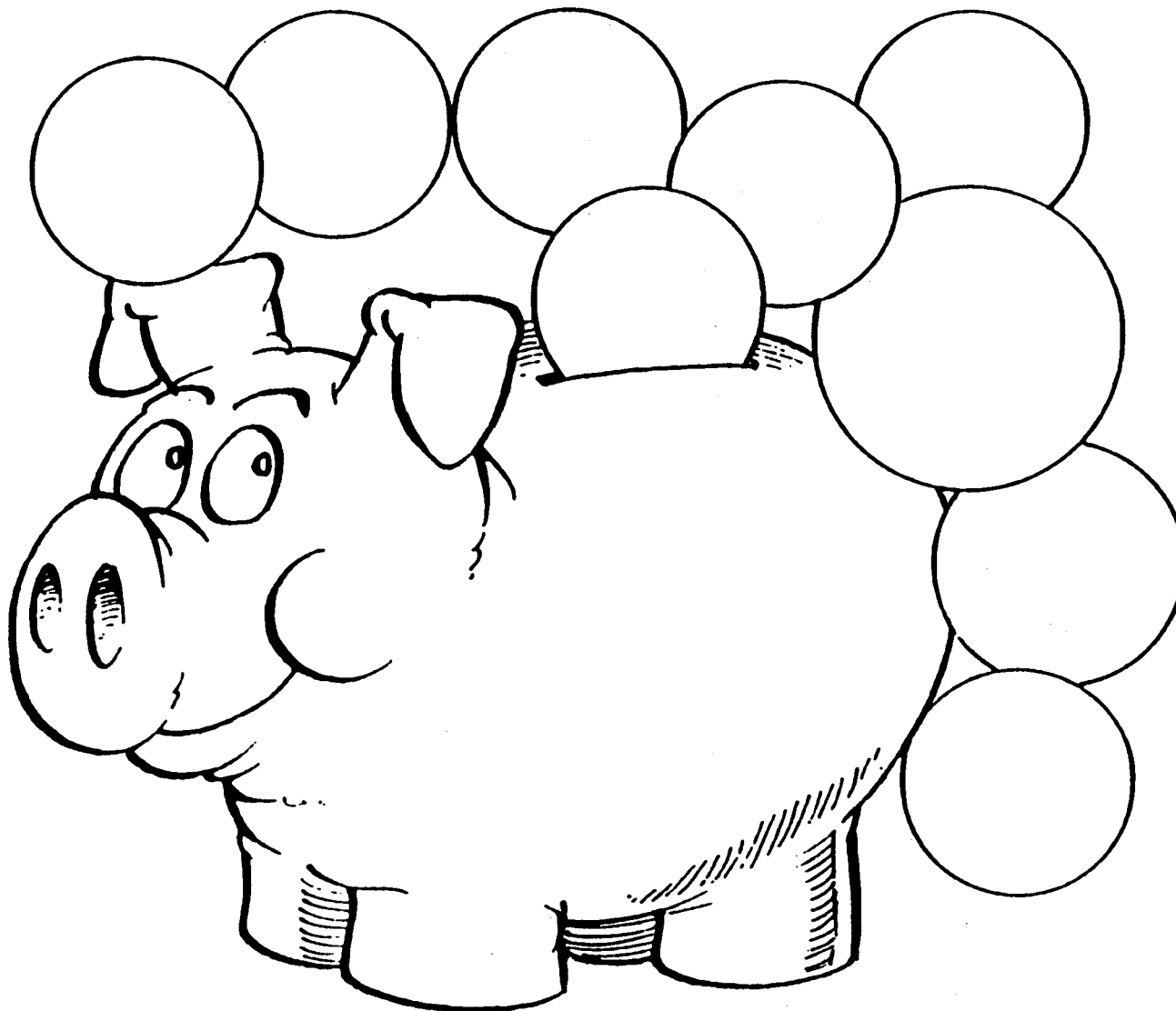


## ***Sporočila s hladilnika***

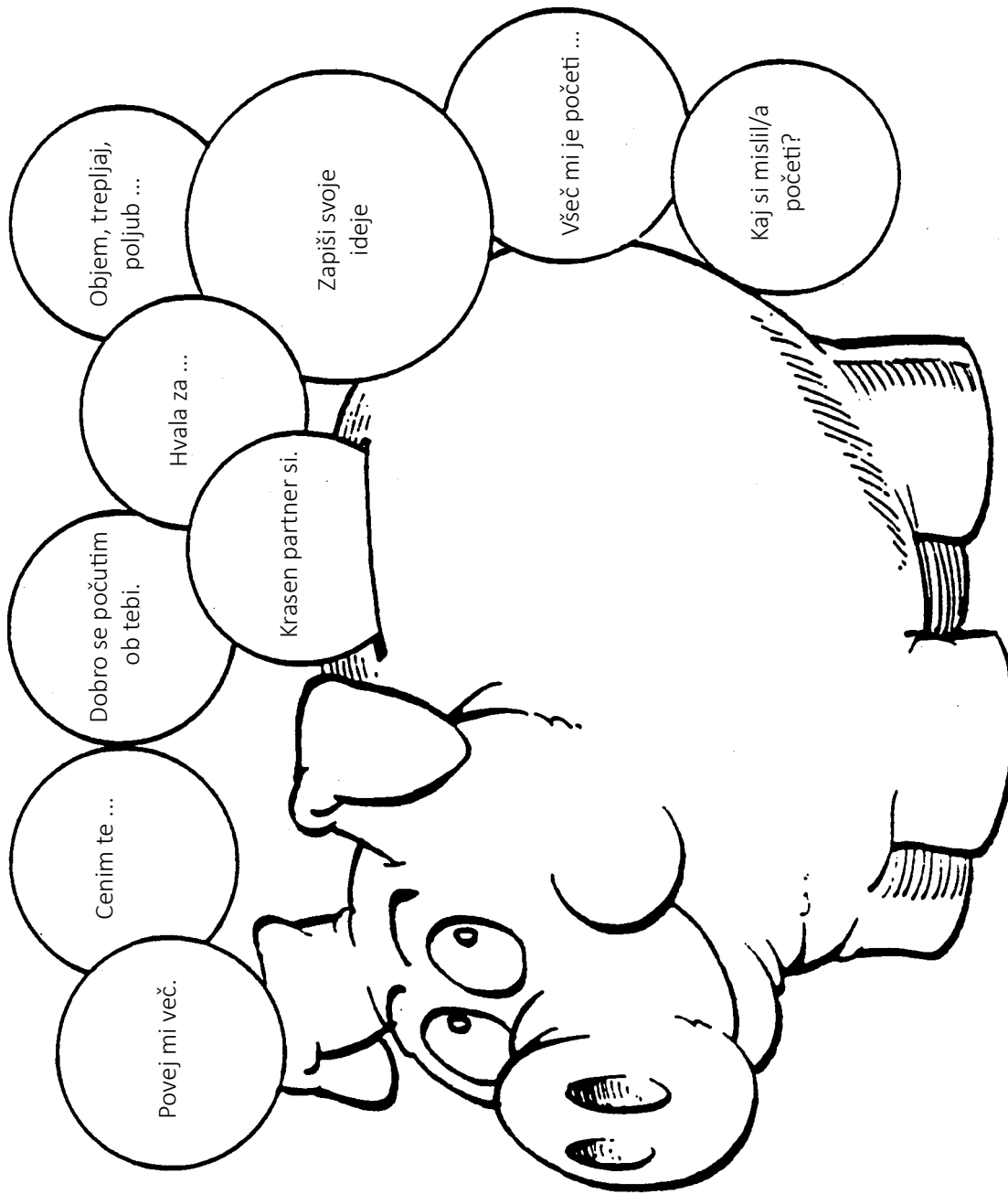
### ***Pričetek privajanja na kahlico***

- Otroka oblecimo v oblačila, ki se jih zlahka sleče, kot na primer hlače z elastičnim pasom.
- Uporabimo otroško kahlico ali nastavek za školjko.
- Uvedimo rutino sedenja na kahlici – za začetek otroka vsak dan, v času ko najpogosteje odvaja, posedemo na kahlico kar oblečenega.
- Počasi napredujemo, tako da otrok sedi na kahlici brez hlač. Otroka ne smemo siliti v sedenje na kahlici.
- Pustimo otroka, da opazuje nas ali starejše brate oz. sestre, kako gremo na stranišče.
- Pokažimo mu, kako se uporablja straniščni papir, kako splaknemo stranišče in si umijemo roke.
- Pohvalimo otroka vedno, ko gre na kahlico ali ko ima suho pleničko.
- Naredimo urnik za uporabo kopalnice.
- Otroku dajmo vedeti, da nas lahko vsak trenutek prosi za pomoč, če mora na stranišče.
- Otroka naučimo, da si po uporabi stranišča umijemo roke.
- Pričakujmo spodrsaljake. Ne grajajmo otroka, če je zmočil posteljo ali če se je polual v hlače. Ostanimo mirni in optimistični, recimo mu: »V redu je, naslednjič boš zagotovo šel na kahlico.«
- Ko je otrok usvojil uporabo kahlice, namesto klasične pleničke raje uporabljajmo hlačke za odvajanje, ki jih otrok lahko sleče sam. Uvajajmo jih postopno, za začetek nekaj ur na dan.
- Ponoči še vedno uporabljajmo plenice. Čeprav je otrok suh čez dan, lahko traja mesece ali celo leta, preden bo ostal suh celo noč.





***Napišite vaše najljubše brezplačne vzpodbude***



***Ne pozabite napolniti bančnega računa  
s podporo in spodbudami***



## ***Primeri vedenj, ki jih lahko nagradite z zvezdicami in nalepkami***

- Sam/a se obleče, še preden zazvoni alarm.
- Pridno jé z žlico.
- Ponoči ne zmoči postelje.
- Zjutraj pospravi posteljo.
- Pol ure ne nagaja bratcu ali sestrici.
- Zvečer gre spat, ko ga/jo to prosimo.
- Upošteva navodila staršev.
- Stvari deli z bratcem ali sestrico.
- Naredi domačo nalogo.
- Tiho prebira knjigo.
- Ugasne televizijo.
- Televizijo gleda samo eno uro.
- Pomaga pripraviti mizo.
- Ostane miren v frustrirajoči situaciji.
- Umazane obleke odloži v koš za perilo.
- Uporablja prijazne besede.
- Uporabi stranišče.
- Pred jedjo si umije roke.
- Umije si zobe.
- Drži se nakupovalnega vozička.
- Potrebe izrazi z besedami.
- Celo noč prespi v svoji postelji.



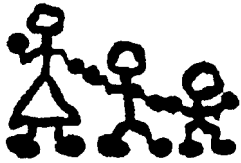


**VAJA**  
***POHVALITE SEBE IN DRUGE***

- otrokovemu učitelju sporočite, kaj vam je všeč pri otrokovem šolskem delu in razredu

IN/ALI

- pohvalite drugega starša ali družinskega člana
- pohvalite sebe



## ***Izroček*** ***Dnevi pozornosti***

### ***Krepitev podpore med partnerjema***

Težave v odnosu med partnerjema otežujejo uravnavanje otrokovega vedenja. Naslednja vaja je namenjena krepitvi vajinega odnosa.

Na list papirja napišite 10 do 20 pozornosti, ki bi jih vaš partner lahko naredil za vas. Vaš partner naj naredi enako. Vsak dan izberite eno ali dve pozornosti s partnerjevega seznama in jih naredite. Pozornosti naj bodo (a) pozitivne, (b) konkretne, (c) majhne in (d) nikoli v zvezi z nedavnimi spori ali konflikti.

- Primeri:
- Vprašaj me, kakšen je bil moj dan, in me poslušaj.
  - Ponudi mi smetano ali sladkor.
  - Na sprehodu me drži za roko.
  - Zmasiraj mi hrbet.
  - Uredi varstvo in me povabi na zmenek.
  - Pusti me, da en dan brez težav delam do poznega večera.
  - Imejva umirjeno večerjo brez otrok.
  - Poskrbi za otroke, medtem ko kuham večerjo ali berem časopis.
  - En dan v vikendu mi pusti dlje spati.

Ta vaja partnerjema pomaga uvideti in ceniti trud, ki ga vsak od njiju vlaga v odnos. Izkaže se, da partnerja pogosto prav rada ustrezeta drug drugemu, če le vesta, kaj točno si drugi želi in se zavedata, da bo njun trud prepoznan.

### ***Podpora za samske starše***

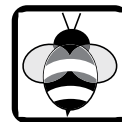
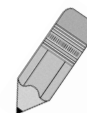
Če ste brez partnerja, je vseeno pomembno, da namenite nekaj dni za pozornost samemu sebi. V ta namen lahko na primer sestavite seznam stvari, ki jih lahko storite za lasten užitek. Vsak teden storite eno ali več stvari s tega seznama.

- Primeri:
- Večerja s prijateljem.
  - Obisk kina.
  - Dogovori se za masažo hrbta.
  - Prijavi se na uro klavirja.
  - Sprehod po parku.
  - Privošči si penečo kopel.
  - Preberi zabavno revijo.

Prav tako je pomembno, da si samski starš uredi mrežo podpore. To lahko pomeni srečanja z drugimi starši, bližnjimi prijatelji ali družinskimi člani. V podporo so lahko tudi organizacije, kot so npr. verska združenja, rekreativne skupine in politične organizacije.

# Možganska nevihta

V spodnji prostor zapišite nekaj nagrad v obliki presenečenj ali nekaj nagrad, ki nič ne stanejo.



## ***Brezplačne ali spontane otipljive nagrade, ki jih lahko uporabim pri mojem otroku:***

Igranje nogometa z otrokom.

Na obisk pride otrokov prijatelj.

Otrok sam odloči, kaj bo jedel za sladico.

Vzamem si dodaten čas za branje otroku.

Otrok lahko pol ure dlje gleda televizijo.

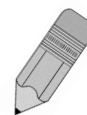
### ***Cilj:***

Zavežujem se, da bom z nagrado presenetil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ vedenje.



## **Možganska nevihta** **Nagradite sebe!**



Razmišljajte o nagrajevanju sebe. Ste kdaj uporabili sistem spodbud, da bi se nagradili za doseg težkega cilja ali opravljeno nalogo (težaven projekt ali trud, vložen v starševstvo)? Razmislite, kako bi se lahko nagradili za naporno delo, ki ga opravljate kot starš.

### **Moje dobre vzpodbude:**

*Sprehod v parku.*

*Čaj ali kava s prijateljem.*

*Topla peneča kopel.*

*Nakup dobre knjige.*

### **Cilj:**

Zavezujem se, da bom ta teden storil nekaj dobrega zase. To bo vključevalo:

---

---

# Moja tabela nalepk



	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja



***Sporočila s hladilnika in izročki***  
***Vzpostavljanje rutin in pravil***







DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



**Dejavnosti:**

- **UPORABITE** izroček *Hišna pravila* in vzpostavite pravila, ki so pomembna za vaše gospodinjstvo. Razložite jih svojim otrokom in jih obesite na vidno mesto.
- **VZPOSTAVITE USTALJENO RUTINO.** Napišite seznam svojih jutranjih in večernih navad. (Prinesite ga na naslednje srečanje.)
- **USTVARITE** seznam hišnih opravil za vašega otroka. (glejte izroček)
- **POKLIČITE** svojega kolega iz skupine in se z njim pogovorite o vaših jutranjih ali večernih rutinah.



**Branje:**

Izročki in priročnik **Neverjetna leta**: četrto poglavje – *Postavljanje mej*.

***Opozorilo: ne pozabite na igro!***



## ***Hišna Pravila***

### ***Nekaj primerov:***

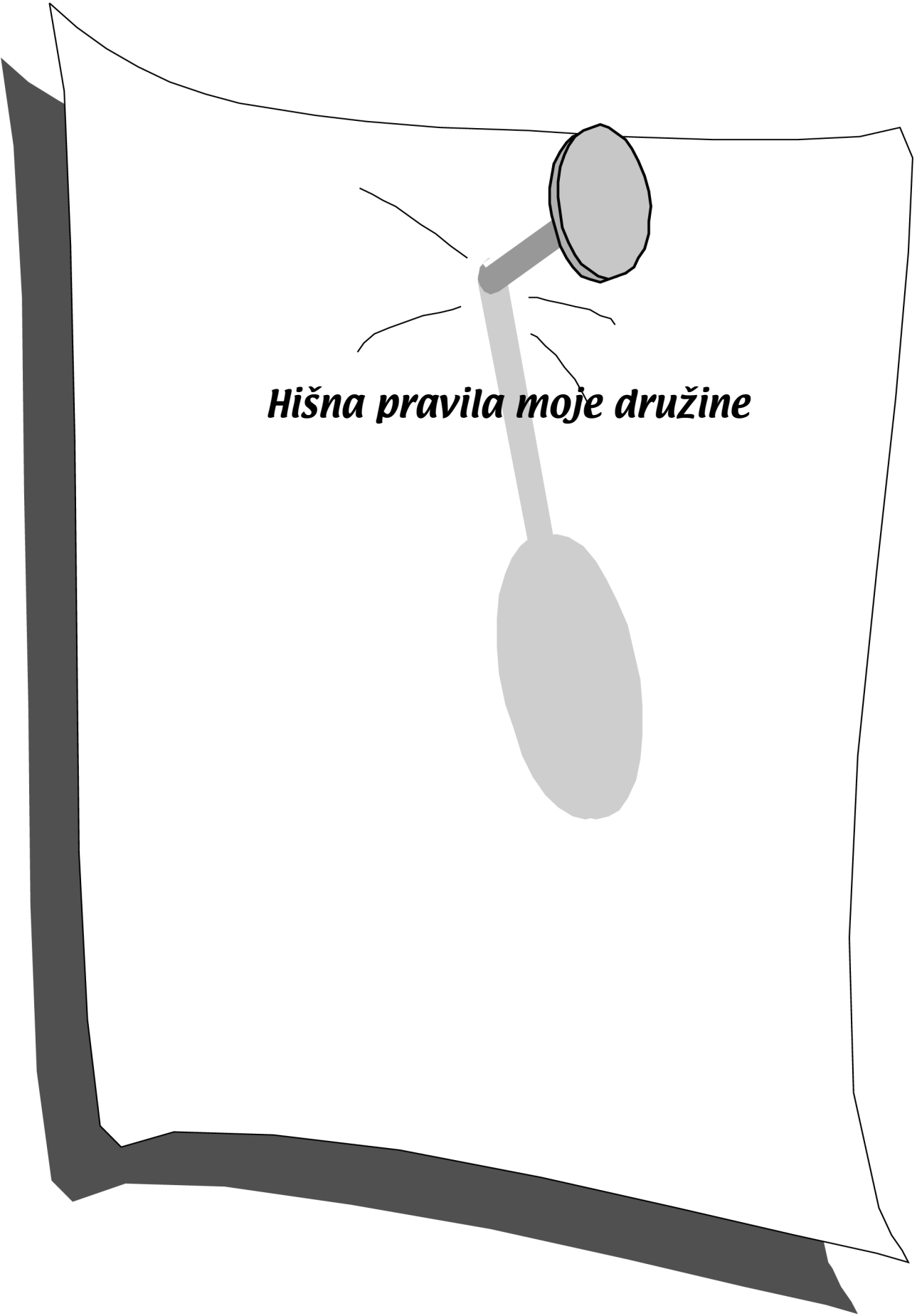
1. Ob 20.00 je čas za spanje.
2. Pretepanje ni dovoljeno.
3. Med vožnjo z avtomobilom smo vedno privezani.
4. Med vožnjo s kolesom nosimo čelado.
5. Vsak dan lahko eno uro gledamo televizijo ali sedimo za računalnikom.

### ***Vaš seznam hišnih pravil:***

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

***Vsak dom potrebuje omejeno število »hišnih pravil«.***

***Če je seznam predolg, si ga nihče ne bo zapomnil.***



***Hišna pravila moje družine***



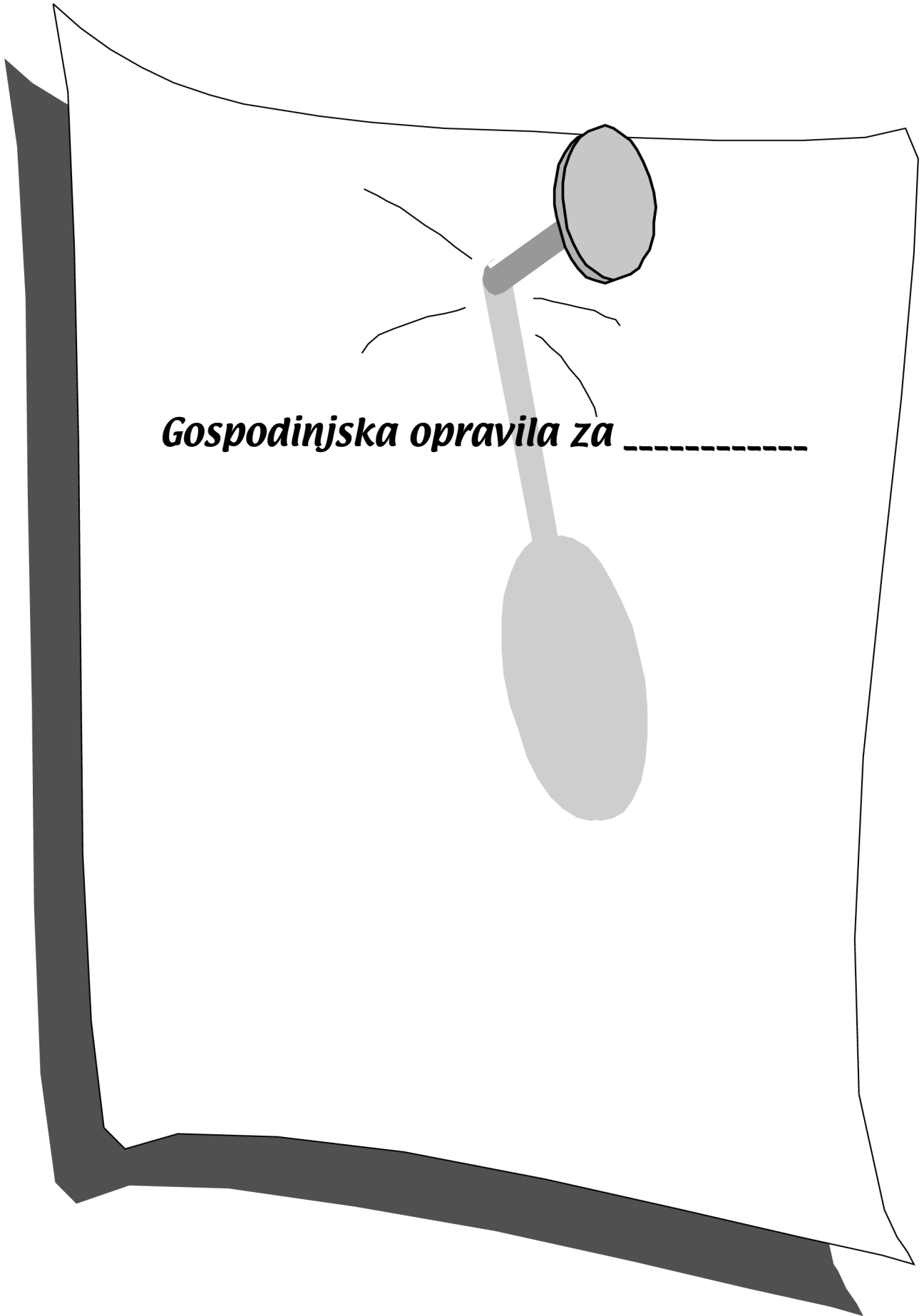
**HIŠNA OPRAVILA za \_\_\_\_\_**

***Nekaj primerov:***

1. Nahrani psa.
2. Pripravi mizo.
3. Izprazni pomivalni stroj.

***Vaš seznam gospodinjskih opravil:***

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



***Gospodinjska opravila za \_\_\_\_\_***

## *Rutina po pouku*

Obesi jakno.



Preobleci se v oblačila za doma.



Pojej prigrizek.



Preglej šolsko torbo.



\_\_\_\_\_

Naredi domačo nalogo.

\_\_\_\_\_

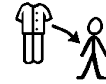
**Preglednica rutinskih opravil**

## *Rutina po pouku*

Obesi jakno.



Preobleci se v oblačila za doma.



Pojej prigrizek.



Preglej šolsko torbo.



\_\_\_\_\_

Naredi domačo nalogo.

\_\_\_\_\_

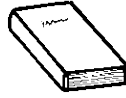
**Preglednica rutinskih opravil**

## Čiščenje sobe

Umazana oblačila odloži  
v koš za perilo.




Knjige zloži na polico.




Igrače pospravi v omaro.




Pospravi posteljo.





---




---




---

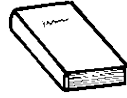
**Preglednica rutinskih opravil**

## Čiščenje sobe

Umazana oblačila odloži  
v koš za perilo.




Knjige zloži na polico.




Igrače pospravi v omaro.




Pospravi posteljo.





---




---

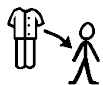



---

**Preglednica rutinskih opravil**

## Jutranja rutina

Obleci se.



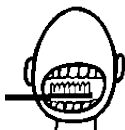
Pospravi posteljo.



Pojej zajtrk.



Umij si zobe.



Umij si obraz in roke.



Vzemi šolsko torbo in ma-  
lico.



Preglednica rutinskih opravil

## Jutranja rutina

Obleci se.



Pospravi posteljo.



Pojej zajtrk.



Umij si zobe.



Umij si obraz in roke.




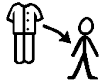





Vzemi šolsko torbo in ma-  
lico.



Preglednica rutinskih opravil

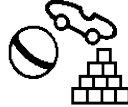
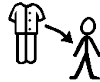







## Večerna rutina

- Pospravi igrače. 
- Obleci pižamo. 
- Pojej večerjo. 
- Umij si zobe. 
- Umij si roke in obraz. 
- Pravljica za lahko noč. 
- Ostani v postelji. 
- Čas za spanje je ob \_\_\_\_\_ uri.

Preglednica rutinskih opravil

## Večerna rutina

- Pospravi igrače. 
- Obleci pižamo. 
- Pojej večerjo. 
- Umij si zobe. 
- Umij si roke in obraz. 
- Pravljica za lahko noč. 
- Ostani v postelji. 
- Čas za spanje je ob \_\_\_\_\_ uri.

Preglednica rutinskih opravil

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

**Preglednica rutinskih opravil**

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

**Preglednica rutinskih opravil**

## SPOROČILA S HLADILNIKA

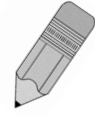
### Spoprijemanje z ločitvami in ponovnimi srečanji

Večina otrok do tretjega leta obvladuje svojo ločitveno tesnobo, vendar so tudi pozneje občasna obdobja tesnobe običajna. Otroci nihajo med potrebo po neodvisnosti in potrebo po starševski zaščiti. Če je vaš predšolski otrok sramežljiv ali plašen, mu vaša pomoč pri premagovanju ločitev omogoča, da se počuti varneje in postane bolj samozavesten. Pri tem vam ni potrebno skrbeti, saj je do polne neodvisnosti pred otrokom še precej let.



- Kadar kam odhajate, to otroku sporočite na predvidljiv, rutinski način – ne odtihotapite se stran, da bi se izognili izbruhu jeze, ter ne lažite o tem, kam odhajate, saj bo to le povečalo otrokovo negotovost.
- Na kratko se poslovite z objemom in otroku povejte nekaj pozitivnega o tem, kaj pričakujete od njega med vašo odsotnostjo. Na pozitiven način mu zagotovite, da se bo med vašo odsotnostjo imel lepo in da je varen.
- Spodbujajte otrokovo naraščajočo neodvisnost.
- Če vaš otrok obiskuje vrtec, mu sporočite, kdaj se bosta ponovno videla ter kdo in kdaj ga bo prišel iskat.
- Če bo otrok ostal doma, medtem ko boste vi zvečer odšli ven, mu povejte, kdo bo v tem času skrbel zanj in kdaj se vrnete. Na primer »Danes zvečer se bosta igrala skupaj z babico, medtem ko bom jaz zunaj na večerji. Vrnila se bom, ko boš ti že v postelji, vendar ti bom vseeno dala poljub za lahko noč.«
- Izognite se posvečanju prevelike pozornosti otrokovim običajnim nasprotovanjem.
- Ko se vrnete, otroka pozdravite z ljubeznijo in veseljem – pokažite mu, da ste veseli, da ga vidite.
- Otroku omogočite dovolj časa, da preide od svoje trenutne aktivnosti k odhodu z vami.
- Nekateri otroci imajo prehodni objekt, ki jih spominja na njihove starše. To je lahko poseben kos nakita ali malenkost, ki pripada očetu ali mami, slika ali kakšna druga stvar s posebnim pomenom.

# NAVADE NAŠE DRUŽINE



*Opišite svojo jutranjo rutino ali rutino, ko svojega otroka odpeljete v varstvo.*

# NAVADE NAŠE DRUŽINE



*Opišite svojo večerno rutino ali rutino po pouku.*



***Sporočila s hladilnika in izročki***  
***Učinkovito postavljanje mej***





## Učinkovito postavljanje mej

»Pomembna so jasna, predvidljiva in pozitivna sporočila.«

### DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



#### *Dejavnosti:*

- **ZMANJŠAJTE** število ukazov, ki jih dajete svojim najbližjim.
- Kadar je potrebno, **DAJTE POZITIVNA IN NATANČNA NAVODILA**.  
Izogibajte se navodilom v obliki vprašanj, navodilom, ki se začnejo z »dajmo« ter negativnim, nejasnim in večdelnim navodilom.
- Spremljajte in na *List za beleženje: podajanje ukazov* beležite pogostnost ter vrsto ukazov, ki jih dajete doma v intervalu 30 minut. Ob ukazih zabeležite tudi odzive vašega otroka nanje.
- **POHVALITE** svojega otroka vsakič, ko upošteva navodila.
- **POKLIČITE SVOJEGA KOLEGA** iz skupine in se z njim pogovorite o tem, kako omejujete gledanje televizije.



#### *Branje:*

Izročki in priročnik **Neverjetna leta**: četrto poglavje – *Postavljanje mej*.

***Opozorilo: ne pozabite na igro!***

Učinkovito postavljanje mej

»Pomembna so jasna, predvidljiva in pozitivna sporočila.«



### DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



#### **Dejavnosti:**

- **ZMANJŠAJTE** število ukazov, ki jih dajete svojim najbližjim.
- Kadar je potrebno, **DAJTE POZITIVNA IN NATANČNA NAVODILA**.
- **POHVALITE** svojega otroka vsakič, ko upošteva navodila.



#### **Branje:**

Izročki in priročnik **Neverjetna leta**: četrto poglavje – *Postavljanje meja*.

***Opozorilo: ne pozabite na igro!***

# Možganska nevihta - Koristi postavljanja mej

1. Kakšne koristi prinaša postavljanje mej za vaše otroke?
2. Kateri dejavniki vas ovirajo pri postavljanju mej?



V spodnjo tabelo zapišite koristi postavljanja mej ter vaše težave pri njihovem izvrševanju. Razmislite o načinih odpravljanja tovrstnih težav.

Koristi postavljanja mej	Težave pri postavljanju mej
<p><b>Cilj:</b></p> <p>Delal bom v smeri zmanjševanja navodil ali prošenj ter se omejil le na najbolj nujne. Namesto tega bom podajal možnosti izbire, uporabljal tehnike za preusmerjanje pozornosti in navodila v obliki ko – potem.</p>	



# Možganska nevihta - Preoblikovanje navodil

Spremenite spodnja neučinkovita navodila v pozitivna, jasna in spoštljiva.



Neučinkovita navodila	Spremenjena navodila
<ul style="list-style-type: none"><li>• Utihni!</li><li>• Nehaj kričati!</li><li>• Ustavi se!</li><li>• Pazi!</li><li>• Zakaj ne gremo spat?</li><li>• Počistimo dnevno sobo.</li><li>• Prenehaj s tem!</li><li>• Zakaj je tukaj tvoj plašč?</li><li>• Zakaj so tvoji čevlji v dnevni sobi?</li><li>• Ne baši se s solato kot pujs!</li><li>• Zakaj je tvoje kolo še vedno na dvorišču?</li><li>• Obupno si videti.</li><li>• Pusti sestro pri miru!</li><li>• Nikoli nisi pravočasno pripravljen.</li><li>• Tvoja oblačila so umazana.</li><li>• V tej sobi je nered.</li><li>• Nehaj stokati!</li><li>• Nemogoč si.</li><li>• Nehaj se obirati!</li><li>• Pohiti!</li><li>• Bodi tiho!</li><li>• Zakaj se voziš po cesti, če smo ti to prepovedali?</li><li>• Če boš to ponovil, te bom udaril.</li></ul>	

## SPOROČILA S HLADILNIKA GLEDE POSTAVLJANJA MEJ



- Ne podajajte nepotrebnih navodil.
- Podajte samo eno navodilo naenkrat.
- Vaša pričakovanja naj bodo skladna s stvarnostjo, navodila pa naj bodo prilagojena otrokovi starosti.
- Uporabljajte navodila v trdilni in ne v nikalni obliki.
- Navodila naj bodo pozitivna in spoštljiva.
- Ne uporabljajte navodil, ki vsebujejo besedo »prenehati«.
- Omogočite otrokom dovolj priložnosti, da se držijo navodil.
- Podajajte opozorila in koristne opomnike.
- Otrokom ne grozite; uporabite navodila v obliki »ko – potem«.
- Kadar je mogoče, dajte otrokom na izbiro več možnosti.
- Navodila naj bodo kratka in jedrnata.
- Podprite navodila svojega partnerja.
- Pohvalite upoštevanje navodil, v primeru neupoštevanja pa naj sledijo ustrezne posledice.
- Poiščite srednjo pot med starševskim in otrokovim nadzorom.

## ***Jasna navodila/prošnje se začnejo z besedo prosim ...***

- |                              |                             |
|------------------------------|-----------------------------|
| »Hodi počasi.«               | »Prosim, pojdi v posteljo.« |
| »Roke imej ob sebi.«         | »Roke imej ob telesu.«      |
| »Govori bolj nežno.«         | »Barvaj samo po papirju.«   |
| »Igraj se tišje.«            | »Umij si roke.«             |
| »Pridi domov.«               | »Pripravi mizo.«            |
| »Tole pobarvaj s črno.«      | »Pospravi posteljo.«        |
| »Prosim, pospravi oblačila.« |                             |

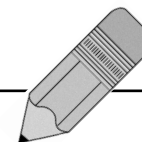
## ***Nejasna ali negativna navodila/prošnje***

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| »Pospravimo igrače.«         | »Ali ne bi bilo super iti zdaj spat?«       |
| »Zakaj ne bi šli zdaj spat?« | »Bi mi že podal tisti kruh?«                |
| »Ne kriči.«                  | »Prenehajmo s tem.«                         |
| »Utihni.«                    | »Pazi.«                                     |
| »Ustavi se.«                 | »Bodi prijazen, bodi dober, bodi previden!« |



»Poslušajte se samo najpomembnejših navodil in ukazov.«

## Domače aktivnosti



### LIST ZA BELEŽENJE: NAVODILA/PROŠNJE

Datum	Čas	Navodila	Otrokov odziv	Odziv starša
Primer	17.00-17.30	»Pospravi igrače.«	Otrok pospravi igrače.	»Hvala, ker si pospravil igrače.«
1. dan				
2. dan				
		Primer navodila ko/potem		

1. Koliko druženj, namenjenih igranju, ste imeli ta teden? \_\_\_\_\_

2. Katera so tista pozitivna vedenja, ki jih pogosteje pohvalite? \_\_\_\_\_

---



---



---





***Sporočila s hladilnika in izročki***  
***Sledenje postavljenim ukazom***



## Sledenje postavljenim mejam

### DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



#### *Dejavnosti:*

- **VEDNO** se držite izrečenih navodil in ukazov. Če niste pripravljeni stati za njimi, ne ukazujte.
- **IGNORIRAJTE** otrokove neprimerne odzive na ukaz.
- **IZOGIBAJTE SE PREREKANJU** z otrokom o vaših pravilih in ukazih.
- **UPORABLJAJTE METODO PREUSMERJANJA POZORNOSTI**, ko otroku določeno stvar prepoveste.
- **POHVALITE** otroka, ko uboga vaša navodila.
- Naredite seznam vedenj, ki jih ne odobravate pri vašem otroku, in jih zapišite na *izroček za spremljanje vedenja*.
- **POKLIČITE PRIJATELJA** iz skupine in z njim delite ideje o postavljenih mejah.



#### *Branje:*

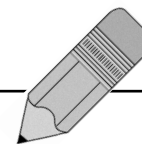
Izročki in priročnik **Neverjetna leta**: peto poglavje – *Ignoriranje*.

***Opozorilo: ne pozabite na igro!***



»Poslušajte se samo najpomembnejših navodil in ukazov.«

## Domače aktivnosti



### LIST ZA BELEŽENJE: NAVODILA/UKAZI

Datum	Čas	Navodila	Otrokov odziv	Odziv starša
Primer:	17.00-17.30.	»Pospravi igrače.«	Otrok pospravi igrače.	»Hvala, da si pospravil igrače.«
1. dan				
2. dan				
		Primer navodila ko / potem		

1. Koliko druženj, namenjenih igranju, ste imeli ta teden? \_\_\_\_\_

2. Katera so tista pozitivna vedenja, ki jih pogosteje pohvalite? \_\_\_\_\_

---



---



---

## SPOROČILA S HLADILNIKA KO MORATE OTROKU REČI NE

- Mirno in kratko podajajte jasne meje.
- Ignorirajte proteste in izbruhe trme, ki so nastali kot posledica postavljanja mej.
- Ko se otrok pomiri, preusmerite njegovo pozornost z nečim zanimivim.
- Odstranite stvar, ki trenutno ni dovoljena (kot na primer hrana ali igrača), da otroka ne moti.
- Recite otroku "DA", kadar lahko.
- Povejte otroku, kaj lahko počne, namesto tega, česar ne sme.
- Ponudite otroku omejene možnosti izbire, kadar lahko.
- Odgovorite s humorjem ali s pesmico.
- Iz obveznosti naredite igro. Na primer "letite" v kopalnico ali naredite "vlakec" do spalnice.
- Ne posvečajte pozornosti otrokovim protestom ali "NE-jem" – ignorirajte ali preusmerite temo, sicer boste s posvečanjem pozornosti okrepili neustrezno vedenje.
- Spremljajte, kolikokrat rečete "NE", in premislite, ali je to zares potrebno.



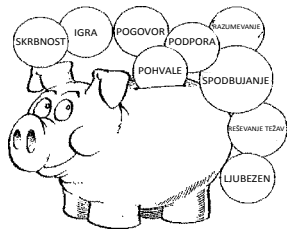


# Možganska nevihta - Cilji pri disciplini

Razmislimo, kaj želimo doseči pri disciplini in čemu se želimo izogniti.



Kaj želimo doseči	Čemu se želimo izogniti



Izroček

## SPREMLJANJE VEDENJA

*Pohvalite "pozitivna nasprotja"*

Vedenje, ki ga želim videti redkeje:  
(npr.: kričanje)

Nasprotno pozitivno vedenje, ki ga želim  
videti pogosteje:  
(npr.: prijazen ton glasu)

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

11.

11.

12.

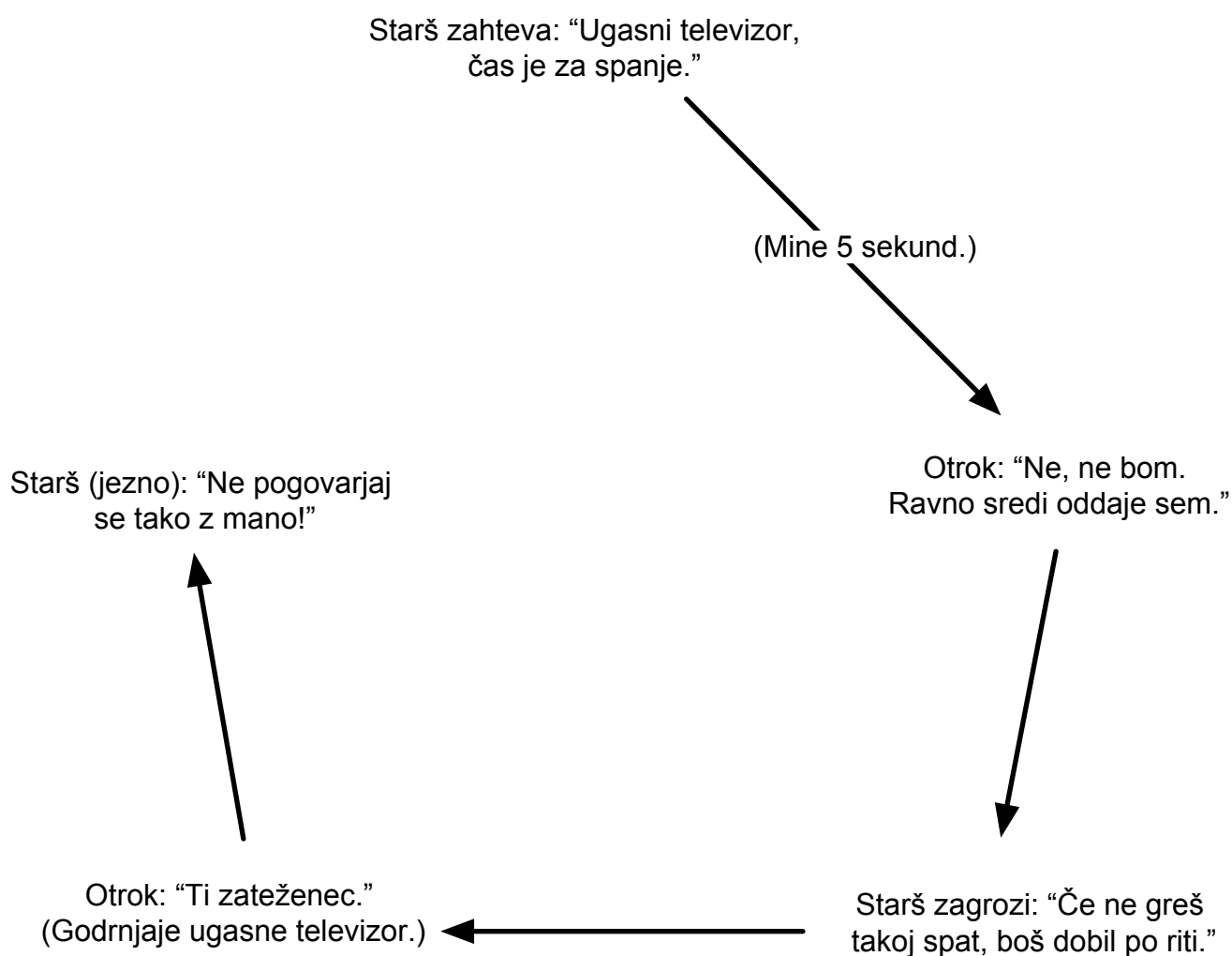
12.

13.

13.

*Scenarij št. 1*

***Past jeze:  
Koga spodbujamo h kakšnemu obnašanju?***

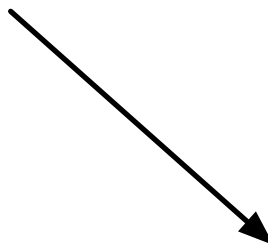




*Scenarij št. 2*

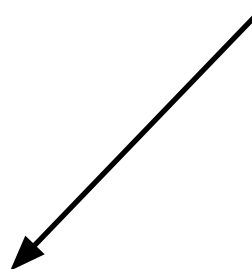
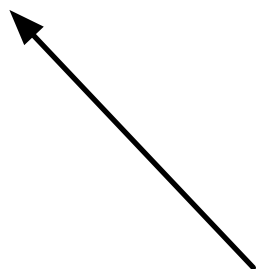
***Past umikanja:  
Koga spodbujamo h kakšnemu obnašanju?***

Starš zahteva: "Ugasni televizor,  
čas je za spanje."



Otrok: "Ne, ne bom.  
Ravno sredi oddaje sem."

Otrok še naprej gleda televizijo.

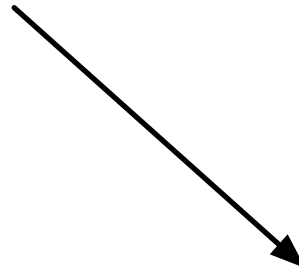


Starš se umakne: (Razmisli pri sebi, da noče narediti drame.)  
"Dobro, pa naj gleda televizijo, vseeno mi je."

*Scenarij št. 3*

***Past pojasnjevanja:  
Koga spodbujamo h kakšnemu obnašanju?***

Starš zahteva: "Ugasni televizor,  
čas je za spanje."



Otrok: "Ne, ne bom.  
Ravno sredi oddaje sem."



Starš razloži: "Saj veš, da  
če ne boš šel spat, boš  
zjutraj utrujen, težko boš vstal  
in potem boš slabe volje."



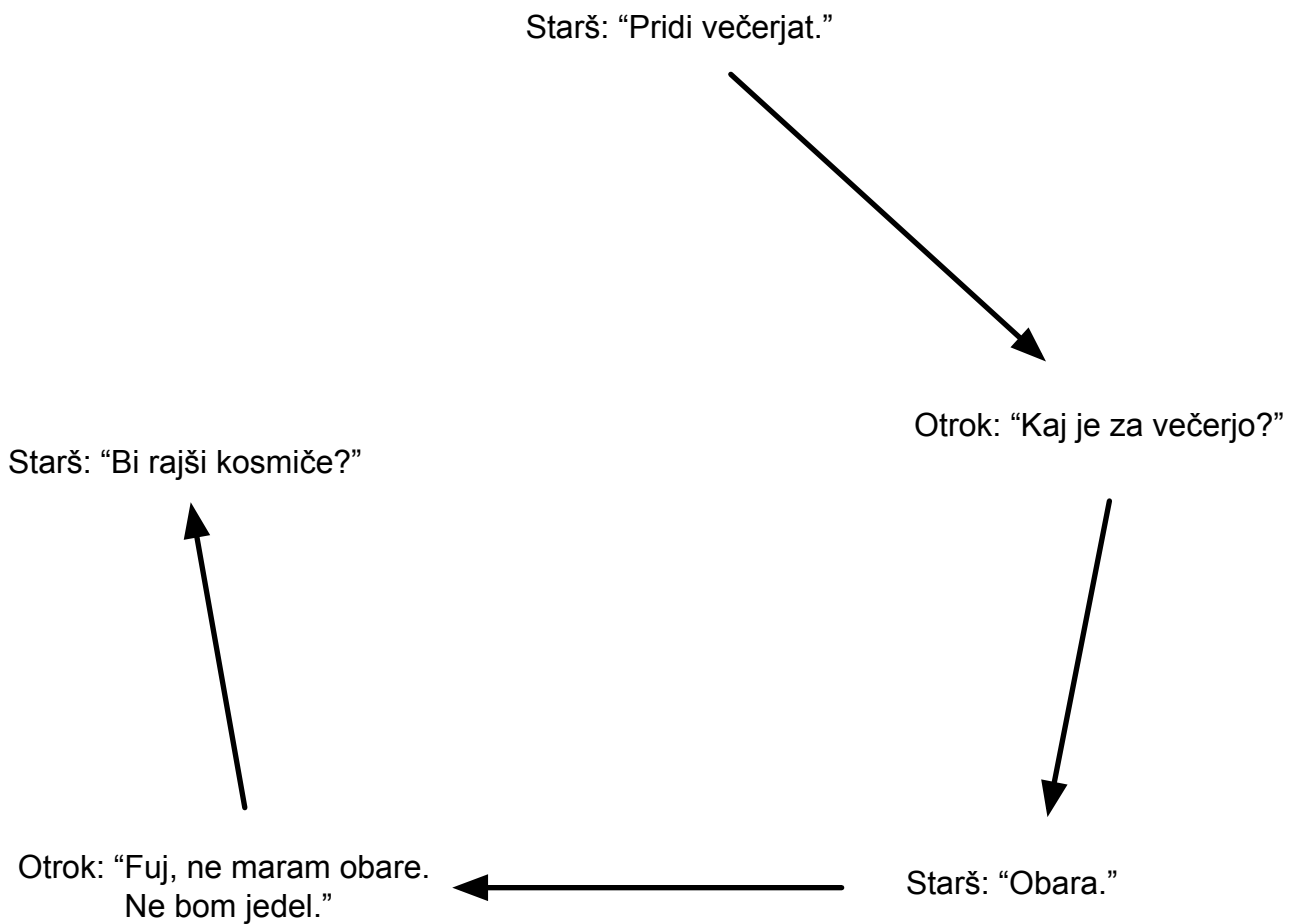
Otrok: "Ne bom utrujen,  
v redu bom."



Starš: "Seveda boš utrujen.  
In ne boš vstal, ko te bom  
poklical, zamudil boš zajtrk in  
v šoli se boš težko skoncentriral."

*Scenarij št. 4*

***Past vdaje:  
Koga spodbujamo h kakšnemu vedenju?***





***Sporočila s hladilnika in izročki***  
***Ignoriranje neustreznega vedenja***



## Ignoriranje neustreznega vedenja

### DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



#### *Dejavnosti:*

- **NA IZROČEK ZA SPREMLJANJE VEDENJA** napišite seznam ustreznega vedenja, ki ga želite videti pogosteje, in seznam neustreznega vedenja, ki ga želite videti redkeje.
- Iz seznama **IZBERITE OBLIKO NEUSTREZNEGA VEDENJA**, ki ga želite videti redkeje (na primer jokavost ali preklinjanje), in čez teden vadite ignoriranje takšnega vedenja.
- Za neustrezno vedenje, ki ste si ga izbrali v prejšnji alineji, izberite **USTREZNO POZITIVNO VEDENJE**. Na primer, nasprotje kričanju je prijazen ton glasu, nasprotje jemanja igrač drugim pa deljenje. Nato tekom tedna sistematično pohvalite otroka, ko opazite takšno vedenje.
- **NA LIST ZA BELEŽENJE:** *Pohvale in ignoriranje* zabeležite obliko vedenja, ki ste jo ignorirali, ter obliko vedenja, ki ste jo pohvalili, in otrokov odziv.
- **PREBERITE IN DOPOLNITE** izročke o samokontroli, samogovoru in pozitivnih izjavah.
- **UPORABITE SAMOGOVOR V PROBLEMATIČNIH SITUACIJAH**, spremljajte misli, ki vas razburjajo, ter v izročke zapišite ustrezne pomirjujoče misli. Izročke nato prinesite na naslednje srečanje.



#### *Branje:*

Priročnik **Neverjetna leta**: enajsto poglavje – *Nadziranje neprijetnih misli* in šesto poglavje – *Čas za odmor*.

***Opozorilo: ne pozabite na igro!***



## Možganska nevihta - Kako ostati miren



Ko boste začeli z ignoriranjem neustreznega vedenja, se bo vedenje otroka najprej poslabšalo, izboljšalo se bo šele pozneje. Zato morate biti pripravljene na omenjeno obdobje poslabšanja. Ne smete si dovoliti, da bi vi sami postali nasprotni, saj boste s tem le spodbujali neustrezno vedenje in otrok se bo naučil, da lahko z glasnim protestom uveljavi svojo voljo.

Pomembno je, da med ignoriranjem ostanete mirni. Poskušajte misliti vnaprej in zapisati ideje, kako ostati miren med ignoriranjem neustreznega vedenja.

### ***Načini, kako ostati miren med ignoriranjem:***

Globoko dihanje.

Tehnike sproščanja.

Pozitivne misli.

Odmaknem se stran.

Prižgem si glasbo.

Vsi majhni otroci se prepirajo in protestirajo, da bi dobili, kar si želijo. To ni osebno pogojeno, ampak odraz njihovega prizadevanja, da bi bili neodvisni, ter preizkušanja postavljenih mej.

***Cilj:*** Zavezujem se, da bom sam sebi povedal naslednje \_\_\_\_\_

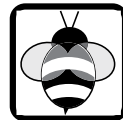
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ko bo moj otrok protestiral.



# Možganska nevihta - Vedenje, ki ga ignoriramo



Načini vedenja, kot so kujanje, čemernost, kričanje, preklinjanje in kreganje, so primerni za ignoriranje. Omenjeni načini vedenja so nadležni, vendar pa nikogar ne ogrožajo in po sistematičnem ignoriranju izginejo. Tehnike ignoriranja ne smemo uporabljati pri načinih vedenja, ki lahko vodijo v telesne poškodbe, premoženjsko škodo ali nedopustno motijo druge aktivnosti.

Starši imajo pri tehniki ignoriranja pogosto težave s nadziranjem svoje jeze. Težko se ustavijo, da otroka ne kritizirajo. Ta čustvena vpletenost jim otežuje samo ignoriranje neustreznega vedenja kot tudi pohvalo ob nastopu ustreznega vedenja. Vseeno pa je tehnika ignoriranja ena izmed najbolj učinkovitih metod, ki so nam na voljo.

## Otrokovo vedenje, ki ga bom ignoriral

Npr.: Jokavost

Trmarjenje

**Cilj:** Zavezujem se, da bom ignoriral \_\_\_\_\_

vedenje, kadarkoli se pojavi. Pohvalil bom \_\_\_\_\_

vedenje, ki je pozitivno nasprotje vedenju, ki ga ignoriram.

## Uporabljanje selektivnega ignoriranja

Včasih se bo otrok hkrati posluževal tako ustreznega kot neustreznega vedenja. Na primer sledi našim navodilom (ustrezno vedenje), vendar pa med tem tarnja in zavija z očmi (neustrezno vedenje). Tehnika selektivnega ignoriranja tako vključuje pohvalo ustreznega vedenja in hkrati ignoriranje neustreznega vedenja. Na primer starš pohvali otroka za sledenje navodilom, obenem pa tarnanju in zavijanju z očmi ne posveča nikakršne pozornosti. Na ta način se otrok nauči, da z ustreznim vedenjem dobi pozitivno pozornost, medtem ko z neustreznim vedenjem ne pridobi nikakršne pozornosti.

### Možganska nevihta



Pomislimo na situacije, kjer bi selektivno ignoriranje obrodilo sadove.



### *Kdaj bi selektivno ignoriranje obrodilo sadove?*

Npr.: Ko otrok sicer sledi navodilom, vendar se sočasno neprimerno obnaša. V takem primeru bom pohvalil sledenje navodilom in ignoriral neustrezno vedenje.

**Cilj:** Zavezujem se, da bom pohvalil \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ vedenje, med tem ko bom ignoriral \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ vedenje.

## Izroček

### UČENJE SAMOOBVLADOVANJA

Veliko družinskih članov se v stresnih situacijah ne zmore obvladati. Nekateri pravijo, da imajo probleme s kronično jezo, tesnobo ali depresijo in jih že najmanjši problem spravi iz tira. Preobremenjenost staršev in posledični odzivi v smislu pretiranih reakcij lahko pustijo hude posledice. Starši hitro rečejo ali naredijo kaj, kar kasneje obžalujejo. Ko se pomirijo, se počutijo krive in se raje izognejo pogovoru z otrokom, ker jih je strah, da bi se ponovil podoben vzorec. Situacija, ko starš izgubi nadzor nad sabo je zastrašujoča za otroka in pri njem vzbuja tesnobo. Poleg tega se otrok nauči posnemati agresivno vedenje in ga uporablja tudi v drugih situacijah. Omenjeni cikli pretiranih reakcij in izogibanja reagiranju s strani staršev otežujejo dosledno vzgojo otroka. Truditi se moramo za ravnovesje – starš ne sme biti tako preobremenjen, da se zaradi tega ni sposoben odzvati, ali tako razburjen, da bi se odzval s pretirano reakcijo.

#### Misli, ki nas razburijo

»Ta otrok je pošast. Vse skupaj postaja smešno. Nikoli se ne bo spremenil.«

»Naveličana sem biti njegova snažilka. Stvari se bodo tako ali drugače spremenile!«

»Točno tak je kot njegov oče.«

»Ne morem ga obvladati, ko je jezen.«

#### Misli, ki nas pomirijo

»Otrok preizkuša meje, da bi videl, če lahko obvelja njegova volja. Moja naloga je, da ostanem miren in mu pomagam najti pot do lepšega vedenja.«

»Pogovoriti se moram z Mihom o njegovih oblekah, ki ležijo povsod na okoli. Če se bova mirno pogovorila, bova našla dobro rešitev.«

»Situacijo lahko obvladam, znam se obvladati. Otrok se je naučil, kako prevzeti nadzor po svoje. Jaz pa ga bom naučil primernejšega obnašanja.«

### NADZIRANJE MISLI

Raziskave so pokazale, da obstaja povezava med tem, kako razmišljamo in kako se vedemo. Na primer, če otroka dojemamo pod sovražnimi pogoji (»Neprimerno se obnaša, ker me sovraži ali ker me hoče razjeziti.«), bomo na dolgi rok postali zelo jezni. Po drugi strani pa, če si v mislih poudarjamo svojo sposobnost za obvladovanje (»Pomagal mu bom, da se bo znal obvladati.«), nam bo to pomagalo k bolj racionalnemu in učinkovitemu odzivu. Eden od prvih korakov za izboljšanje mnenja o vašem otroku je nadomestiti misli, ki vas vznemirjajo, in negativne samo-izjave z mislimi, ki vas pomirjajo.

# Izroček

## Sestavimo celoto

1. Prepoznajte in označite svoja občutja takoj, ko se pojavijo. Bodite pozorni na to, kaj občuti vaše telo (na primer: napetost, nemir, jezo, glavobol).
2. Določite, kakšne situacije vas vznemirijo.
3. Izberite najboljši način, kako se obvladati, in ga uporabljajte.

### ***Nekonstruktivne misli***

»Janez nikoli ne pomaga. Vse, kar dobim, je delo, delo, delo. Jaz pripravljam hrano, poskrbim za dom, za otroke, za vse. Vse mu bom vrgla naprej!«

»Po 10 urah dela sem utrujen in uničen. Doma pa so samo nove sitnosti. Otroci me motijo in kričijo, Janja pa me samo kritizira. Dom je ena sama zmešnjava, ne vem, kaj dela ves dan? Najraje bi kričal in odšel stran.«

### ***Konstruktivne misli***

»Bolje, da pazim in se pomirim, preden naredim kaj, kar bi pozneje obžalovala. Vse, kar potrebujem, je malo pomoči. Morda, če lepo prosim Janeza, mi bo lahko malo pomagal. To je najboljša možnost. In potem bom imela čas za sproščujočo kopel.«

»Pomiri se. Globoko vdihni. Vse, kar potrebujem, je le nekaj minut miru, da lahko v miru preberem časopis. Morda lahko Janjo prosim, naj se malo igra z otroki, da jaz preberem časopis, potem pa bo imela še ona čas zase in se bom jaz igral z njimi. Tudi ona potrebuje malo miru. Tako je najbolje, že zdaj se počutim bolj sproščeno.«

»Zmogel bom, lahko se obvladam. Samo preizkuša moje meje. Moja naloga je, da ostanem miren in ji pomagam, da se bo naučila boljše odreagirati.«

## ***Izročki***

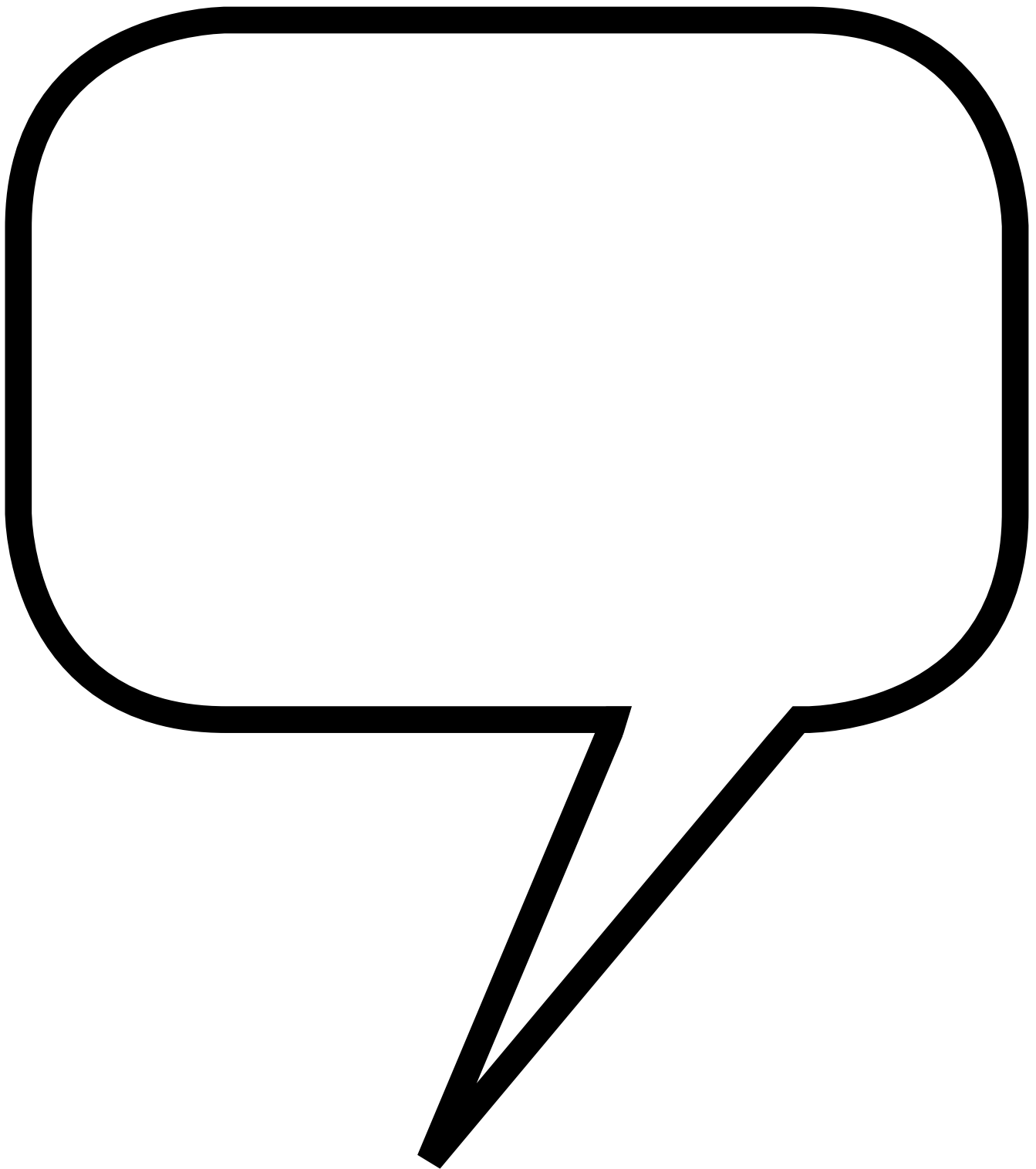
### ***Samogovor v težavnih situacijah***

Prepoznajte težavno situacijo in misli, ki vas ob tem vznemirjajo. Zraven napišite alternativne misli, ki vas pomirjajo in jih lahko uporabite, da na novo vzpostavite nadzor v dani situaciji. Naslednjič, ko se boste znašli v negativnem samogovoru, si vzemite nekaj časa za pozitivno razmišljanje in razmislite, kako bi se lahko na drugačen način spopadli z dano situacijo.

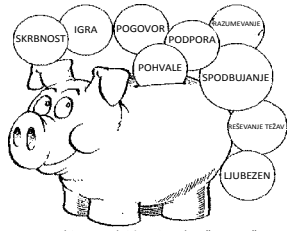
Težavna situacija: \_\_\_\_\_

***Misli, ki vas vznemirjajo***

***Pomirjujoče misli***



***Napišite pozitivne stavke, ki vam pomagajo pri soočanju s problemi, in jih vadite čez teden.***



Izroček  
**SPREMLJANJE VEDENJA**

***Pohvalite "pozitivna nasprotja"***

**Vedenje, ki ga želim videti redkeje:  
(npr.: kričanje)**

**Nasprotno pozitivno vedenje, ki ga želim  
videti pogosteje:  
(npr.: prijazen ton glasu)**

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

11.

11.

12.

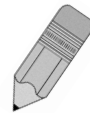
12.

13.

13.

# Izročki

## List za beleženje: ignorirajte in pohvalite



Vedenje, ki ste ga ignorirali

Odziv otroka

Npr.: kričanje

Ponedeljek

Torek

Sreda

Četrtek

Petek

Sobota

Nedelja

Vedenje, ki ste ga pohvalili

Odziv otroka

Npr.: prijazen ton glasu

Ponedeljek

Torek

Sreda

Četrtek

Petek

Sobota

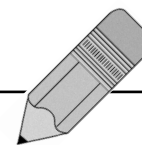
Nedelja





»Poslušajte se samo najpomembnejših navodil in ukazov.«

## Domače aktivnosti



### LIST ZA BELEŽENJE: NAVODILA/PROŠNJE

Datum	Čas	Navodila	Otrokov odziv	Odziv starša
Primer	17.00-17.30	»Pospravi igrače.«	Otrok pospravi igrače.	»Hvala, ker si pospravil igrače.«
1. dan				
2. dan				
		Primer navodila ko/potem		

1. Koliko druženj, namenjenih igranju, ste imeli ta teden? \_\_\_\_\_

2. Katera so tista pozitivna vedenja, ki jih pogosteje pohvalite? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

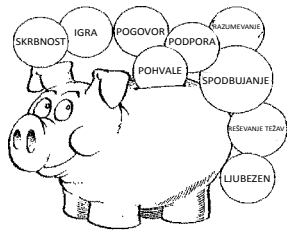
\_\_\_\_\_

## Sporočila s hladilnika

### O IGNORIRANJU



- Med ignoriranjem se izogibajte očesnemu kontaktu in pogovorom.
- Fizično se odmaknite od otroka, vendar vseeno ostanite v isti sobi, če je le mogoče.
- Ne bodite opazni v načinu ignoriranja.
- Bodite pripravljeni na preizkušanje.
- Bodite dosledni.
- Otroku namenite pozornost, kakor hitro se začne primerno vesti.
- Za ignoriranje izberite točno določena vedenja, za katera ste prepričani, da ste jih zmožni ignorirati.
- Omejite število vedenj, ki jih boste sistematično ignorirali.
- Dovolj pozornosti namenite primernemu vedenju otroka.



Izroček

## SPREMLJANJE VEDENJA

*Pohvalite "pozitivna nasprotja"*

Vedenje, ki ga želim videti redkeje:  
(npr.: kričanje)

Nasprotno pozitivno vedenje, ki ga želim  
videti pogosteje:  
(npr.: prijazen ton glasu)

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

11.

11.

12.

12.

13.

13.



***Sporočila s hladilnika in izročki***  
***Čas za odmor, namenjen umiritvi***



## Čas za odmor, namenjen umiritvi

### DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



#### *Dejavnosti:*

- **IZBERITE SI DOLOČENO OBLIKO NEUSTEZNEGA VEDENJA**, ki ga boste obvladali s tehniko **časa za odmor**; na primer tepež ali udarjanje. Rezultate zapišite na *izroček Navodila in čas za odmor*.
- **IZBERITE SI** pozitivno vedenje, ki je nasprotno od vedenja, za katerega boste uporabljali tehniko **časa za odmor**. Omenjeno pozitivno vedenje mora vedno pritegniti vašo pozornost v smislu pohvale, okrepitve in komentarjev.
- **OPIŠITE** situacijo, v kateri se otrok vedno znova neprimerno vede, in jo skušajte analizirati. Analizo prinesite na naslednje srečanje.
- Ob dnevih, ko ste v skrbeh, ko se ne morete obvladati ali ko imate nove probleme, **PREBERITE** izročke.
- **VADITE** pozitiven samogovor in obvladovanje misli.



#### *Branje:*

Priročnik **Neverjetna leta**: dvanajsto poglavje – *Čas za odmor od stresa in jeze* ter sedmo poglavje – *Naravne in logične posledice*.

***Opozorilo: ne pozabite na igro!***

DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



**Dejavnosti:**

- **POHVALITE** svojega otroka za izpolnjevanje ukazov (ali pa vzpostavite program nagrajevanja za poslušnost).
- **VADITE** obvladovanje in pozitiven samogovor.
- Na *izroček Navodila in čas za odmor* zapišite primere, ko ste morali uporabiti tehniko odmora.
- **PREGLEJTE** seznam »Vedenje, ki ga želim videti redkeje« (npr.: jokavost) in **VADITE IGNORIRANJE** vedno, ko pride do omenjenega vedenja. Obratno **VADITE POHVALE**, ko pride do nasprotnega pozitivnega vedenja.
- **POKLIČITE KOLEGA** iz skupine in si delita vajine tehnike za pomiritev.



**Branje:**

Priročnik **Neverjetna leta**: Sedmo poglavje – *Naravne in logične posledice*.

***Opozorilo: ne pozabite na igro!***

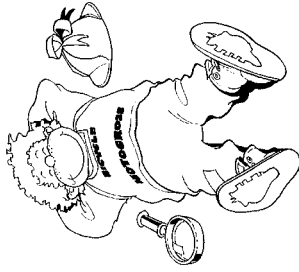


## SPOROČILA S HLADILNIKA O ČASU ZA ODMOR



- Bodite vljudni.
- Bodite pripravljeni, da bo otrok preizkušal meje.
- Pričakujte ponavljanje poskusov učenja.
- Otroka med časom za odmor ignorirajte.
- Podpirajte partnerja, kadar uporablja metodo časa za odmor.
- Vedno se držite določenega časa za odmor.
- Privoščite si tudi osebni čas za odmor v smislu počitka, da napolnite baterije.
- Čas za odmor dosledno uporabljajte ob izbranih oblikah vedenja.
- Spremljajte svojo jezo in se izogibajte nenadnim eksplozijam jeze; najprej otroka opozorite.
- Čas za odmor naj traja 5 minut, z 2 minutama tišine na koncu.
- Pozorno izberite oblike vedenja, pri katerih uporabljate čas za odmor in se tega dosledno držite.
- Ne grozite s časom za odmor, če ga ne boste izpeljali do konca.
- Če otrok ne upošteva časa za odmor, uporabite nenasilne pristope, kot na primer izgubo določenih privilegijev.
- Če je otrok povzročil razdejanje, naj ga pospravi šele po zaključenem času za odmor.
- Ne zanašajte se le na čas za odmor – uporabite tudi druge disciplinske metode kot na primer ignoriranje, logične posledice in strategije reševanja problemov za blažje oblike neustreznega vedenja.
- Ustvarite bančni račun s pohvalami, ljubeznijo in podporo.
- Čas za odmor uporabljajte za razdiralno vedenje in kadar otrokovega neustreznega obnašanja ne morate ignorirati. Začnite z izbiro točno določenega načina vedenja. Ko takšen način vedenja ne bo več problematičen, si izberite drug način vedenja.
- Ob tepežu ali drugih razdiralnih dejanjih naj gre otrok takoj na odmor. Ob neposlušnosti dobi eno samo opozorilo.
- Če se med časom za odmor pojavijo oblike vedenja, kot so kričanje, jokavost, prerekanje, preklinjanje in izbruhi trme, jih ignorirajte.
- Čim pogosteje skušajte pohvaliti pozitivno vedenje.

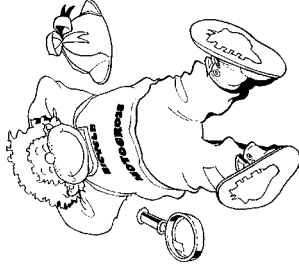
## Sporočila s hladilnika O STRESU IN JEZI



Sprostite se

- Poiščite napetost v sebi ter globoko dihajte in se sprostite ali pa naredite vaje.
- Bodite pozorni na kakršnekoli negativne samogovore in jih zamenjajte s pomirjujočim spodbujanjem samega sebe.
- Sami sebe vprašajte, če je to, zaradi česar ste vznemirjeni, res tako pomembno? Ali bo čez en teden kakšna razlika? Pa čez eno leto? In ko boste stari 70 let?
- V mislih odplavajte k prijetnemu trenutku iz preteklosti ali pa sanjajte o prihodnosti.
- Med prepriom vdihnite in se ohladite; postanite igrivi ali pa se za nekaj minut odmaknite od dogajanja.
- Vzemite si odmor (pojdite na sprehod, naredite si toplo kopal, preberite revijo).

## Sporočila s hladilnika O STRESU IN JEZI



Sprostite se

- Poiščite napetost v sebi ter globoko dihajte in se sprostite ali pa naredite vaje.
- Bodite pozorni na kakršnekoli negativne samogovore in jih zamenjajte s pomirjujočim spodbujanjem samega sebe.
- Sami sebe vprašajte, če je to, zaradi česar ste vznemirjeni, res tako pomembno? Ali bo čez en teden kakšna razlika? Pa čez eno leto? In ko boste stari 70 let?
- V mislih odplavajte k prijetnemu trenutku iz preteklosti ali pa sanjajte o prihodnosti.
- Med prepriom vdihnite in se ohladite; postanite igrivi ali pa se za nekaj minut odmaknite od dogajanja.
- Vzemite si odmor (pojdite na sprehod, naredite si toplo kopal, preberite revijo).

# Čas za odmor ob agresivnosti

Otroci stari 3-6 let

Scenarij št. 1: Otrrok gre na odmor  
3. del, Obvladovanje neustreznega vedenja: prizori 9 – 12

Otrrok udari. →

Ukaz:

»Udaril si. Pojdi na odmor.«

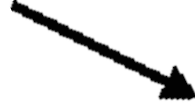
→

Otrrok gre na odmor

(sedenje na stolu  
4-5 min).

→

Otrrok je zadnji 2 minuti miren.



Ob prvem ustreznem vedenju starš pohvali otroka.

»Zelo prijazno od tebe, da deliš svoje stvari.«

←

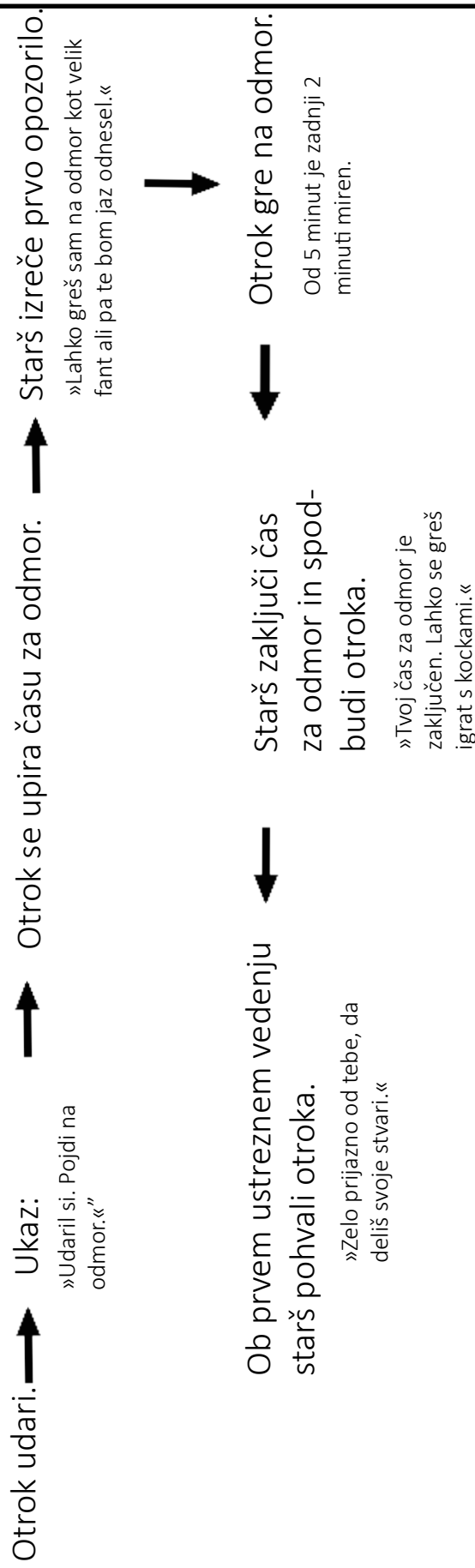
Starš zaključí čas za odmor in se pogovori z otrokom.

»Tvoj čas za odmor je zaključen. Lahko se greš igrat s kockami.«

# Mlajši otrok odkloni čas za odmor

Otroci stari 3-6 let

Scenarij št. 2: Otrok odkloni čas za odmor



»Pojdi na odmor.«

Varen prostor, brez pozornosti od koga koli; 1 minuto na starost do starosti 5 let.

# Otrok noče ostati na odmoru

Scenarij št. 3

3. del, Obvladovanje neustreznega vedenja: prizori 17 - 18

Otrok sam zaključuje odmor, še preden se izteče čas za odmor.

Starš izreče prvo opozorilo.

»Če ne boš ostal na stolu (prostoru) za odmor, boš šel v sobo za odmor.«

Otrok ostane na odmoru.

4 – 5 minut, zadnji 2 minuti je otrok miren.

Starš zaključuje čas za odmor in spodbudi otroka.

»Tvoj čas za odmor je zaključen. Lahko se greš igrati s kockami.«

Ob prvem ustreznem vedenju starš pohvali otroka

»Zelo prijazno od tebe, da deliš svoje kocke.«

Otrok sam predčasno zaključuje

odmor.

Starš odnese otroka v sobo za odmor.

»Ker nisi ostal na stolu, moraš v sobo.«

Starš zaključuje čas za odmor in spodbudi otroka.

»Tvoj čas za odmor je zaključen. Lahko se greš igrati s kockami.«

Ob prvem ustreznem vedenju starš pohvali otroka.

»Zelo prijazno od tebe, da deliš svoje stvari.«

# Šolski otrok odkloni čas za odmor

Otroci stari 6–10 let

Scenarij št. 2b: Otrok na začetku odkloni čas za odmor  
3. del, *Obvladovanje neustreznega vedenja: prizor 20*

Otrok udari. → Ukaz: →

»Udaril si. Pojdi na odmor.«

Otrok se upira času za odmor. →

Starš izreče opozorilo.

»To je še ena dodatna minuta k odmoru. To sedaj pomeni 6 minut odmora. (Starš dodaja minute, do največ 9 minut, če se otrok še naprej upira.)«

Ob prvem ustreznem vedenju starš pohvali otroka

»Zelo prijazno od tebe, da deliš svoje stvari.«

Starš zaključí čas za odmor in spodbudi otroka.

»Tvoj čas za odmor je zaključen. Bi rad, da spečeva piškote?«

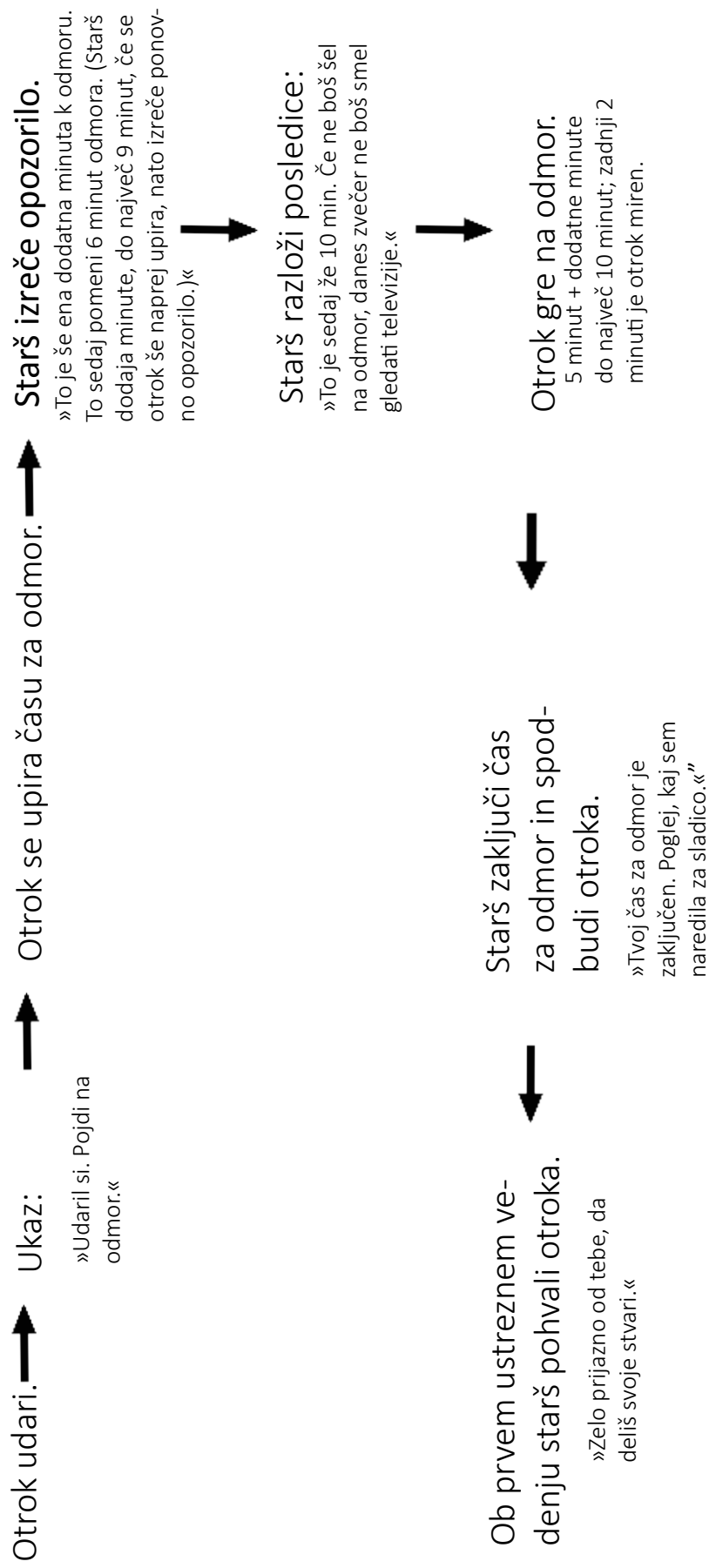
Otrok gre na odmor.

5 minut + 1 dodatna minuta zaradi zakasnitve; zadnji 2 minuti je otrok miren.

# Šolski otrok še naprej odklanja čas za odmor

Otroci stari 6–10 let

Scenarij št. 2c: Otrok še najprej odklanja čas za odmor  
3. del, *Obvladovanje neustreznega vedenja: prizor 21*



Opomba: Če otrok še vedno ne gre na odmor, potem ko je starš že razložil posledice, starš opusti metodo odmora in se drži posledic.

# Šolski otrok še naprej odklanja čas za odmor

## Otroci stari 6–10 let

Scenarij št. 2d: Otrok še naprej odklanja čas za odmor

Otrok udari. → Ukaz: →

»Udaril si. Pojdi na odmor.«

Otrok se upira času za odmor. →

Starš izreče opozorilo.

»To je še ena dodatna minuta k odmoru. To sedaj pomeni 6 minut odmora. (Starš dodaja minute, do največ 9 minut, če se otrok še naprej upira, nato izreče ponovno opozorilo.)«

Starš razloži posledice:

»To je sedaj že 10 min. Če ne boš šel na odmor, danes zvečer ne boš smel gledati televizije.«

Starš se drži dogovorjenih posledic in ignorira protestiranje.

Opomba: Posledico se upošteva še isti dan.

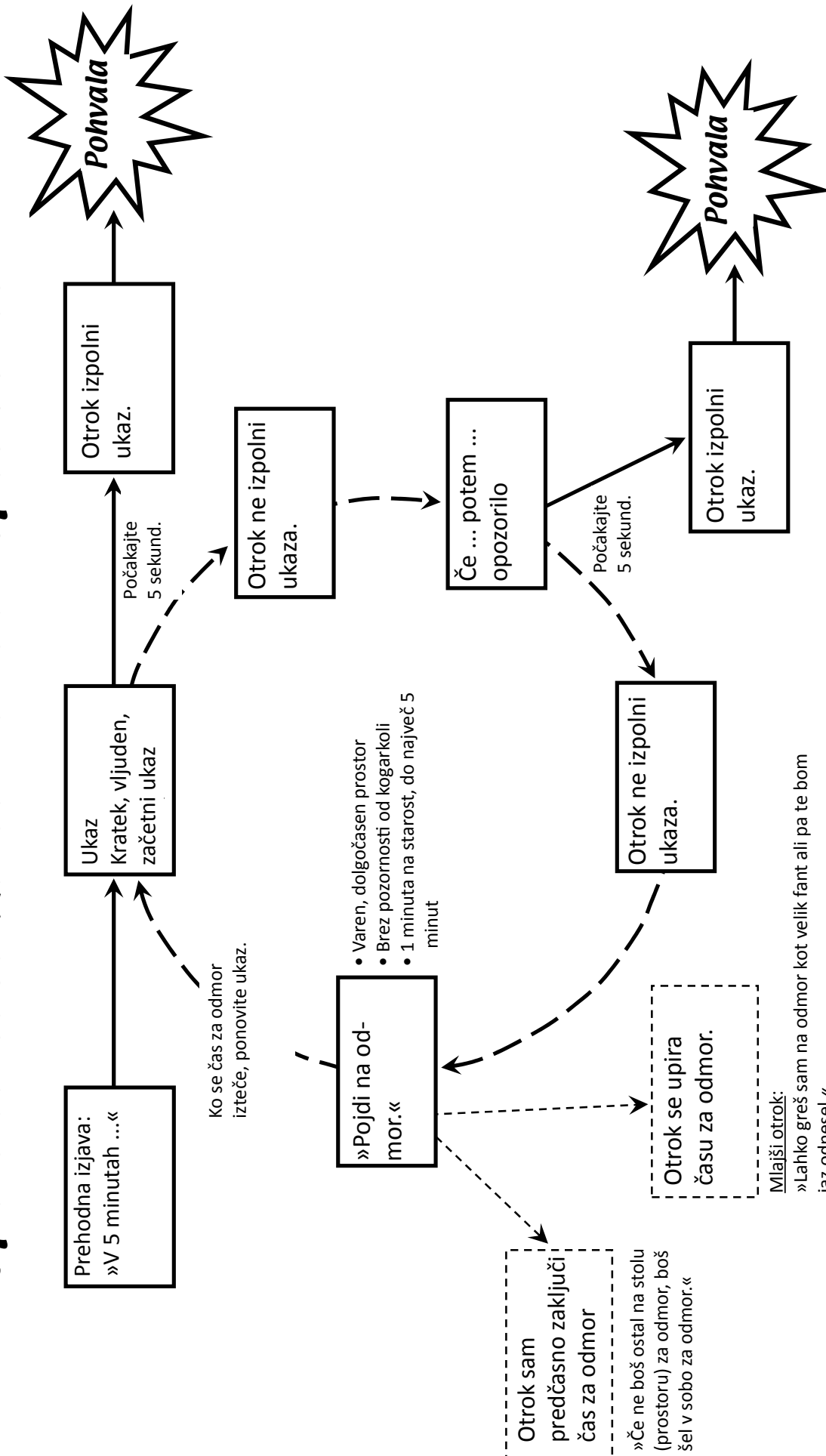
Starš zaključí boj za oblast.

»Izgubil si pravico do gledanja televizije.« (Čas za odmor se opusti.)

Otrok se še naprej upira času za odmor.



# Uporaba časa za odmor ob neposlušnosti



## Izroček

### KAJ NAREDITI, KO IMATE OBČUTEK, DA SE NE OBVLADATE VEČ

1. Za trenutek se umaknite iz situacije in se vprašajte:

- Kaj je moj cilj?
- Kaj trenutno počnem?
- Mi bo to, kar počnem, pomagalo doseči cilj?
- Kaj moram narediti drugače?

2. Vadite relaksacijske tehnike:

- Upočasnite svoje dihanje.
- Štejte od 1 do 10 tako dolgo, kot zmorete v eni sapi.
- Ponavljajte globoke in kratke vdihe in izdihe med štetjem tako dolgo, dokler se ne boste počutili sproščeno.

3. Prepoznajte misli, ki vas vznemirjajo. Preoblikujte te misli v alternativne, pomirjujoče misli. Na primer:

#### Misli, ki vas vznemirjajo:

»Ta otrok je pošast. Vse skupaj postaja smešno. Nikoli se ne bo spremenil.«

»Naveličana sem biti njegova čistilka. Stvari se bodo tako ali drugače spremenile!«



#### Pomirjujoče misli:

»Otrok preizkuša meje, da bi videl, če lahko obvelja njegova volja. Moja naloga je, da ostanem miren in mu pomagam najti pot do lepšega vedenja.«

»Pogovoriti se moram z Mihom o njegovih oblekah, ki ležijo povsod naokoli. Če se bova mirno pogovorila, bova našla dobro rešitev.«

## Izroček

### KAJ NAREDITI, KO SE POJAVIJO NOVI PROBLEMI

Ponovitve neustreznega vedenja so običajne, zato bodite nanje pripravljeni. Najpogosteje jih sproži določena oblika stiske ali spremembe v družini (bolezen, smrt, počitnice, nova služba, finančne težave). To ponavadi vodi v poslabšanje otrokovega neustreznega vedenja. V nadaljevanju je opisanih nekaj načinov, kako ponovno vzpostaviti program in kako se vrniti na pravo pot.

1. Določite čas, ko niste vznemirjeni, za pogovor o problemih z vašim partnerjem ali prijateljem oziroma o problemu razmislite sami pri sebi.
2. Razjasnite si, katero otrokovo vedenje je zaželeno in katero ni.
3. Razvrstite probleme od najbolj pomembnih do najmanj pomembnih. Nato se osredotočite samo na najpomembnejši problem.
4. Zbirajte ideje za čim več rešitev iz problema (preglejte izročke):

#### Okrepiteve

(pohvale, otipljive nagrade, druženja, namenjena igranju)

#### Disciplina

(ignoriranje, čas za odmor, izguba privilegijev, delovna opravila, logične posledice, reševanje problemov)

Tehnike, ki pomagajo staršem pri samoobvladovanju

(samogovor, sprostitve)

5. Spremljajte tedenski napredek in spremenite program, kadar je to potrebno.
6. Okrepite svoja prizadevanja.

Pomnite: Starši radi uporabljajo disciplinske metode, ki pripeljejo le do kratkoročnih rešitev (na primer pridobivanje takojšnjega spoštovanja s kričanjem, tepežem ali kritiziranjem otroka), na dolgi rok pa imajo negativne posledice (otrok se nauči kričati in udarjati namesto nenasilnega pristopa k reševanju problemov). Starši morajo tehniko pohvale ali ignoriranja uporabiti dobesedno 100-krat, da se otrokovo vedenje spremeni, in to pomeni ogromno vloženega dela. Vendar pa takšen pristop na dolgi rok otroka nauči, kako se primerno vesti, gradi temelje za odnos z drugimi ljudmi in ustvarja otrokovo pozitivno samopodobo. Celoten proces lahko primerjamo z nitkanjem zob. Le redno nitkanje bo pripeljalo do dolgoročnih koristi.

## Izroček

### VZDRŽEVANJE OBJEKTIVNOSTI

Drug pristop, ki pomaga pri samoobvladovanju, je, da se med konfliktom vprašate, če vam bo to, kar počnete, pomagalo doseči vaš cilj.

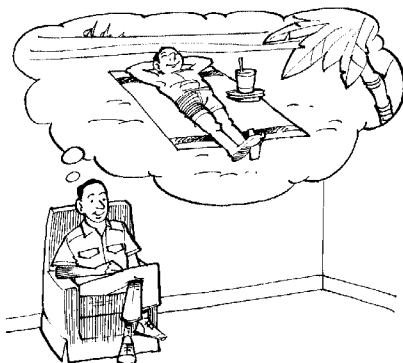
- Kaj je moj cilj? (da bo moj otrok izboljšal vedenje)
- Kaj trenutno počnem? (postajam jezen)
- Mi to, kar počnem, pomaga pri doseganju mojega cilja? (ne pomaga mi, prerekava se)
- Če mi ne pomaga, kaj moram narediti drugače? (sprostiti se, vzeti si moram čas, da razmislim, kaj se dogaja, in nato jasno izraziti, kaj želim)

### POSTOPKI ZA SPROSTITEV

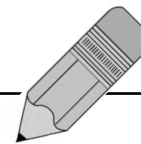
Veliko ljudi se mora naučiti, kako se sprostiti, preden lahko nadzorujejo svoje izjave. Sledijo postopki za sproščanje, ki se jih lahko nauči brez obsežnega treninga.

1. Udobno se namestite na stolu. Zaprite oči.
2. Postanite pozorni na vaše dihanje.
3. Upočasnite dihanje.
4. Ko upočasnite dihanje, ob naslednjem vdihu počasi štejte od 1 do 10 tako dolgo, kot lahko v eni sami sapi.
5. Nato počasi izdihnite in ponovno štejte od 1 do 10, dokler niste brez sape.
6. Predstavlajte si sebe pomirjene in pod kontrolo.
7. Sami sebi povejte, da vam gre dobro in da napredujete.
8. Ponavljajte globoke, počasne vdihe in izdihe s štetjem, dokler se ne boste počutili sproščeno.

Včasih bodo nastopili trenutki, ko bo težko uporabiti tehniko samoobvladovanja. Poslabšanja lahko pričakujete. Ne glede na vse pa bo z vajo vedno lažje.



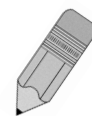
Domače aktivnosti

**LIST ZA BELEŽENJE: NAVODILA IN ČAS ZA ODMOR**

Datum	Čas	Navodila/opozorila	Nagrada za upoštevanje	Stol za odmor – trajanje	Soba za odmor – trajanje



## Možganska nevihta



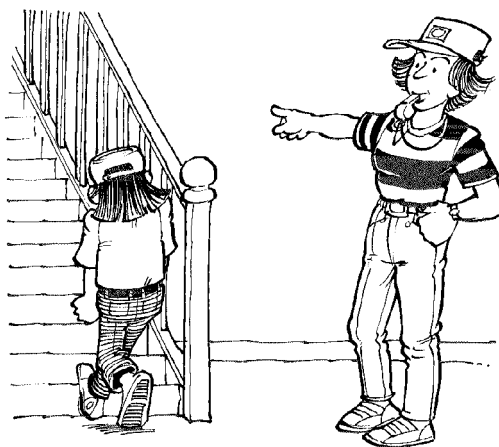
Pomembno je, da razmislite za katere oblike vedenja boste uporabljali čas za odmor. Tako boste lahko pripravljeni na izvedbo tehnike odmora, takoj ko se neželjeno vedenje pojavi. Pomembno je tudi, da se otrok zaveda, kakšno vedenje vodi v čas za odmor. Zbirajte ideje, kakšno vedenje pripelje do časa za odmor:



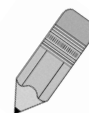
### ***Vedenja, primerna za uporabo časa za odmor, namenjenega umiritvi***

Npr.: udariti osebo

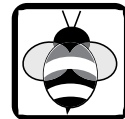
Predhodno opredelite, kaj pomeni udariti nekoga. Preusmerjanje pozornosti je ponavadi učinkovita metoda, da otroke ločimo in preusmerimo njihovo pozornost drugam. V vsakem primeru pa moramo ob nasilnem ali nevarnem pretepanju otroka takoj odstraniti na prostor za odmor, kjer ne more nikogar poškodovati. Ne pozabite vnaprej vaditi tehnik sproščanja in prigovarjanja samemu sebi »zmorem, lahko se pomirim.«



# Možganska nevihta: Kako ostati miren in obvladovati jezo



Poleg danega negativnega samogovora napišite ustrezne pozitivne misli.



Negativen samogovor	Ustrezne pozitivne misli
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne zdržim več – pretežko je!</li><li>• Ne vem, kaj storiti.</li><li>• Ignoriranje ne bo nikoli delovalo.</li><li>• Izgubljam kontrolo in kmalu bom eksplodiral.</li><li>• Udarila jo bom, ravno tako kot je moja mama mene.</li><li>• Grozno je, da mu pustim, da me podcenjuje. Pred svojim otrokom ne smem zgledati šibek.</li><li>• Sovražim, da me podcenjujejo.</li><li>• Nikoli se ne bo spremenila.</li><li>• Ne morem mu pustiti, da preizkuša mojo avtoriteto.</li><li>• Prizadel me je, torej lahko tudi jaz prizadenem njega.</li><li>• Ne maram ga, kadar je takšen.</li></ul>	



## Možganska nevihta: Kako ostati miren in obvladovati jezo



Nadaljevanje iz prejšnje strani.



Negativen samogovor	Ustrezne pozitivne misli
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sosedje se bodo pritoževali, če tega ne ustavim.</li><li>• Nikoli se ne bo nehala jokati.</li><li>• Malo več prisile z moje strani jo bo ustavilo.</li><li>• Ta otročaj točno ve, kako me to živcira – to počne namerno.</li><li>• Nesposoben starš sem – nikoli ne bi smel imeti otrok.</li><li>• S tem pa se že ne bo izmuznila stran.</li><li>• Vsega je kriv njegov oče (ali mama).</li></ul>	

***Cilj: Zavezujem se, da bom zaustavil in izpodbil svoj negativni samogovor ter da bom delal na spoprijemanju s težavnimi situacijami in pozitivnem samogovoru kot tudi na tem, da si bom vzel čas za pomiritev.***



# Možganska nevihta: Za in proti času za odmor, namenjen umiritvi

Razmislite o prednostih časa za odmor in jih zapišite. Zapišite tudi slabosti.



## Čas za odmor, namenjen umiritvi

Prednosti

Slabosti

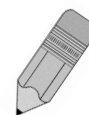
### ***V premislek***

***Razmišljamo o času za odmor ter njegovih prednostih in slabostih.***

Oglejte si seznam in ugotovite, kdo občuti prednosti in kdo slabosti (otrok ali starš). Preglejte tudi, ali so slabosti za vašega otroka dolgoročne ali kratkoročne narave.



## Možganska nevihta: Spoprijemanje s težavnimi situacijami in pomirjujoč samogovor



Razmislite o možnostih, kako ostati miren, potrpežljiv in prepričan vase med časom za odmor. Vadite izpodbijanje negativnega samogovora in ga nadomestite s pozitivnim samogovorom. V spodnji okvir zapišite primere vaših samogovorov, ko občutite naraščanje jeze v sebi.

### ***Pozitiven samogovor***

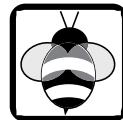
Lahko obvladam situacijo ...

Lahko obvladam svojo jezo ...

Vzel si bom kratek odmor zase ...



# Možganska nevihta: Kako ostati miren

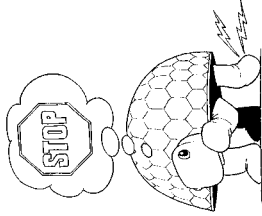


Kakšne čustvene odzive pričakujete, ko uporabljate metodo časa za odmor? Starši imajo pogosto težave z obvladovanjem svoje jeze, kadar se spopadajo z otrokovo agresivnostjo ali nasprotnim vedenjem. Težko se zaustavijo, da otroka ne bi kritizirali. Ta čustvena vpletenost lahko otežuje ignoriranje otrokovega kreganja oziroma dajanje pohval, ko si jih otrok zopet zasluži. Kakšne metode bi lahko uporabili, da bi ostali mirni? Zapišite jih v spodnjo tabelo.

Moji čustveni odzivi, ko je čas za odmor	Metode, kako ostati miren

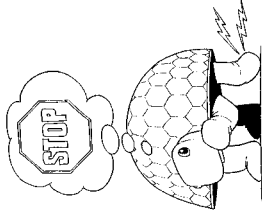


**Sporočila s hladilnika**  
**NAUČITE OTROKA,**  
**KAKO KROTITI JEZO**



- Opazujte, kdaj vaš otrok postane razdražen ali jezen.
- Spodbujajte otroka k pogovoru o svojih občutkih in čustvih.
- Pomagajte svojemu otroku z besedami: "Reci si STOP, umiri se in trikrat globoko vdihni in izdihni."
- Spodbujajte otroka k uporabi pozitivnega samogovora. Recite mu, naj sam sebi reče: »**Lahko se pomirim, lahko obvladam situacijo**« ali »**Vsak dela napake, z vajo mi bo uspelo**«.
- Pohvalite samoobvladovanje vašega otroka in ustrezno izražanje čustev, ko jih opazite.
- Bodite vzor svojemu otroku glede samoobvladovanja in pogovarjanja o lastnih čustvih in občutjih.

**Sporočila s hladilnika**  
**NAUČITE OTROKA,**  
**KAKO KROTITI JEZO**



- Opazujte, kdaj vaš otrok postane razdražen ali jezen.
- Spodbujajte otroka k pogovoru o svojih občutkih in čustvih.
- Pomagajte svojemu otroku z besedami: "Reci si STOP, umiri se in trikrat globoko vdihni in izdihni."
- Spodbujajte otroka k uporabi pozitivnega samogovora. Recite mu, naj sam sebi reče: »**Lahko se pomirim, lahko obvladam situacijo**« ali »**Vsak dela napake, z vajo mi bo uspelo**«.
- Pohvalite samoobvladovanje vašega otroka in ustrezno izražanje čustev, ko jih opazite.
- Bodite vzor svojemu otroku glede samoobvladovanja in pogovarjanja o lastnih čustvih in občutjih.

## Čustva in občutja

Besen

Zaničevalen

Jezen

V obrambi

Občutje krivde

Odmaknjen

Razočaran

Depresija

Razdražen

Tesnoben

Zaskrbljen

Pozoren / Zainteresiran

Dovzeten / Odprt / Prilagodljiv

Pomirjen

Srečen

Samozavesten

Zadovoljen

Ljubeč

## Telesni znaki

Razbijanje srca

Napetost v vratnih mišicah

Tiščanje v prsih

Stiskanje pesti

Stiskanje zob

Glavobol

Plitko in hitro dihanje

Povečano znojenje

Napetost v mišicah

Neredno bitje srca

Glavobol v nastajanju

## Vedenje

Kričanje

Udarjanje

Grožnje

Umikanje

Neodzivnost

Kritiziranje

Težave s poslušanjem

Omejeno razmišljanje

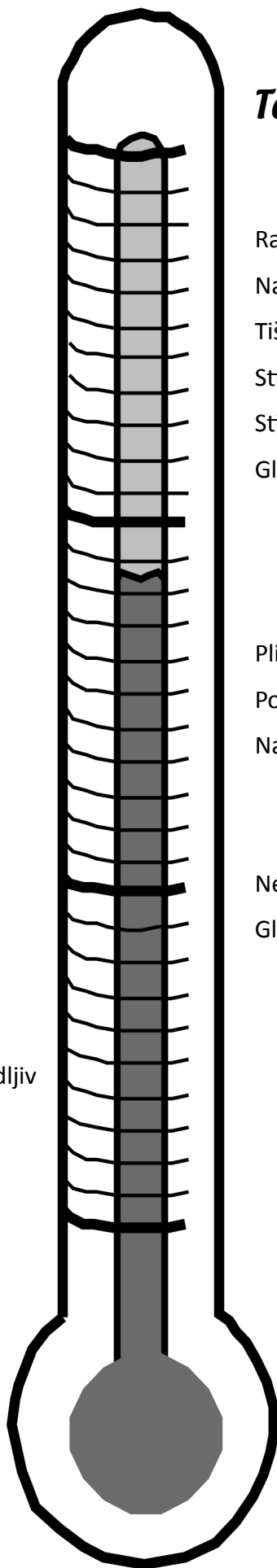
Ni odprt za nove ideje

Pomirjen

Prijeten

Pripravljen na reševanje problemov

Pripravljen poslušati



## Čustva in občutja

Besen

Zaničevalen

Jezen

V obrambi

Občutje krivde

Odmaknjen

Razočaran

Depresija

Razdražen

Tesnoben

Zaskrbljen

Pozoren / Zainteresiran

Dovzeten / Odprt / Prilagodljiv

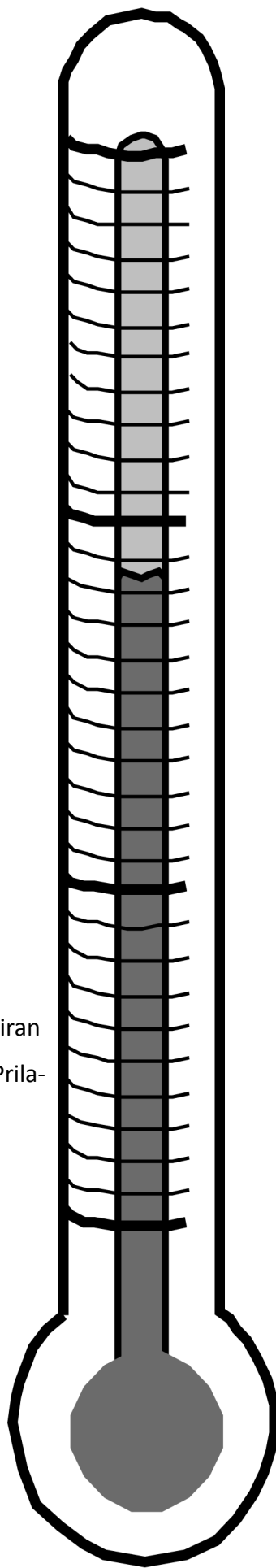
Pomirjen

Srečen

Samozavesten

Zadovoljen

Ljubeč



## Samogovor

Tako sem jezen, da bi ga lahko prizadel ali poškodoval.  
Zasluži si, da je tako.

On ni v redu.

Kaj sem naredila, da sem si to zaslužila?

To ni moja krivda, on je kriv.

Isti je kot ...

Jaz nisem bil nikoli tak.

Mislim, da bo končal za zapahi.

Nimam časa, da bi se ubadala s tem.

Slab starš (partner) sem. Brezupen primer sem.

Zakaj ravno jaz? To je tako stresno.

Tehnika sproščanja ne deluje.

Vse skupaj je neuporabno.

Nima smisla, da se sploh še trudim okrog njega. Nikoli nič ne pomaga.

Ne glede na to, kaj naredim, se nič ne spremeni.

Vse mi vrže nazaj.

Vse to si zaslužim kot povračilo za ...

Že moji starši so mi govorili, da sem ... (kritiziranje)

Kaj se bo zgodilo, ko bo v najstniških letih?

Preveč sem pod stresom. Potrebujem odmor.

Mogoče je to vse skupaj preveč zame.

Mogoče pa nisem dober starš oz. partner.

Nisem prepričana, da zmorem vse to.

Ko se stvari začnejo spreminjati, gre najprej na slabše in šele potem na boljše.

Lahko naredim spremembo za prihodnost.

Stres je normalen del vsakega odnosa.

Ta stopnja ne bo trajala večno. Stvari se bodo spremenile na bolje.

Vse to zmorem; lahko obvladujem svojo jezo.

Lahko ga naučim, da ...

Ob problemih se lahko vsi naučimo, kako se spopadati s konflikti.

Lahko se pogovoriva o ... in najdeva primerno rešitev.

Uspelo nam bo; vsi se učimo.

Vsi delamo napake.

Lahko pomagam z ...

Njegove pozitivne lastnosti so ...

Ljubeč starš / partner sem, saj poskušam ...

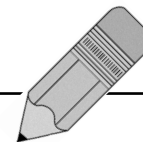
Večino časa ohranim mirno kri.

Rad preživljam čas z njo, še posebno, ko ...



»Poslušajte se samo najpomembnejših navodil in ukazov.«

Domače aktivnosti



## LIST ZA BELEŽENJE: NAVODILA IN ČAS ZA ODMOR

Datum	Čas	Navodila / opozorila	Nagrada za upoštevanje	Stol za odmor – trajanje	Soba za odmor – trajanje

## ***Sporočila s hladilnika***

### ***Spoprijemanje z izbruhi trme***

Dnevni izbruhi trme so običajen del otroštva. Do njih pride, ker otrok nima dovolj razvitih govornih sposobnosti za izražanje svojih občutij in želja in zaradi nedozorelega obvladovanja lastnih občutij. Omenjeno skupaj z željo po samostojnosti pripelje do otrokovih frustracij.

- Med izbruhom trme ostanite mirni. Tudi med brcanjem, kričanjem, metanjem stvari ali udarjanjem.
- Ne razglablajte o vzroku in ne uporabljajte metode preusmerjanja pozornosti med samim izbruhom trme. Bolj kot boste razlagali ali kričali, slabše bo.
- Med izbruhom trme ostanite v isti sobi kot je otrok, vendar ignorirajte njegovo trmo. Ta čas delajte kaj drugega.
- Počakajte, da izbruh trme mine in nato otroku takoj posvetite nekaj pozornosti. Pohvalite ga, da se je pomiril in ga zamotite s kakšno drugo aktivnostjo.
- Ne glede na to, kako dolgo izbruh traja, otroku ničesar ne dajajte in se ne pogajajte z njim, četudi ste v javnosti. Takšno reševanje izbruhov trme bo dolgoročno sledilo v hujše izbruhe trme, otrok pa jih bo uporabljal, da bi dosegel svoj cilj.
- Ostanite mirni in obvladajte situacijo – otrok, ki trmari, se ne more obvladati, zato mora občutiti, da se starši lahko obvladajo.
- Če otrok v izbruhu trme začne udarjati ljudi ali živali okoli sebe ali uničuje stvari, ga dvignite in odnesite na varen prostor. Nato ostanite z njim, vendar ignorirajte trmarjenje.

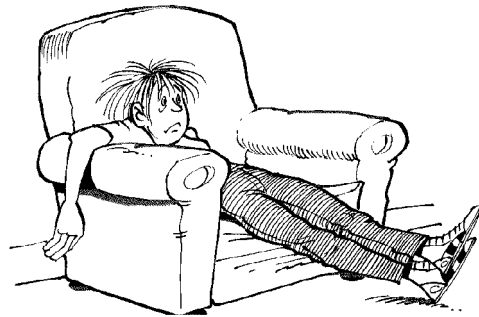
Razmislite, zakaj vaš otrok trmari.

- Poskusite vnaprej preprečiti izbruh trme, če je to mogoče.

Razmislite, kdaj in zakaj se pri vašem otroku pojavijo izbruhi trme. Je to takrat, ko je otrok lačen ali utrujen? Ali kadar prehajate na neko drugo dejavnost? Ali kadar ne more doseči tistega, kar si želi?

Če je tako, imejte vedno pri roki manjši prigrizek, poskrbite, da gre otrok prej na popoldansko spanje oziroma ga predhodno opozorite na menjavo aktivnosti, kar mu bo dalo priložnost, da se na to pripravi. Če se vaš otrok bori za nadzor ali samostojnost, mu poskušajte dati na izbiro več možnosti, če je to mogoče.

Spremljajte se, kako pogosto rečete »NE«. So vse te omejitve zares potrebne? Prihranite bitke le za pomembnejša vprašanja.



Maček po času za odmor

**Pomnite, kljub vsej preventivi bo otrok občasno še vedno trmaril, saj mora razviti sposobnosti za samoobvladanje, da se bo znal sam pomiriti.**



## ***Sporočila s hladilnika***

### ***Naučite otroka, kako se pomiriti***

- Ko je otrok umirjen, skupaj vadite globoko dihanje in pohvalite otroka, da mu gredo tehnike za pomiritev dobro od rok.
- Opazite, ko v stresnih situacijah otrok ostane miren in ga pohvalite za njegovo potrpljenje in umirjenost.
- Bodite čustveni trenerji in pokomentirajte, ko je otrok vesel, v pričakovanju, radoveden, pomirjen ali jezen in razočaran. Poskusite večkrat komentirati pozitivna čustva kot jezo in žalost.
- Bodite vzor, kako v stresnih situacijah ostati miren. Globoko zajemite sapo in si pred otrokom recite: »Lahko se pomirim.«

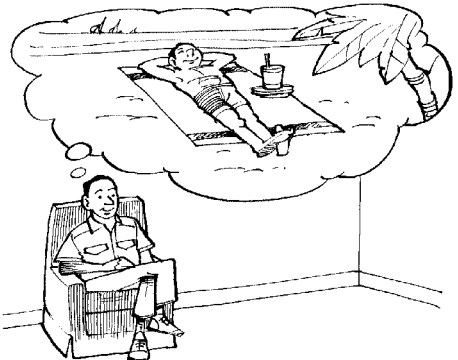




# Možganska nevihta: Strategije za zmanjševanje stresa



Domislite se dveh načinov za zmanjšanje vašega stresa.

***Sporočila s hladilnika in izročki  
Naravne in logične posledice***





## DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



### ***Dejavnosti:***

- **NADALJUJTE** z uporabo časa za odmor za agresivno ali skrajno ključovalno vedenje.
- **UPORABLJAJTE** principe logičnih posledic ob neustreznem vedenju tekom tedna in jih zapišite na *izroček, list za beleženje: logične posledice*.
- **IZBERITE** si pozitivno vedenje, ki mu boste vedno posvečali pozornost v smislu pohvale, spodbujanja in pozitivnih komentarjev.
- **OPIŠITE** situacijo, v kateri se otrok vedno znova neustrezno vede in analizirajte, zakaj se to dogaja.
- **DOPOLNITE** disciplinske metode v rubriki *Starši kot detektivi*.



### ***Branje:***

Priročnik **Neverjetna leta**: osmo poglavje - *Naučite otroke, kako reševati probleme*.

## **Gremo naprej!**

- Premislite o možnostih, kje lahko dobite podporo za vaš starševski trud.
- Vse vaše ideje povejte na naslednjem srečanju.

***Opozorilo: ne pozabite na igro!***

## Sporočila s hladilnika O naravnih in logičnih posledicah



- Posledice prilagodite starosti vašega otroka.
- Izbirajte takšne posledice, ki jih lahko uresničite in s katerimi boste lahko živeli.
- Posledice takoj uresničite.
- Otroku vnaprej ponudite izbiro med posledicami in izpolnjevanjem navodil.
- Posledice naj bodo naravne in ne kaznovalne.
- Kadar je le mogoče, vključite otroka v odločanje o posledicah.
- Bodite prijazni in pozitivni.
- Posledice naj bodo jasne in kratke.
- Otroku hitro ponudite novo priložnost za učenje, da bo lahko uspešen.

**SPOROČILA S HLADILNIKA  
POZITIVNA DISCIPLINA OMOGOČA MOJEMU OTROKU,  
DA SE POČUTI LJUBLJENEGA IN VARNEGA**

- Pogosto se igrajte, medtem pa poskrbite za socialno in čustveno vodenje otroka.
- Ubesedite otrokova občutja in čustva – tudi negativna.
- Načrtujte otrokov urnik čez dan s predvidljivimi jutranjimi rutinami, popoldanskim spanjem, obroki in večernimi rutinami.
- Kadar je potrebno, postavite jasne meje, da se bo vaš otrok počutil varnega.
- Otroka prej pripravite na prehod na drugo aktivnost ali na spremembe v rutini.
- Imejte predvideno rutino za puščanje otroka v varstvu in za čas, ko ga poberete iz varstva.
- Kadar je možno, dajte otroku izbiro.
- Otroku pokažite vašo ljubezen, pohvalite ga in mu povejte, kako poseben je.
- Dajte otroku potrebno pozornost in ga pohvalite za pozitivno vedenje.
- Preusmerite otrokovo negativno vedenje.
- Kadar lahko, omogočite otroku nekaj samostojnosti.
- Z ustrezno podporo pomagajte otroku raziskovati.
- Ignorirajte izbruhe trme, otroku pa namenite pozornost takoj, ko izbruh mine.
- Poskrbite zase, tako da sprejmete podporo in pomoč drugih ter da počnete tudi stvari samo zase.

Starši kot detektivi: Poglejmo, kaj ste se naučili!

## DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



### *Dejavnosti:*

Naredite seznam metod, ki bi jih uporabili za naslednje oblike neustreznega vedenja. Dodajte še druge oblike neustreznega vedenja.

#### Neustrezno vedenje

1. Pretepanje in suvanje vrstnikov
2. Upiranje navodilom staršev
3. Jokavost
4. Izbruhi trme
5. Zavlačevanje pri oblačenju
6. Izbirčnost pri hrani
7. Jezikanje/prerekanje s starši
8. Težave pri sedenju za mizo
9. Bolečine v trebuhu in glavobol
10. Pomanjkanje koncentracije in impulzivnost
11. Puščanje nereda v sobah
12. Kritiziranje in kreganje z brati ali sestrami

#### Disciplinske metode

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Starši kot detektivi: Poglejmo, kaj ste se naučili!

## DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



### *Dejavnosti*

Naredite seznam metod, ki bi jih uporabili za naslednje oblike neustreznega vedenja. Dodajte še druge oblike neustreznega vedenja.

#### Neustrezno vedenje

1. Pretepanje domačih živali
2. Otrok noče deliti igrač s prijatelji
3. Puščanje kolesa, igrač in športne opreme zunaj
4. Eksplozije jeze/kričanje, dokler ne doseže svojega cilja
5. Preveč gledanja TV ali igranja računalniških igric
6. Skrivanje zvezkov pred učitelji
7. Težave pri čakanju na vrsto ob igri s sorojenci ali vrstniki
8. Zvečer noče v posteljo
9. Ukazovalnost med vrstniki
10. Preklinjanje
11. Noče sedeti v otroškem stolu v avtu
12. Ponoči hodi spat k staršem

#### Disciplinske metode

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# **Delovni list za reševanje problemov**

## **Soočanje z izzivalnim vedenjem pri predšolskih otrocih**

### **Definicija problema:**

1. Izzivalno vedenje mojega otroka: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Kaj so sprožilci ali povzročitelji neustreznega vedenja pri mojem otroku? (razvojni problem, pomanjkanje spanja, neuresničevanje njegovih želja in zahtev, spremembe ali stres v družini, nizek tolerančni prag, itd.) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Kako jaz odreagiram ob neustreznem vedenju otroka? (Mu dajem preveč pozornosti? Se razjezim?) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **Cilji:**

4. Kakšen je moj cilj? Kakšno nasprotno pozitivno vedenje bi rad videl pri mojem otroku?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **Rešitve:**

5. Kakšne metode z dna piramide lahko uporabim, da bom spodbujal pozitivno vedenje? Igranje ali posebne aktivnosti: katera igra ali posebna aktivnost bo v tem primeru najbolj pomagala mojemu otroku? (Ne pozabite, najbolje je, če otrok sam vodi aktivnost.) (Prisotnost, socialno ali čustveno vedenje) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pohvalite: Kakšno vedenje naj pohvalim in kako? (Pomnite, pohvalite tisto pozitivno vedenje, ki je nasprotno neustreznemu vedenju.) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nalepke in nagrade: Kako naj nagradim lepo vedenje? Kakšna spodbuda bo motivirala mojega otroka? \_\_\_\_\_

6. Iz spodnjega seznama, z vrha piramide izberite odzive, ki bi jih lahko uporabili za zmanjšanje tega neustreznega vedenja.

Rutina: Ali imam za ta problem pripravljeno rutino? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Preusmerjanje pozornosti: Kako lahko preusmerim pozornost mojega otroka, še preden se neustrezno vedenje okrepi? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ignoriranje: Kateri del neustreznega vedenja bi lahko ignoriral? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kaj naj rečem sam sebi med ignoriranjem? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Posledice: Katere naravne ali logične posledice naj uporabim, da se bo otrok naučil spremeniti takšno vedenje? \_\_\_\_\_

Metode za pomiritev: Katere metode za pomiritev naj prenesem na mojega otroka? (uporaba želvjega oklepa, globoko dihanje, pozitiven samogovor v smislu zmorem, lahko se pomirim, uporaba pomiritvenega termometra.) \_\_\_\_\_

## ***Uresničevanje mojega načrta:***

7. S kom naj se pogovorim o tem načrtu? (učitelji, stari starši, starši, itd.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Koga lahko pokličem za podporo in da bo preveril situacijo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Kako bom med vsem tem poskrbel sam zase? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ***Ocenjevanje uspešnosti rešitev:***

10. Kako bom vedel, da je prišlo do napredka? Kaj bo drugače? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. Kako bom praznoval ob otrokovem uspehu? Kot tudi ob mojem? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

***Čestitamo! Narejen imate načrt,  
kako spremeniti otrokovo vedenje!  
Zapomnite si, da bodo spremembe vidne,  
lahko traja 3 tedne ali več.  
Zato ne obupajte!***



***Sporočila s hladilnika in izročki***  
***Naučite otroke, kako reševati probleme***



## Naučite otroka, kako reševati probleme

### DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



#### **Dejavnosti:**

- **UPORABITE LUTKE** ali knjigo z zgodbico o reševanju problema ter prikažite pogovor in konstruktivno vedenje ob reševanju problemov.
- **BODITE VZOR** pri reševanju problemov (npr. ob konfliktu, kateri televizijski program se bo gledal, ob težavah s parkiranjem, odločitvi, katero sladico izbrati itd.)



#### **Branje:**

Priročnik **Neverjetna leta**: osmo poglavje – *Naučite otroke, kako reševati probleme.*

#### **POMNITE**

Enkratna lekcija reševanja problemov ne bo dovolj, da bi vašega otroka naučila vseh veščin. Potrebni bo na stotine poskusov učenja in veliko potrpljenja. Prišle bodo tudi situacije, ko bo otrok tako razburjen, da bo najprej potreboval čas za odmor, da se bo pomiril, šele nato bo pogovor lahko učinkovit. Prvi korak pa je, da zna vaš otrok poiskati pravo rešitev.

***Opozorilo: ne pozabite na igro!***

Naučite otroke, kako reševati probleme

## DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



### **Dejavnosti:**

- **IZBERITE** problematično situacijo, v kateri je otrok opazno v stiski in skušajte situacijo rešiti po principu reševanja problemov, tako kot ste se učili na srečanju. Na *Staršev list za beleženje* zapišite, kako se je metoda obnesla.



### **Branje:**

Priročnik **Neverjetna leta**: osmo poglavje – *Naučite otroke, kako reševati probleme.*

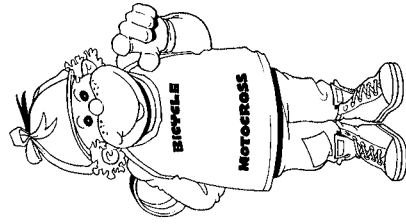
#### **POMNITE**

Enkratna lekcija reševanja problemov ne bo dovolj, da bi vašega otroka naučila vseh veščin. Potrebni bo na stotine poskusov učenja in veliko potrpljenja. Prišle bodo tudi situacije, ko bo otrok tako razburjen, da bo najprej potreboval čas za odmor, da se bo pomiril, šele nato bo pogovor lahko učinkovit. Prvi korak pa je, da zna vaš otrok poiskati pravo rešitev.

***Opozorilo: ne pozabite na igro!***

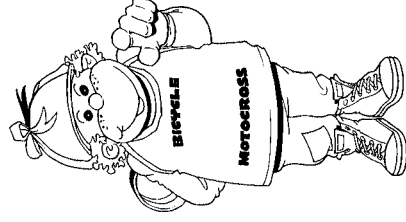


### **Sporočila s hladilnika O REŠEVANJU PROBLEMOV**



- Govorite o čustvih in občutjih.
- Pomagajte otrokom opredeliti problem.
- Z otroki naredite možgansko nevihto o možnih rešitvah.
- Bodite pozitivni in domiselni.
- Bodite vzor otrokom pri iskanju rešitev.
- Spodbujajte otroke, da bodo premislili o možnih posledicah in različnih rešitvah.
- Ne pozabite, da je učenje razmišljanja o kritičnih problemih celoten proces, in ne le pot do pravih odgovora.

### **Sporočila s hladilnika O REŠEVANJU PROBLEMOV**



- Govorite o čustvih in občutjih.
- Pomagajte otrokom opredeliti problem.
- Z otroki naredite možgansko nevihto o možnih rešitvah.
- Bodite pozitivni in domiselni.
- Bodite vzor otrokom pri iskanju rešitev.
- Spodbujajte otroke, da bodo premislili o možnih posledicah in različnih rešitvah.
- Ne pozabite, da je učenje razmišljanja o kritičnih problemih celoten proces, in ne le pot do pravih odgovora.

## Izroček

### STARŠEV LIST ZA BELEŽENJE: REŠEVANJE PROBLEMOV

Zapišite poskus reševanja določenega problema, ki ste se ga lotili skupaj z otrokom. Po spominu poskusite obnoviti celoten pogovor, kaj je bilo izrečeno in kako ste se počutili. Reševanja problema se lotite le, ko sta oba z otrokom razumna in mirna.

1. Korak: Prepoznajte problem preko občutij (žalost, jeza, nemoč, razočaranje, zaskrbljenost, strah)
2. Korak: Opreделите problem
3. Korak: Postavite si cilje
4. Korak: Zbirajte ideje za rešitve
5. Korak: Primerjajte rešitve in se pravilno odločite
6. Korak: Ocenite, če je rešitev uspešna

## IZROČEK

### SEZNAM KORAKOV ZA REŠEVANJE PROBLEMOV

	Da	Ne
<b>1. Korak: Prepoznajte problem preko občutij</b>	___	___
<b>2. Korak: Opredelite problem</b>	___	___
<b>3. Korak: Postavite si cilje</b>	___	___
<b>4. Korak: Zbirajte ideje za rešitve</b>		
1. Ostanite odprti in nekritični	___	___
2. Bodite divji, inovativni in duhoviti	___	___
3. Povečajte število rešitev	___	___
4. Ne menite se za malenkosti	___	___
<b>5. Korak: Primerjajte rešitve in se pravilno odločite</b>		
1. Primerjajte in ocenite rešitve	___	___
2. Določite najboljšo rešitev	___	___
<b>6. Korak: Ocenite, ali je rešitev uspešna</b>		
1. Okrepite napredek	___	___
2. Izboljšajte načrt reševanja problemov	___	___

Predšolski otroci lahko sodelujejo pri korakih od 1 do 4. Ocenjevanje rešitev je za to starost pretežno.

**PRIMERI REŠITEV,  
KI JIH OTROK LAHKO UPORABI**

Kričanje na druge.*	Malo počakaj.	Smej se mu.
Žalosten pogled ali jok.	Ignoriraj, pojdi stran.	Pojdi se igrat drugam.
Vzemi mu.*	Udari ga.*	Reci ji, naj ne bo jezna.
Vprašaj.	Reci prosim.	Delaj kaj zabavnega.
Zamenjaj.	Opraviči se.	Prosi starša ali učitelja za pomoč.
Govori o svojih občutkih.	Prosi ga.	Ponudi svoje stvari drugim.
Vzemi drugo stvar.	Počakaj na vrsto.	Vrzi kovanec.
Priznaj napako	Najprej se pomiri.	Povej po resnici.
Pohvali.	Bodi dober.	Reci "NE".
Ustavi svojo jezo.	Bodi pogumen.	Odpuščaj.

\*To so neprimerne rešitve. Spodbudite otroke, da bodo premislili o posledicah takšnih rešitev in poiskali drugo možnost z boljšimi posledicami.



## IZROČEK

### STARŠEV LIST ZA BELEŽENJE: REŠEVANJE PROBLEMOV Z VAŠIM OTROKOM

#### Problematična situacija

Npr. otroka se kregata glede tega, kdo bo imel kolo.

#### Kje je tukaj problem?

»Jezen sem, ker mi Jaka noče posoditi njegovega kolesa.«

#### Kakšne so možne rešitve problema?

Vprašaj, ali si lahko sposodiš kolo. Ponudi možnost, da si bosta kolo menjavala. Počakaj, da se Jaka neha voziti.

#### Katera izbira je prava?

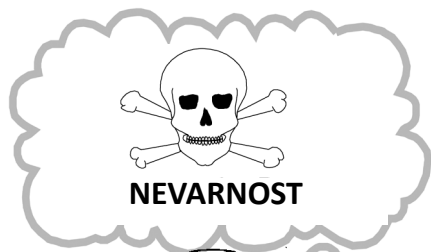
Je varna? Pravična? Ali vodi do pozitivnih občutkov?

Skupaj z otrokom opišite problem, ki ste ga skušali rešiti z zgornjo metodo: Kaj je kdo rekel in kako sta se počutila?

(1)

(2)

# Ocenjevanje rešitev



Je moja rešitev varna?

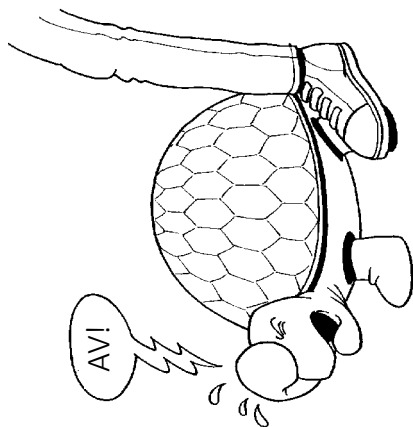
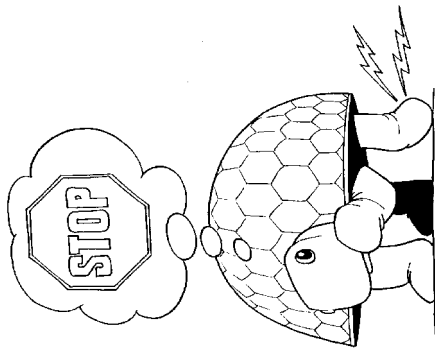


Je moja rešitev pravična?

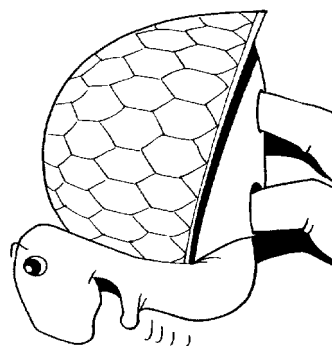
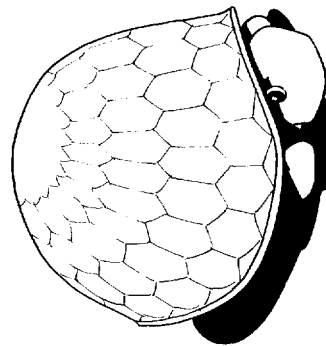
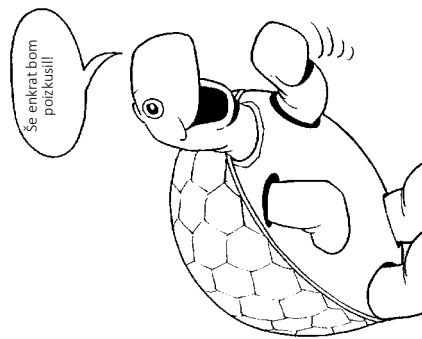


Ali moja rešitev vodi do pozitivnih občutkov?

# Majhni koraki obvladovanja jeze



2. Pomisli: STOP!



3. Počasi vdihni

4. Skrij se v oklep