



Predšolski izročki

**HANDOUTS ONLY
(SLOVENIAN TRANSLATION)**

A faint, light gray sunburst graphic is centered behind the author's name and copyright information.

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 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 igračami, 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:

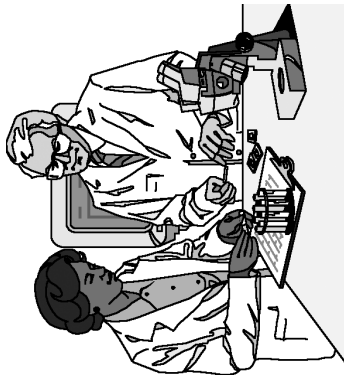
1. Vsak dan se 10 minut **IGRAJTE** s svojim otrokom. Ustrezne aktivnosti so na primer:
 - skupno barvanje ali risanje
 - igranje z nestrukturiranimi igračkami (npr. Lego kocke, »kuhanje«, lesene kocke, preoblačenje v različne like)
 - plastelin
2. Igralne urice **BELEŽITE** na List za beleženje: Čas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



Branje:

PREBERITE ali **POSLUŠAJTE CD** prvega poglavja - Kako se igrati s svojim otrokom.

Starši naj razmišljajo kot znanstveniki



Težave



Cilji

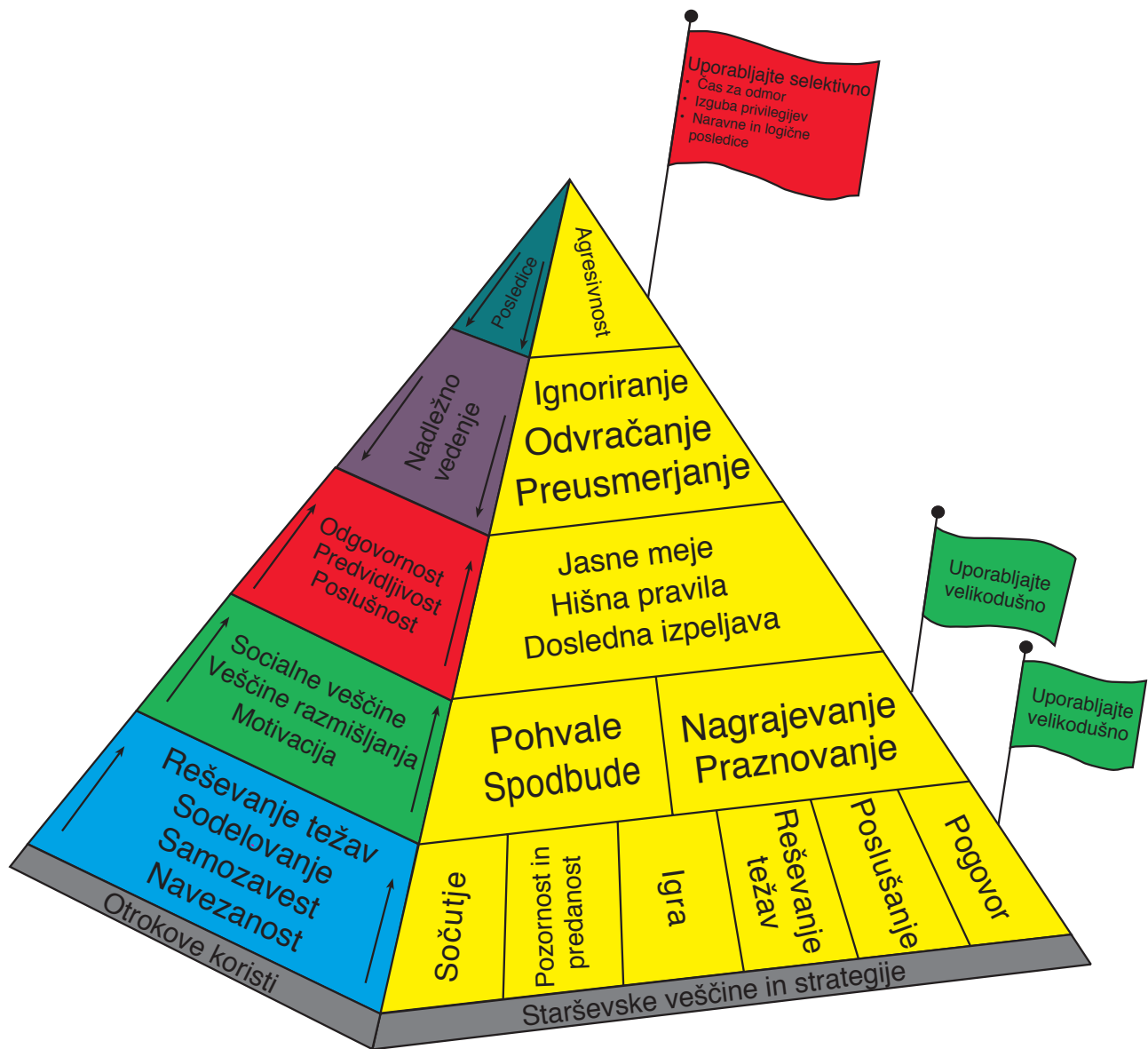
Otrokove močne točke



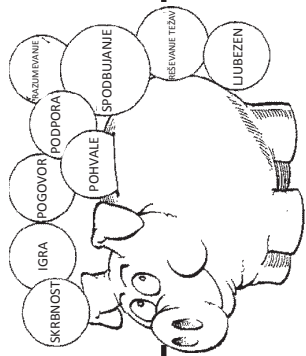
SPOROČILA S HLADILNIKA O IGRI, KI JO USMERJA OTROK

- Sledite vodstvu in interesom svojega otroka.
- Tempo prilagodite nivoju otroka.
- Ne pričakujte preveč – otroku dajte dovolj časa.
- Ne tekmujte s svojim 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.

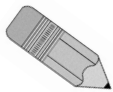




Piramida starševstva®



Domače aktivnosti



LIST ZA BELEŽENJE: ČAS ZA IGRO

Ne pozabite napolniti svojega bankčnega računa

Zabeležite čas, ki ste ga izkoristili za igro z vašim otrokom, vrsto aktivnosti ter vaše odzive in odzive vašega otroka.

Datum	Čas igranja	Vrsta aktivnosti	Otrokov odziv	Odziv starša



Možganska nevihta

Vaše misli o igranju

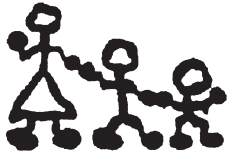


Razmislite o naslednjih dveh vprašanjih:

1. Kakšne koristi ima vaš otrok od vajine skupne igre?
2. Kaj vas ovira pri igranju z vašim otrokom?

Write down the benefits of playing with your child and your difficulties in doing it.

Koristi igranja in preživljanja časa z mojim otrokom	
<p>Cilj: Ta teden se bom ____-krat po ____ minut igral/ a z mojim otrokom.</p>	



Dodatna domača aktivnost



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

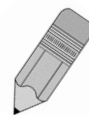
SEZNAM ZA OCENJEVANJE IGRE VAŠEGA OTROKA

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 (igra »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:

	Skoraj vedno	Občasno	Skoraj nikoli
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 smeji, 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 sporočiti 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 domišljisko 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 preferenco do 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 občutljiv

1

2

3

4

5

Zelo

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

Negativno razpoloženje

4

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 prerokbo, 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 pomagata 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 odgovorov. Če je otrok negativističen, bodo morali spodbujati pozitivne odgovore. 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 nagnjen 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 kot med neujemajočimi temperamenti lahko pride do konfliktov.

Predhodni vprašalnik sedaj izpolnite še zase. Poglejte, 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
razpoloženje

Negativno

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 njihove 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:

- Prvo poglavje - *Kako se igrati s svojim otrokom.*
- **POKLIČITE SVOJEGA KOLEGA** iz skupine.

Handout 2A

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 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:

Tretji del, 15. težava: Skrbno branje in deveto poglavje - *Pomoč otrokom pri uravnavanju čustev.*

- **POKLIČITE SVOJEGA KOLEGA** iz skupine.

Handout 2B

Sporočila s hladilnika

Olajševanje 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 okroglego 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.«
Vztrajnost	
____ trdo delati ____ koncentracija, osredotočanje ____ ostati miren, potrpežljivost ____ ponovno poskusiti ____ reševanje težav ____ sposobnosti mišljenja ____ branje	»S to sestavljanke 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.«
Vedenja	
____ 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

Temelji za skrbno branje



- 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 več.«
- 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?«

Sporočila s hladilnika: Spodbujanje otrokove pripravljenosti na šolo

Akademski trening

- Uporabite akademski trening za spodbujanje otrokove pripravljenosti na šolo in ga prilagodite otrokovi razvojni stopnji.
- Med igro in tudi tekom dneva raje uporabljajte mnogo več opisnih komentarjev kot vprašanj.
- Opisujte predmete, oblike, števila, črke, material oz. površino in barve predmetov, ki jih otrok uporablja, ter njegova dejanja.
- Poslušajte svojega otroka in posnemajte ali ponovite njegove besede ter pri tem razširite stavek oz. poved za še eno besedo.
- Bodite pozorni na interese vašega otroka in se z njim pogovarjajte o njih.
- Pogovarjajte se o položajih predmetov (npr. znotraj, pod, zraven, poleg).
- Spodbujajte otroka h komuniciranju z izgovarjanjem besed, ki naj jih ponovi za vami ali s pomočjo ročne lutke.
- Pohvalite otroka in mu dajte pozitivno povratno informacijo za uporabljanje besed (»tako je!«).
- Z uporabo novih in bolj zapletenih besed širite otrokov besedni zaklad, čeprav morebiti otrok sprva teh besed ne bo razumel.
- Pogovarjajte se o preprostih vsakodnevnih zgodbah in dogodkih.
- Pogoste berite s svojim otrokom.

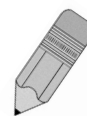
Trening vztrajnosti

- Spodbujajte otroka s spodbudnimi besedami, ko opazite, da se zelo trudi pri čem, je osredotočen in zbran, miren ali ostaja potrpežljiv med dejavnostjo.
- Opišite njegovo vztrajnost, ko poskuša znova, je vztrajen, razmišlja o drugačnih načinih rešitve naloge ali ostaja osredotočen.
- Pozorno poslušajte – iščite priložnosti, ko je vaš otrok pripravljen na pogovor – ne silite ga, naj govori, če tega ne želi; poskušajte razumeti, kaj vam otrok sporoča o svojih mislih, idejah, občutkih in odkritjih brez popravkov.
- Komentirajte in pohvalite otroka, ko posluša sovrstnike ali odraslo osebo in se uspešno spopada s težavno nalogo.
- Spodbujajte ga k odkrivanju, raziskovanju, eksperimentiranju in mu nudite podporo, ko naredi kakšno napako.
- Poskusite mu ne pomagati preveč; spodbujajte njegovo radovednost in sposobnost reševanja težav.



Možganska nevihta

Vaše misli o igranju



Razmislite o naslednjih dveh vprašanjih:

1. Kakšne so otrokove koristi vaše igre z njim?

1. Kaj vas ovira pri igranju z vašim otrokom?

V spodnjo tabelo zapišite koristi igre z vašim 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>Cilj: Ta teden se bom ____-krat po ____ minut igral/a z mojim 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 z mojim otrokom.

SPOROČILA S HLADILNIKA

O GRADNJI SAMOZAVESTI VAŠEGA OTROKA



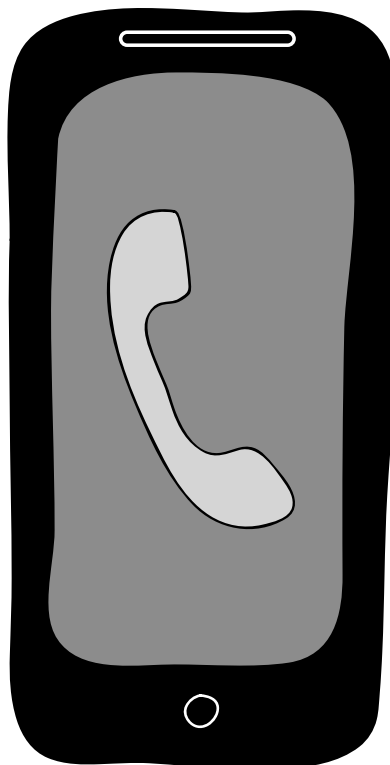
- Igralne aktivnosti svojih otrok ustrezno cenite in jim posvetite polno pozornost.
- Poslušajte svoje otroke – bodite pozorni na čas, ko je otrok pripravljen na pogovor – ne silite jih v pogovor, če tega ne želijo.
- Učni trud svojih otrok utrjujte tako, da opisujete njihove aktivnosti.
- Pohvalite 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 zdaj do zadnjega tedna 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.



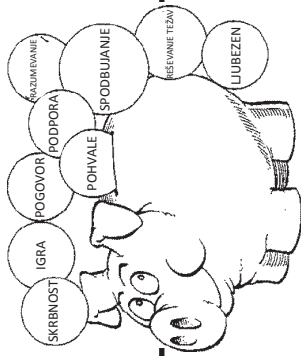
TERENSKA NALOGA!

A. Prosimo, če enkrat 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.

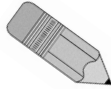
IN/ALI

- **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 z vašim otrokom, vrsto aktivnosti ter vaše odzive in odzive vašega otroka.

Datum	Čas igranja	Vrsta aktivnosti	Otrokov odziv	Odziv starša



Dovoljene in prepovedane aktivnosti pri olajševanju 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. Zavrtni vlogo v otrokovi 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. Poslušajte 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

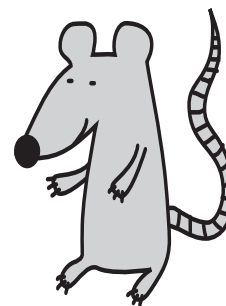
Ujemanje temperamentov - uravnavanje temperamenta vašega otroka

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 slog 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 ga skušate spremeniti.
- Razmislite o svojem temperamentu in vedenju ter prilagodite svoje starševske odgovore, kadar se slednji ne ujemajo z otrokovimi odgovori, 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 zmanjšati.
- Uživajte v sodelovanju in razlikah z vsakim od svojih otrok.
- 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 – imeti ustrezen občutek lastnih moči in šibkosti.
- Poiščite način za svojo in otrokovo sprostitvev tako, da načrtujete nekaj časa za ločene aktivnosti.

Zapomnite se, da lahko z ustreznim usmerjanjem značilnosti temperamenta delujejo 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:

- Sami se **IGRAJTE** s svojim otrokom in ga pri tem spodbujajte na področjih socialnih interakcij, čustev in vztrajnosti.
- S svojim otrokom se **VKLJUČITE** v igro pretvarjanja.
- **POKLIČITE** svojega kolega in se z njim pogovorite o svojih izkušnjah s treningom različnih veščin med igro.



Branje:

Drugo poglavje - Pozitivna pozornost, spodbude in pohvale.

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:

Drugo poglavje - Pozitivna pozornost, spodbude in pohvale.

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 odpuščati <input type="checkbox"/> skrben <input type="checkbox"/> radoveden <input type="checkbox"/> jezen <input type="checkbox"/> besen <input type="checkbox"/> zainteresiran <input type="checkbox"/> osramočen	<p>»To te frustrira, ti pa kljub temu ostajaš miren in se vedno znova trudiš.«</p> <p>»Vidim, da si ponosen na to sliko.«</p> <p>»Med branjem te zgodbe si videti samozavesten.«</p> <p>»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.«</p> <p>»Vidim, da se zabavaš s prijateljem med igro, on pa očitno prav tako uživa pri tem.«</p> <p>»Tako radoveden si. Iščeš vse možne načine, da bi ta dva kosa sestavil skupaj.«</p> <p>»Svojemu prijatelju si oprostil, saj veš, da je šlo za napako.«</p>

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)	<p>»To je tako prijazno. S prijateljem deliš svoje kocke in čakaš, da boš na vrsti.«</p> <p>»Oba sodelujeta in si pomagata kot v ekipi.«</p>
<input type="checkbox"/> poslušanje prijatelja <input type="checkbox"/> menjava vrste <input type="checkbox"/> spraševanje <input type="checkbox"/> izmenjevanje predmetov <input type="checkbox"/> čakanje <input type="checkbox"/> strinjanje s prijateljevim predlogom	<p>»Prisluhnil si prijateljevi prošnji in sledil njegovemu predlogu. To je zelo prijazno.«</p> <p>»Počakal si in najprej vprašal, če lahko vzameš to igračo. Prijatelj te je poslušal in jo delil s tabo.«</p> <p>»S prijateljem se izmenjujeta. To dobri prijatelji počnejo drug za drugega.«</p>
<input type="checkbox"/> podajanje predloga <input type="checkbox"/> dajanje komplimentov <input type="checkbox"/> uporaba mehkega, nežnega dotika <input type="checkbox"/> prositi prijatelja za dovoljenje glede uporabe njegove stvari <input type="checkbox"/> sodelovanje <input type="checkbox"/> vključevanje drugih <input type="checkbox"/> opravičevanje	<p>»Dal si prijazen predlog in tvoj prijatelj ga upošteva. To je zelo prijateljsko.«</p> <p>»Svojemu prijatelju pomagaš graditi stolp.«</p> <p>»S tem ko deliš igračo, pokažeš, da si pripravljen sodelovati.«</p> <p>»Oba sta rešila problem glede sestavljanja kock. To je bila odlična rešitev.«</p>

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, menjavo vrste, 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 zafrustriran.
- 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 TRENING OTROKOVIH SOCIALNIH VEŠČIN

Ena na ena: starš – otrok

- Med igro bodite otroku zgled uporabe socialnih veščin, kot so npr. deljenje, čakanje, dajanje komplimentov, čakanje na vrsto, prositi za pomoč ali opravičiti se. Označite ali opišite svoje vedenje tako, da bo otrok opazil.
- Spodbujajte otroka, da prosi za pomoč, počaka na vrsto, deli nekaj s kom ali da kompliment in potem uporabite označeno pohvalo, če se odzove na spodbudo. Če se ne odzove na vašo spodbudo, ne recite ničesar oz. opustite.
- Pohvalite otroka vsakokrat, ko ponudi, da bi kaj delil z vami, vam pomagal ali počakal na vrsto.
- Sodelujte v igri pretvarjanja z otrokom z uporabo punčk, akcijskih figur ali lutk in bodite zgled pri dajanju pobude za skupno igro, nudenju pomoči, čakanju na vrsto, dajanju komplimenta, opravičevanju, pomirjanju sebe z globokim vdihom ali dajanju vljudnega predloga.
- Bodite zgled in spodbujajte otroka z omejenim besednjakom s podajanjem predlogov ustreznih besed, ki jih lahko uporabi. Naj bo enostavno.
- Poskušajte nuditi ravno dovolj pomoči, da bodo otroci uspešni, a ne preveč, da ne prevzamete celotne naloge.

Socialni trening med vrstniki

- Občasno spodbudite otroka, naj opazuje, kaj počne drug otrok ali mu na kakršen koli način pomaga.
- Pomagajte otroku razumeti, da se takrat, ko deli, pomaga ali počaka na vrsto, druga oseba počuti zadovoljno; na ta način bo otrok videl povezavo med svojim socialnim vedenjem in počutjem drugih ljudi ter kako to vodi v prijateljstvo.
- Spodbujajte skupno igranje s prijatelji. Če skupna igra vašemu otroku predstavlja težavo, začnite sprva s krajšim časom igranja in spodbujajte igro z vašim socialnim treningom.
- Trenirajte, spodbujajte in pohvalite otrokovo prijazno socialno vedenje; izogibajte se kritikam.
- Uporabljajte opisne komentarje in socialni trening namesto postavljanja vprašanj.
- Ko boste trenirali sorojence, ne pozabite uravnotežiti razvojnih potreb posameznega otroka.
- Bodite zgled, spodbujajte, trenirajte in pohvalite otrokova prijateljska vedenja sami ali s pomočjo ročnih lutk, ko se igrate z več otroki (npr. deliti, pomagati, čakati na vrsto, biti vljuden, pohvaliti, opravičiti se).
- Če ima en otrok več težav pri socialnih vedenjih, npr. pri deljenju ali čakanju na vrsto, usmerite svojo pozornost k treniranju otroka, ki bolj sodeluje.
- Smejte se in se zabavajte.
- Uporabljajte socialni trening tudi pri drugih dejavnostih ne samo pri igri, npr. pri obrokih, skupnem kuhanju, kopanju, obiskovanju trgovin ali pri drugih družinskih aktivnostih, ki zahtevajo sodelovanje. Ne pozabite biti realistični glede razvojnih potreb vašega edinstvenega otroka.

SPOROČILA S HLADILNIKA TRENIRANJE OTROKOVE ČUSTVENE PISMENOSTI

- Poslušajte in poskušajte razumeti, kako se vaš otrok počuti in kaj želi.
- Opišite otrokova čustva (mlajši otroci se morda ne znajo izraziti z besedami, starejši pa bodo uživali v dejstvu, da ste opazili, kako se počutijo).
- Delite sporočilo, da je vsakršno čustvo v redu, ampak določeni odzivi (npr. prizadeti nekoga) niso.
- Otrokova pozitivna čustva opišite z besedami pogosteje kot njegove neprijetne ali žalostne občutke.
- Ko z besedami opisujete neprijetna čustva, kot so npr. frustracija, jeza, žalost ali živčnost, izpostavite ali predlagajte strategijo spoprijemanja s takim čustvom: »Izgledaš razočaran, vendar ostajaš miren in poskušaš ponovno.«
- Pohvalite otrokove sposobnosti samouravnavanja, kot npr. ostati miren, biti potrpežljiv, poskusiti ponovno, ko je frustriran, počakati na vrsto in uporabiti besede za izražanje čustev.
- Podprite otroka, ko je žalosten, vendar prepoznajte, kdaj je preveč vznemirjen, da bi poslušal, in potrebuje samo prostor in čas, da se pomiri.
- Bodite vzor in po potrebi predlagajte otroku besede za izražanje čustev (npr. »Lahko ji poveš, da nisi vesel, ker je zlomila tvoj stolp«).
- Pozitivna čustva povežite s primerno uporabo socialnih veščin.
- Uporabljajte lutke za zgled in spodbudo za pogovor o čustvih.
- Pohvalite in spodbudite otroka, ko ostane miren v frustrirajoči situaciji.
- Potolažite in pomirite svojega otroka, ko je prizadet ali prestrašen. Sami ostanite mirni in mu s tem zagotovite dodatno pomiritev.
- Bodite zgled primernega izražanja čustev.

SPOROČILA S HLADILNIKA KAKO NAREDIRI ČAS ZA OBROKE PRIJETNEJŠI

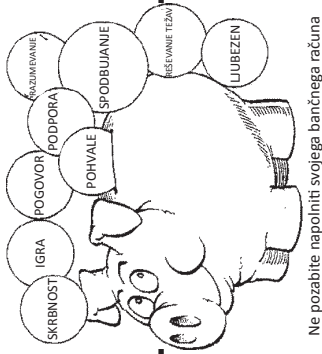
- Vzpostavite predvidljiv urnik obrokov.
- Naj bodo obroki sproščeni in zabaven čas za vašega otroka.
- Od otroka ne pričakujte, da bo zmožen dolgo sedeti za mizo.
- Izognite se dajanju nezdravih prigrizkov med obroki.
- Zmanjšajte moteče dejavnike med obrokom tako, da ugasnete televizijo ali utišate 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.



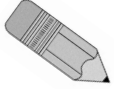
Spodbujanje otrok k sodelovalni igri z vrstniki

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.«



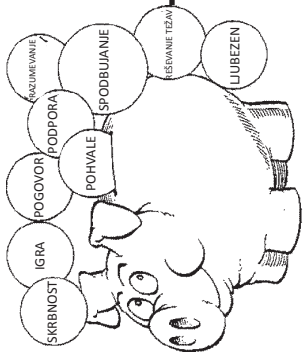
Domače aktivnost



LIST ZA BELEŽENJE: ČAS ZA IGRO

Zabeležite čas, ki ste ga izkoristili za igro z vašim otrokom, vrsto aktivnosti ter vaše odzive in odzive vašega otroka.

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

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 opazijo aktivnosti in razpoloženje vrstnikov. Pomembno je, da starši otrokom ponudijo ustrezne besede za interakcijo ali prikažejo družbeno vedenje, saj otroci teh veščin še nimajo osvojenih.

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



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 konfliktno. Starši lahko medvrstniško 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"> • Prositi na prijazen način (vljudno, tiho) • Pomagati prijatelju • Deljenje ali izmenjava • Prositi za pristop k igri • Pohvaliti • Strinjati se ali predlagati 	<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"> • Poslušati vrstnika • Potrpežljivo počakati • Menjava vrste • Ostati miren • Reševanje težav 	<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"> • Vedenjski odziv na čustva • Opravičevanje/odpuščanje 	<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. Ali misliš, da se lahko opravičiš?« Ali</p> <p>»Tvojemu prijatelju je zelo žal, da se je to zgodilo. Mu lahko oprostiš?«</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: Pohvale.
- **NAŠTEJTE** vedenja, ki bi jih želeli videti pogosteje na izročku za spremljanje vedenja.
- **POKLIČITE** svojega kolega iz skupine.



To Read:

Izročki in tretje poglavje - Oprijemljive nagrade.

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

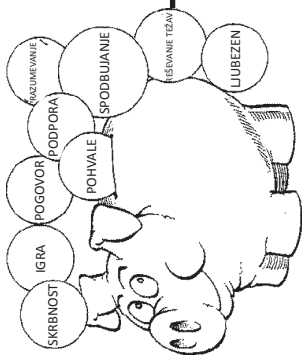
Primeri podajanja pohval in vzpodbud

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



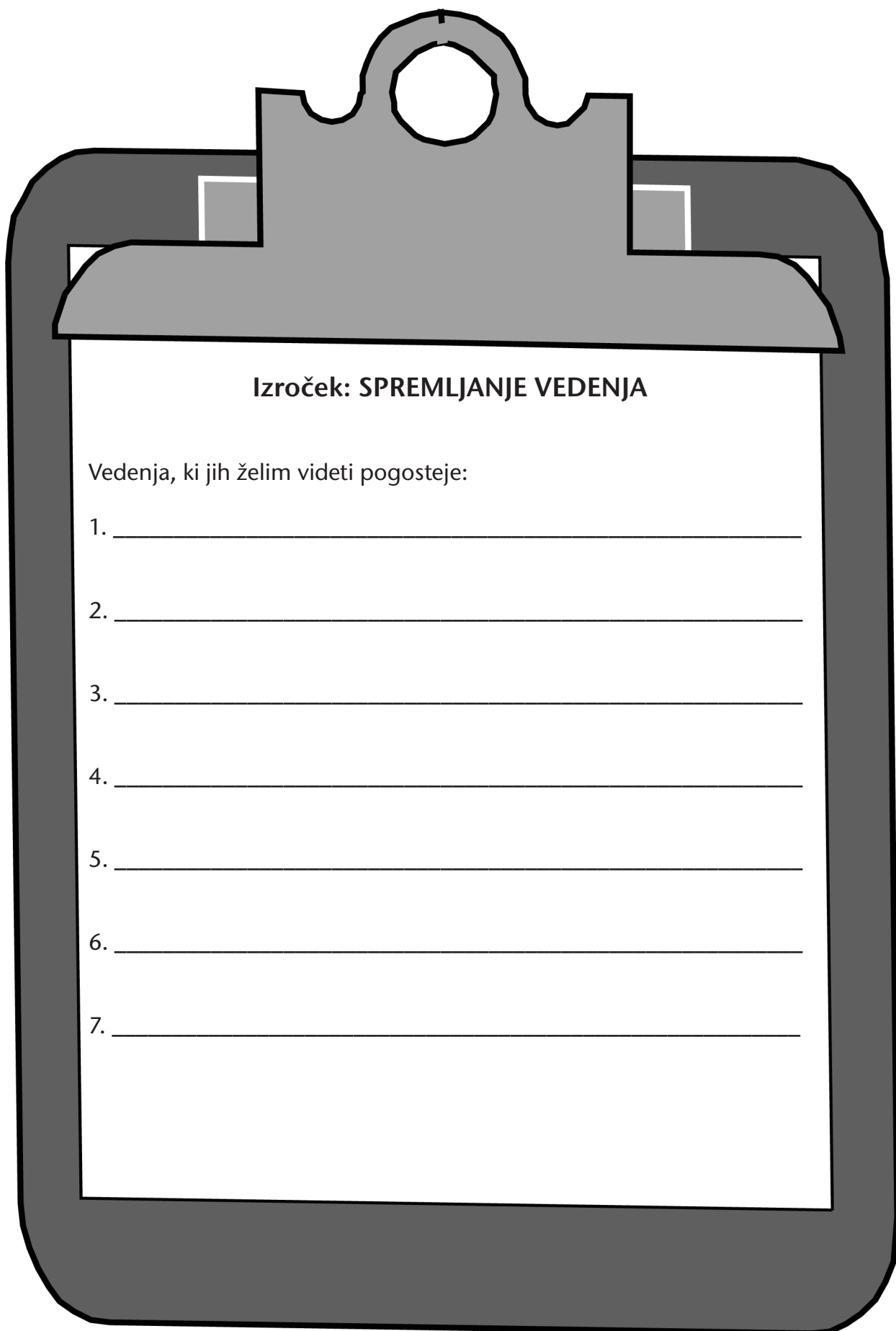
Domače aktivnosti



LIST ZA BELEŽENJE: POHVALE

Ne pozabite napolniti svojega bančnega računa

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



Izroček: SPREMLJANJE VEDENJA

Vedenja, ki jih želim videti pogosteje:

1. _____

2. _____

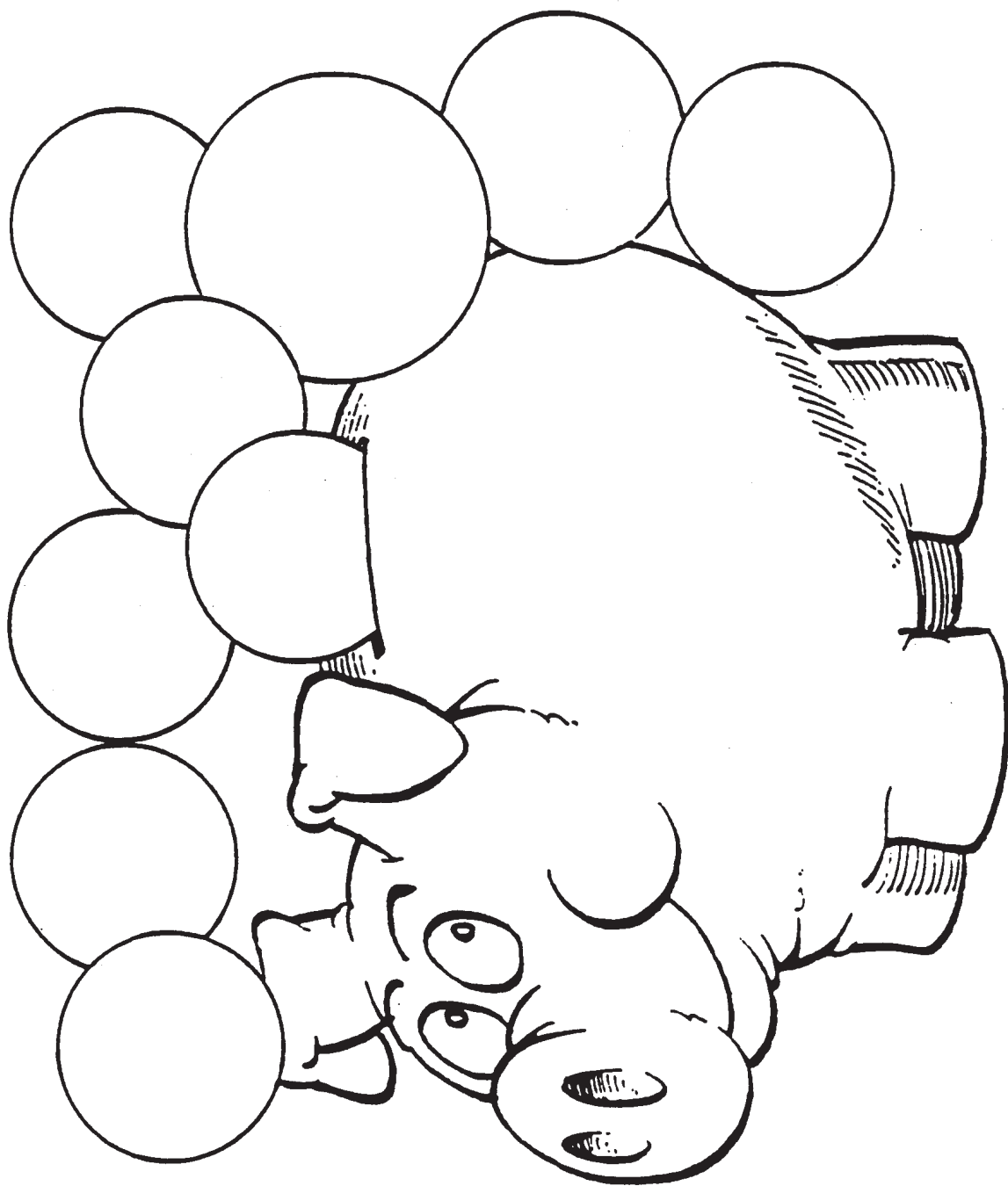
3. _____

4. _____

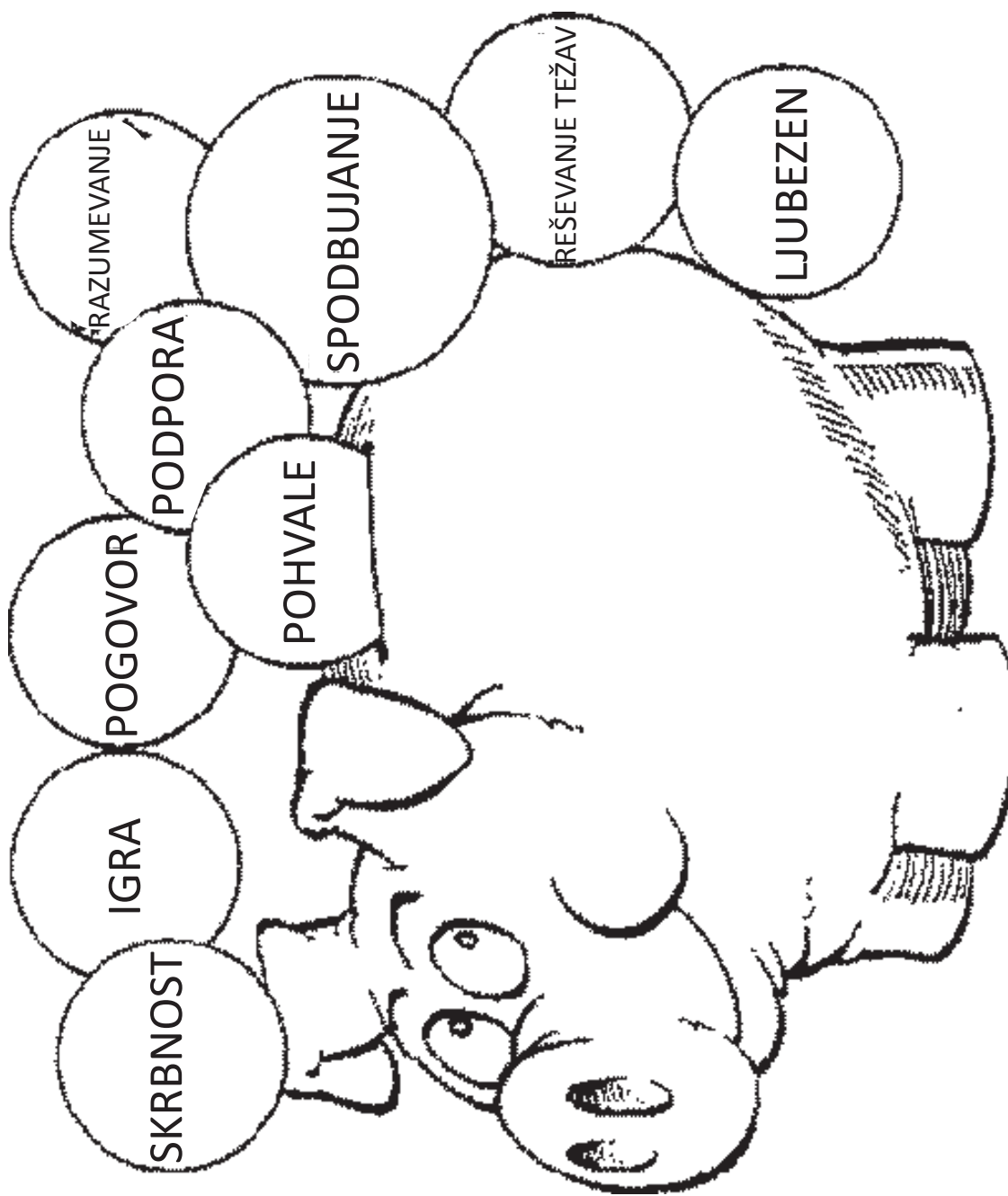
5. _____

6. _____

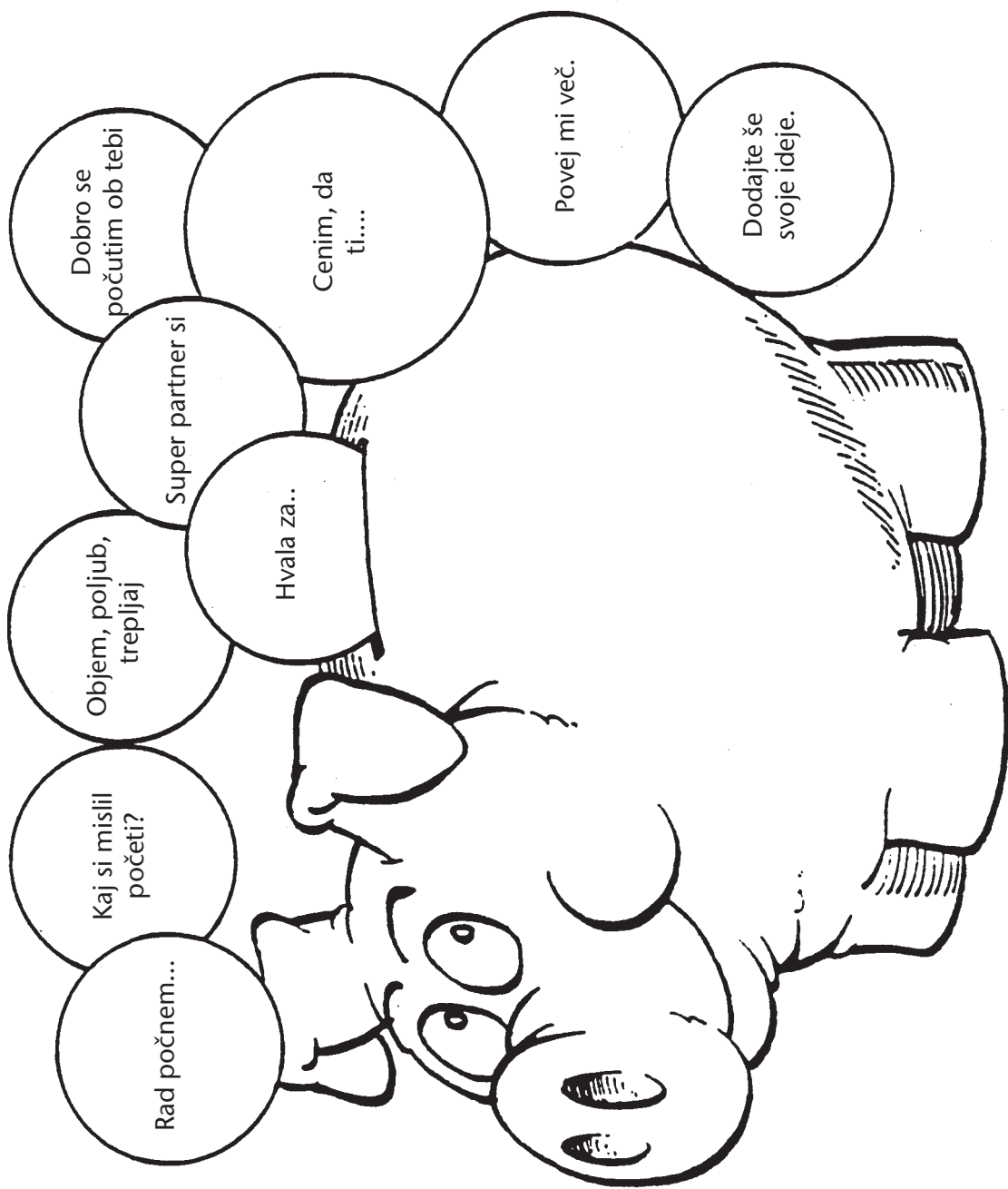
7. _____



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:

Posvetila se bom ustavljanju samokritičnosti in vsak dan bom poiskala nekaj, kar sem kot starš naredila 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.

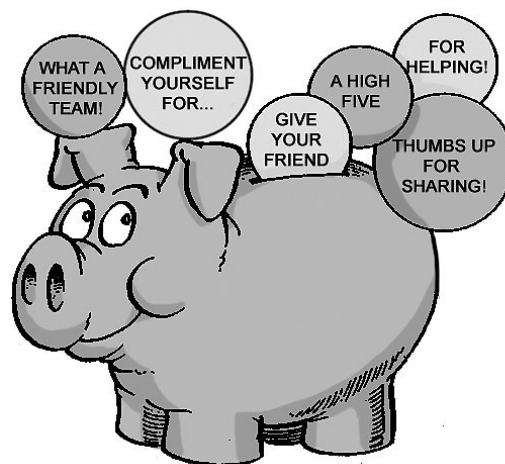


Vedenja, ki jih želim videti pogosteje

Pohvale

Všeč mi je ko...

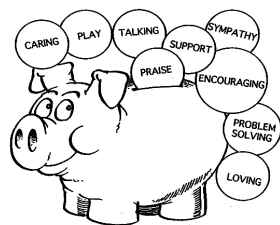
O, kako super si pripravil mizo!



Ne pozabite napolniti svojega 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.

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 ali iz razreda, 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 tretje poglavje - Oprijemljive nagrade.

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 oprijemljive zapiske o dobrem 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 vašim otrokom).



Branje:

- Izročki in tretje poglavje, Prvi problem - *Prezemanje nadzora nad otrokovim časom za gledanje televizije.*

SPOROČILA S HLADILNIKA O OPRIJEMLJIVIH 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

Uvajanje 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. Uvajanja na stranišče se lotimo takrat, ko imamo čas in potrpljenje ter nismo pod pritiskom zaradi drugih opravkov.

Znaki pripravljenosti:

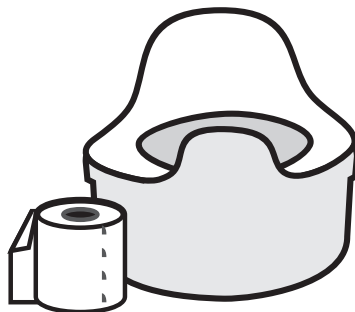
- Otrok lahko ostane suh tri ure ali več.
- Otrok sam prepozna potrebo po odvajanju.
- Otrok si zna sam sleči in obleči hlače.
- Otrok je motiviran za uporabo kahlice oz. stranišča.
- Otrok posnema ostale, ko gredo na stranišče.
- Otrok je sposoben slediti preprostim navodilom.

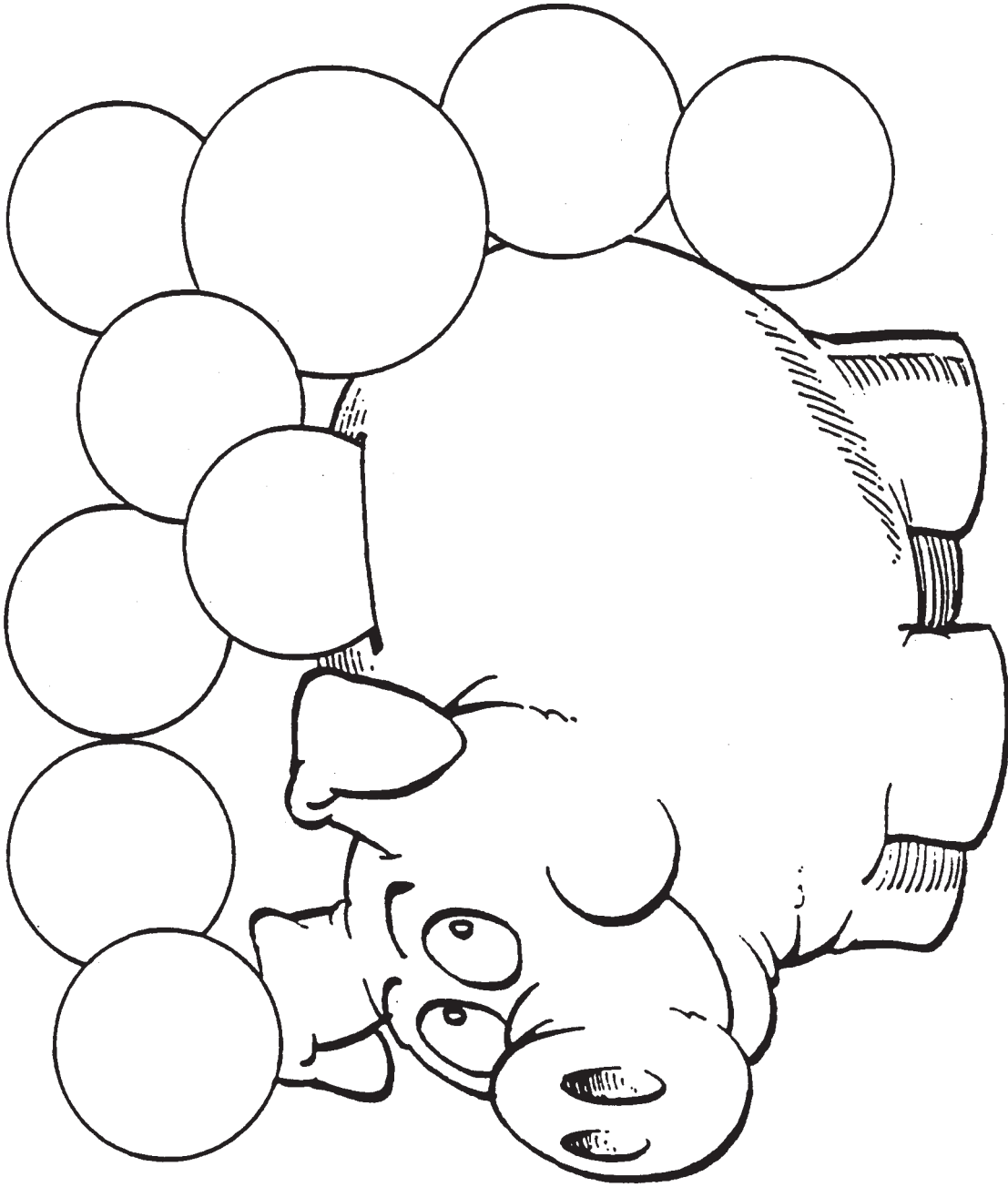


Sporočila s hladilnika

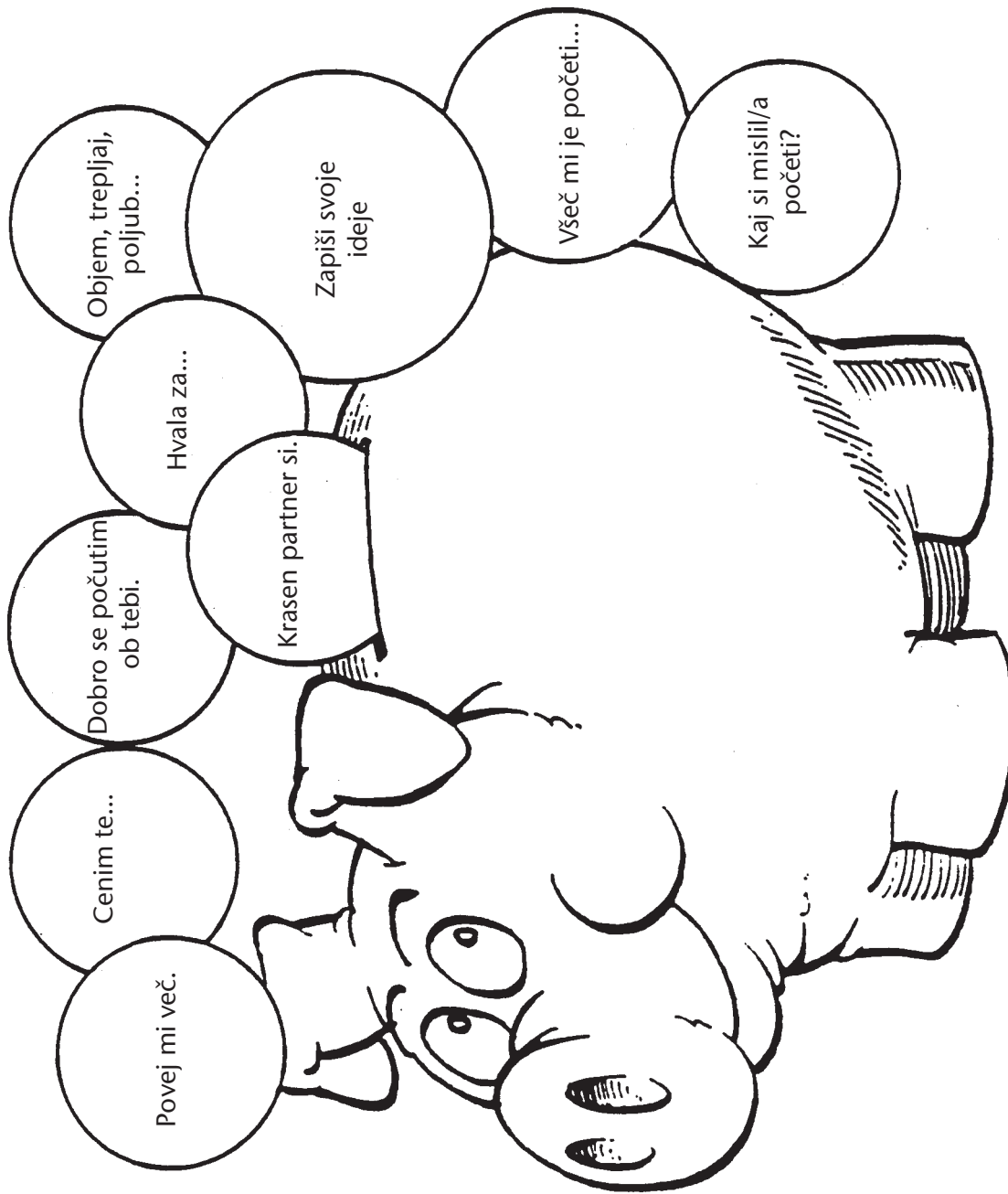
Pričetek uvajanja na kahlico

- 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 odvaža, 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 osvojil 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***

- Sama 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 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.

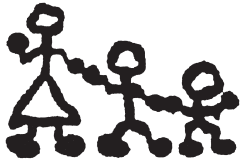


VAJA
POHVALITE SEBE IN DRUGE

- otrokovemu učitelju sporočite, katere njegove izkušnje v razredu so vam všeč

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.

S to vajo vsak od partnerjev dobi pregled nad trudom, ki ga vlaga in bolje spoznava, kako pozornosti izraža drugi. 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 oprijemljive 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:

Zavezujem 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.

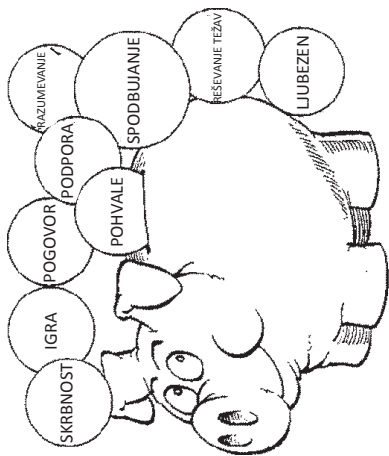
Topla peneča kopel.

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 navad in pravil

Pravila, odgovornosti in navade

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 navadah.



Branje:

Izročki in povzetek četrtega poglavja – *Postavljanje meja.*

Opozorilo: ne pozabite na igro!



Hišna Pravila

Nekaj primerov:

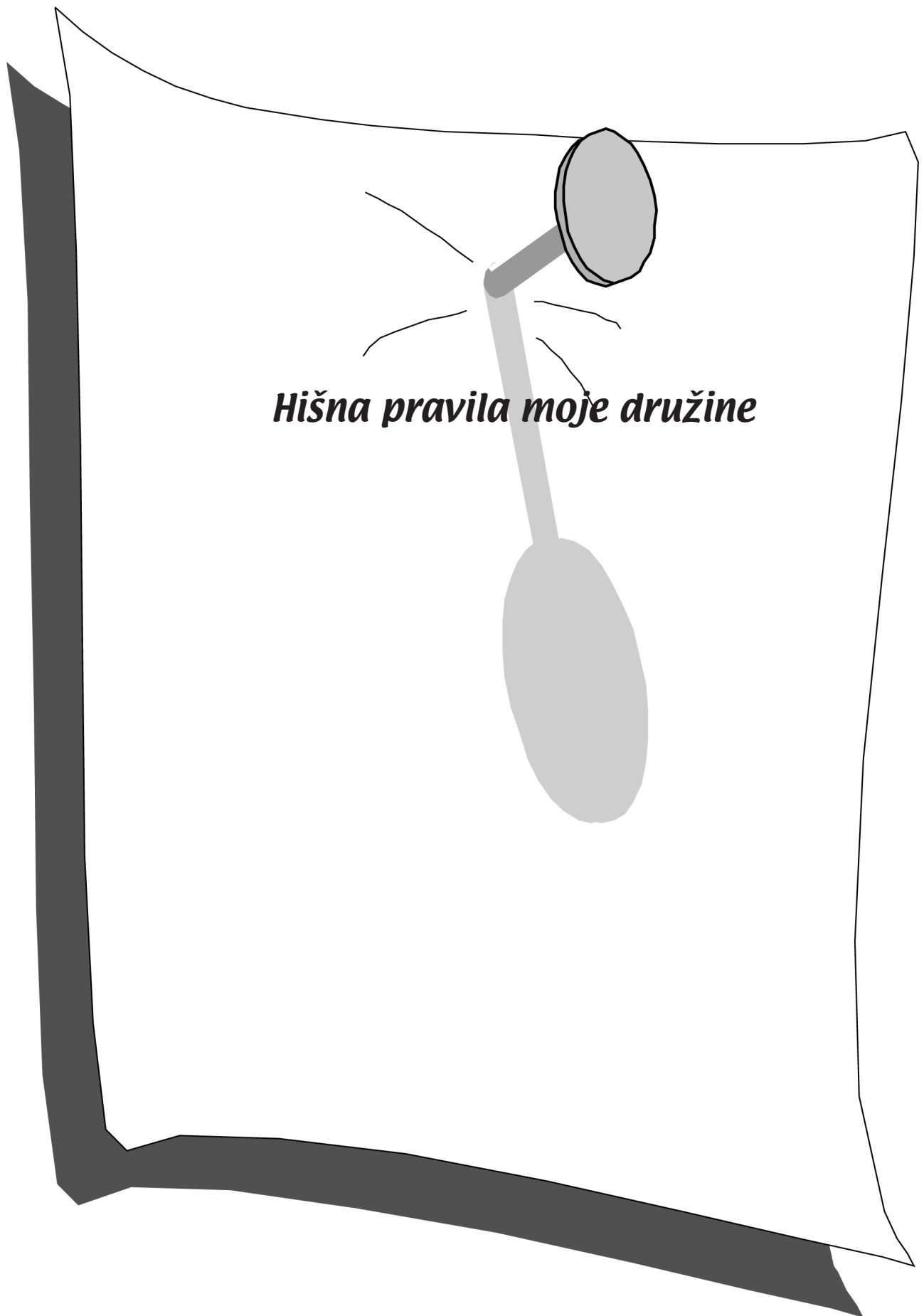
1. Ob 20.00 je čas za spanje.
2. Pretepanje ni dovoljeno.
3. Med vožnjo z avtomobilom smo vedno privezani.
4. Med vožnjo s kolesom nosimo čelado.
5. Vsak dan lahko eno uro gledamo televizijo ali sedimo za računalnikom.

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



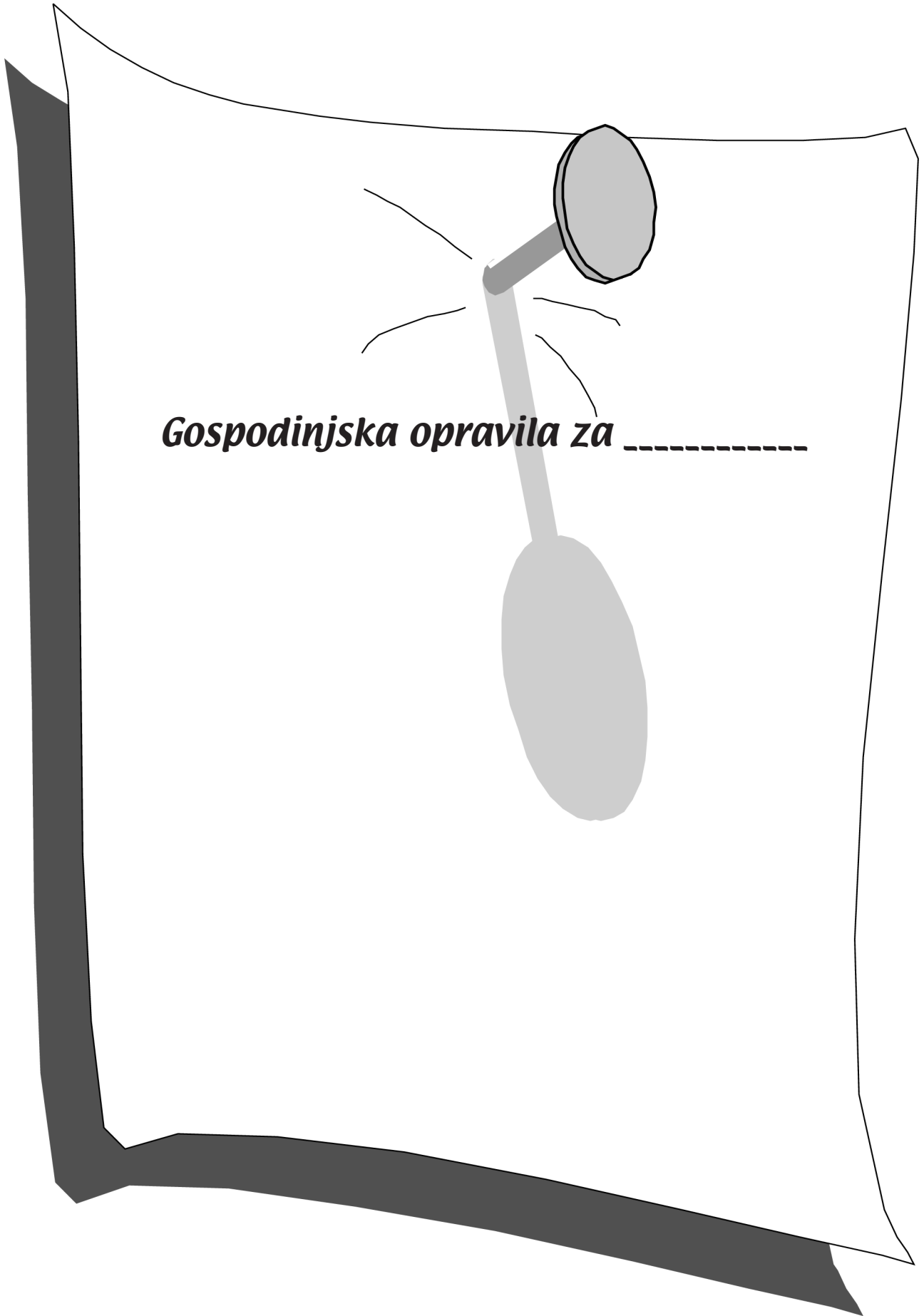
HIŠNA OPRAVILA za _____

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

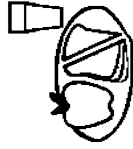
Obesi jakno.



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.

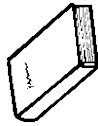
Preglednica rutinskih opravil

Čiščenje sobe

Umazana oblačila
odloži v koš za perilo.



Knjige zloži na polico.



Igrače pospravi v omaro.



Pospravi posteljo.



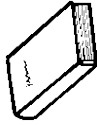
Preglednica rutinskih opravil

Čiščenje sobe

Umazana oblačila
odloži v koš za perilo.



Knjige zloži na polico.



Igrače pospravi v omaro.





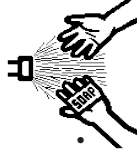



Pospravi posteljo.







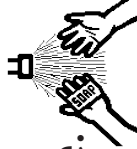

Preglednica rutinskih opravil

Jutranja rutina

- Obleci se. 
- Pospravi posteljo. 
- Pojej zajtrk. 
- Umij si zobe. 
- Umij si obraz in roke. 
- Vzemi šolsko torbo in malico. 

Preglednica rutinskih opravil

Jutranja rutina

- Obleci se. 
- Pospravi posteljo. 
- Pojej zajtrk. 
- Umij si zobe. 
- Umij si obraz in roke. 
- Vzemi šolsko torbo in malico. 

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

Preglednica rutinskih opravil

Preglednica rutinskih opravil

SPOROČILA S HLADILNIKA: Spodbujanje otrokovega zdravega življenjskega sloga in dobrobiti

- Pomagajte otroku razumeti koristni vpliv vsakodneвне telesne aktivnosti na zdravje. Med igro, ki jo usmerja otrok, ponudite možnosti, ki vključujejo telesne aktivnosti, kot so npr. lovljenje, metanje frizbija, skakanje kolebnice ali gumitvista, plavanje, plesanje, igranje nogometa ali skupni sprehod v park.
- Izogibajte se pripombam o telesni teži (vaši in otrokovi). Namesto tega uporabljajte izraze, ki se osredotočajo na zdrave odločitve in močno telo, ki omogoča biti aktiven (hoditi, igrati, plezati, plesati in podobno).
- Omejite otrokov skupni čas pred zasloni na največ 1 uro na dan. Izogibajte se uporabi elektronskih naprav z zasloni pri otrocih, mlajših od dveh let.
- Zagotovite otrokom zdrave prigrizke: npr. sadje ali zelenjavo za pomakanje v jogurt ali čičerikin namaz. Izogibajte se nenehnemu grickanju, namesto tega raje ponudite hrano ob predvidljivih časih za kosilo in malico. Omejite hrano, bogato z maščobami ali sladkorji, pa tudi slane prigrizke.
- Znotraj sicer zdravega prehranjevanja ponudite zmerno količino »priboljškov«, da otrokom pomagata naučiti se uravnnavati uživanje sladkarij.
- Za obrok pripravite raznovrstno zdravo hrano; sadje in zelenjavo, polnozrnata živila, pusto meso; izogibajte se hrani, ki vsebuje veliko trans maščob in/ali nasičenih maščob.
- Dovolite svojemu otroku, da si hrano naloži sam. Ne zahtevajte, da poje vse s krožnika, in mu dovolite, da si dodatno postreže še s čim zdravim, kar ste pripravili. To bo otroku pomagalo, da se bo naučil biti pozoren na svoje občutke lakote.
- Otroku ne dajajte dietne prehrane za hujšanje, razen pod nadzorom otrokovega pediatra. Pri večini mlajših otrok je poudarek na ohranjanju telesne teže, medtem ko rastejo v višino.
- Ponudite otrokom vodo ali mleko z nižjo vsebnostjo maščob. Omejite sladke in/ali gazirane pijače.
- Imejte predvidljive skupne družinske obroke, kjer imate čas za pogovor in skupaj uživate v obroku. Vzpostavite pravilo, da so obroki čas »brez zaslonov«.
- Vključite otroke v načrtovanje obrokov, nakupovanje hrane in pripravo obrokov.
- Preverite, da tudi v varstvu ali šoli spodbujajo zdrav način prehranjevanja in omejujejo nezdravo »junk« hrano.
- Eden najmočnejših načinov, kako se otroci naučijo živeti zdravo, je preko opazovanja vas samih. Zato jim bodite vzor s svojo telesno aktivnostjo, kupovanjem in uživanjem zdrave hrane, z izražanjem zadovoljstva ob hrani in družinskih obrokih ter ste zgled pozitivnega govora o zdravih telesih članov družine.



Sporočila s hladilnika Spodbujanje zdrave uporabe elektronskih naprav (2-6 let)#

Pretirana uporaba elektronskih naprav oz. čas pred zasloni lahko ovira sklepanje prijateljstev pri otrocih, vpliva na njihovo telesno vzdržljivost, prispeva k prekomerni telesni teži in pomanjkanju spanja, zmanjšuje njihovo zanimanje za branje ter motivacijo za šolsko uspešnost. Nasilne vsebine na zaslonih dokazano povečujejo agresivno vedenje otrok in njihovo sovražnost. Tukaj je nekaj nasvetov, kako otroku pomagati razviti zdrave navade uporabe zaslonov in hkrati zmanjšati njihove negativne učinke.

Postavite hišna pravila glede otrokovega dovoljenega časa pred zasloni. Ameriško združenje pediatrov (The American Academy of Pediatrics – AAP) priporoča sledeče:

- Otroci do dveh let starosti naj ne bodo izpostavljeni uporabi naprav.
- Za otroke, stare 2-5 let, omejite uporabo na eno uro na dan kvalitetnih vsebin.
- Za otroke, stare 6-12 let, omejite uporabo na 90 minut na dan.

Nadzirajte in spremljajte vsebino, ki jo otrok prejema. Določite, kateri programi, igre ali strani so primerni, kot tudi, katerih ne sme gledati ali igrati. Spletne strani, kot je npr. Common Sense Media (<http://commonsensemedia.org/>, v angleškem jeziku), so lahko dober vir informacij glede primernosti medijskih vsebin za posamezno starost. Slovenska spletna stran LOGOUT – Center pomoči pri prekomerni rabi interneta (<https://www.logout.si>) nudi priporočila o varni uporabi spletnih vsebin in informacije o tveganih vedenjih.

Prezemi aktivno vlogo pri medijskem izobraževanju svojih otrok tako, da skupaj gledate TV programe in sodelujete v njihovih računalniških igrinah. S tem lahko ublažite njihove neželene učinke ter izboljšate njihovo uporabo s spodbujanjem medosebne komunikacije, povezanosti in ustvarjalnosti. Otrokove socialne veščine in empatijo lahko na primer spodbujate s pogovorom o likih v filmih, ki so razumevajoči in skrbni, v drugih primerih pa razpravljate o slabih odločitvah ali nespoštljivem vedenju lika. Ob gledanju reklam se pogovarjajte o namenu oglasov in sporočilnosti, ki jih nosijo glede nezdrave hrane in potrošništva.

Vse naprave z zasloni naj bodo postavljene v skupnem prostoru, da lahko nadzirate in sledite času njihove uporabe. Pomagajte otroku ugasniti napravo, ko doseže dnevno omejitev. Pohvalite in nagradite otrokove zdrave navade uporabe digitalnih naprav in upoštevanje pravil glede časa uporabe.

Določite čas za spanje, ki naj se ne spreminja zaradi aktivnosti pred zaslonom, in izogibajte se uporabi naprav z zasloni eno uro pred časom za spanje. Otroku naj v svoji sobi nima televizije, računalnika ali pametnega telefona.

Prizadevajte si za ravnotežje med časom pred zasloni ter drugimi aktivnostmi, ki vključujejo socialne stike, sklepanje prijateljstev, telesno aktivnost, branje ali kakšno drugo posebno igro. Določite časovna obdobja ali dneve brez zaslonov za vse družinske člane. Zavzemajte se za zdravo medijsko dieto, ki spodbuja družabnost ter čustveno in telesno zdravje.

Bodite dober vzor z zdravimi navadami pri uporabi naprav z zasloni.

Na spletni strani <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx> si lahko ogledate orodje, ki ga je pripravilo Ameriško združenje pediatrov (The American Academy of Pediatrics), s katerim lahko razvijete svoj družinski načrt uporabe medijev.

SPOROČILA S HLADILNIKA

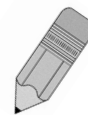
Spoprijemanje z ločitvami in ponovnimi srečanji

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 greste, 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 meja

Učinkovito postavljanje meja

»Pomembnost jasnih, predvidljivih in pozitivnih sporočil.«

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 povzetek četrtega poglavja – *Postavljanje meja*.

Opozorilo: ne pozabite na igro!

Učinkovito postavljanje meja

»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.



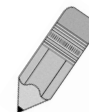
Branje:

Izročki in povzetek četrtega poglavja – *Postavljanje meja.*

Opozorilo: ne pozabite na igro!

Možganska nevihta - Koristi postavljanja meja

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



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

Koristi postavljanja meja	Težave pri postavljanju meja
<p>Cilj:</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 odvrčanje 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">• Utihni!• Nehaj kričati!• Ustavi se!• Pazi!• Zakaj ne gremo spat?• Počistimo dnevno sobo.• Prenehaj s tem!• Zakaj je tukaj tvoj plašč?• Zakaj so tvoji čevlji v dnevni sobi?• Ne baši se s solato kot pujs!• Zakaj je tvoje kolo še vedno na dvorišču?• Obupno si videti.• Pusti sestro pri miru!• Nikoli nisi pravočasno pripravljen.• Tvoja oblačila so umazana.• V tej sobi je nered.• Nehaj stokati!• Nemogoč si.• Nehaj se obirati!• Pohiti!• Bodi tiho!• Zakaj se voziš po cesti, če smo ti to prepovedali?• Če boš to ponovil, te bom udaril.	

SPOROČILA S HLADILNIKA GLEDE POSTAVLJANJA MEJA



- 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, ki vsebujejo besedo »narediti«.
- 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...

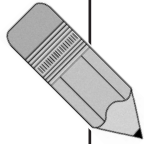
- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| »Hodi počasi.« | »Prosim, pojdi v posteljo.« |
| »Roke imej ob sebi.« | »Roke imej ob telesu.« |
| »Govori bolj nežno.« | »Barvaj samo po papirju.« |
| »Igraj se tišje.« | »Umij si roke.« |
| »Pridi domov.« | »Pripravi mizo.« |
| »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.« | »Bodi prijazen, bodi dober, bodi previden!« |
| »Utihni.« | »Pazi.« |
| »Ustavi se.« | »Prenehajmo s tem.« |



Domače aktivnosti



»Poslužujte se samo najpomembnejših navodil in ukazov.«

LIST ZA BELEŽENJE: NAVODILA/PROŠNJE

Datum	Čas	Navodila	Otrokov odziv	Odgovor 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:

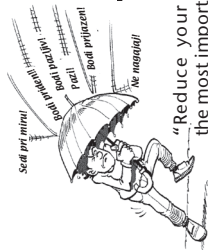
- **VEDNO** se držite izrečenih navodil in ukazov. Če niste pripravljeni stati za njimi, ne ukazujte.
- **IGNORIRAJTE** otrokove neprimerne odzive na ukaz.
- **IZOGIBAJTE SE KREGANJU** z otrokom o vaših pravilih in ukazih.
- **UPORABLJAJTE METODO PREUSMERJANJA POZORNOSTI**, ko otroku določeno stvar prepoveste.
- **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:

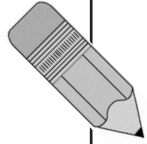
- Izročki in peto poglavje – *Ignoriranje*.

Opozorilo: ne pozabite na igro!



Domače aktivnosti

"Reduce your commands to the most important ones."



LIST ZA BELEŽENJE: NAVODILA / UKAZI

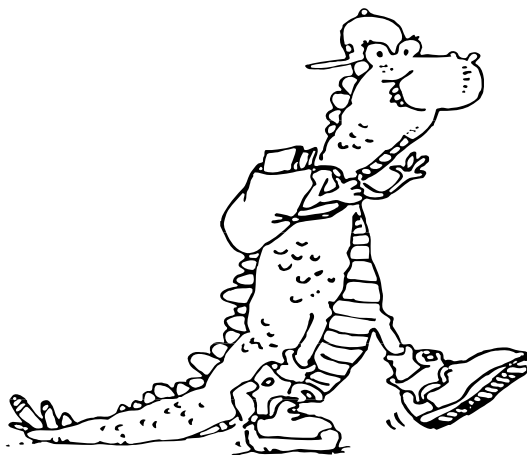
Datum	Čas	Navodila	Otrokov odziv	Odgovor starša
Primer:	17.00-17.30.	»Pospravi igrače.«	Otrok pospravi igrače	»Hvala, da si pospravil igrače.«
1. dan				
2. dan				
		Primer navodila ko / potem		

1. Koliko družinj, namenjenih igranju, ste imeli ta teden? _____

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

SPOROČILA S HLADILNIKA KDAJ 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, 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.



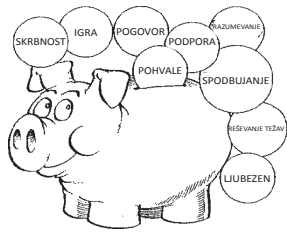


Možganska nevihta - Cilji pri disciplini

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.

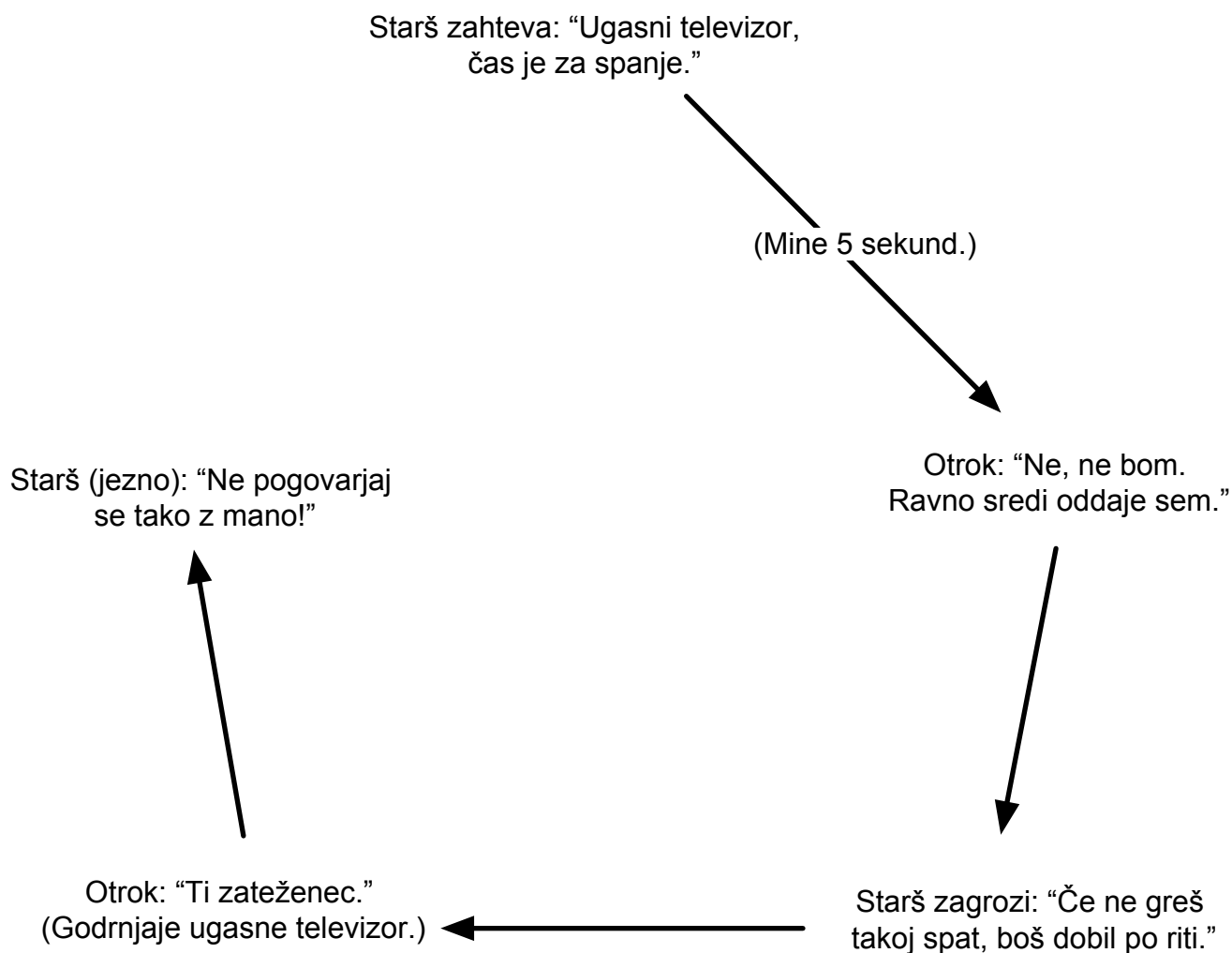
9.

10.

10.

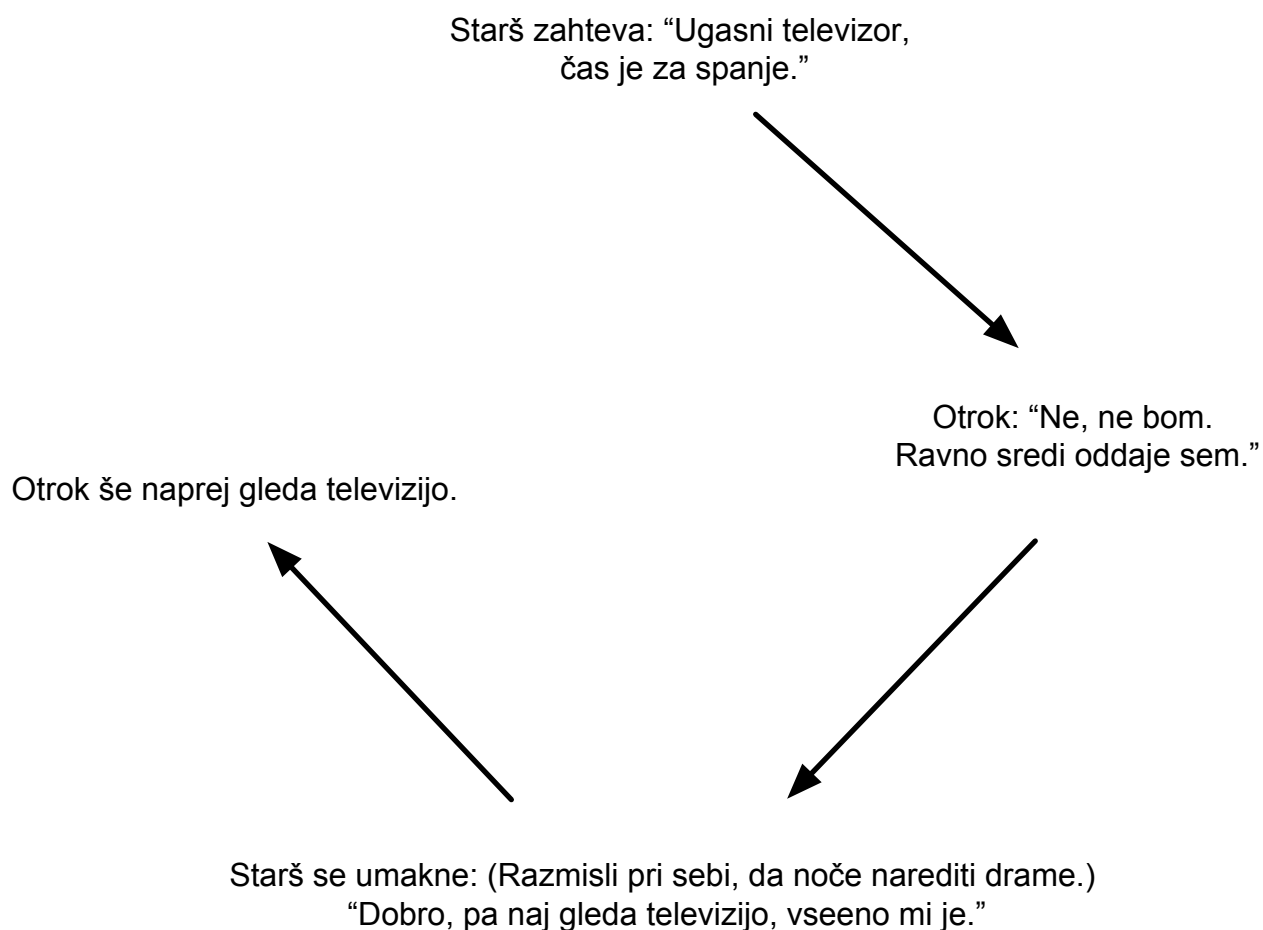
Scenarij št. 1

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



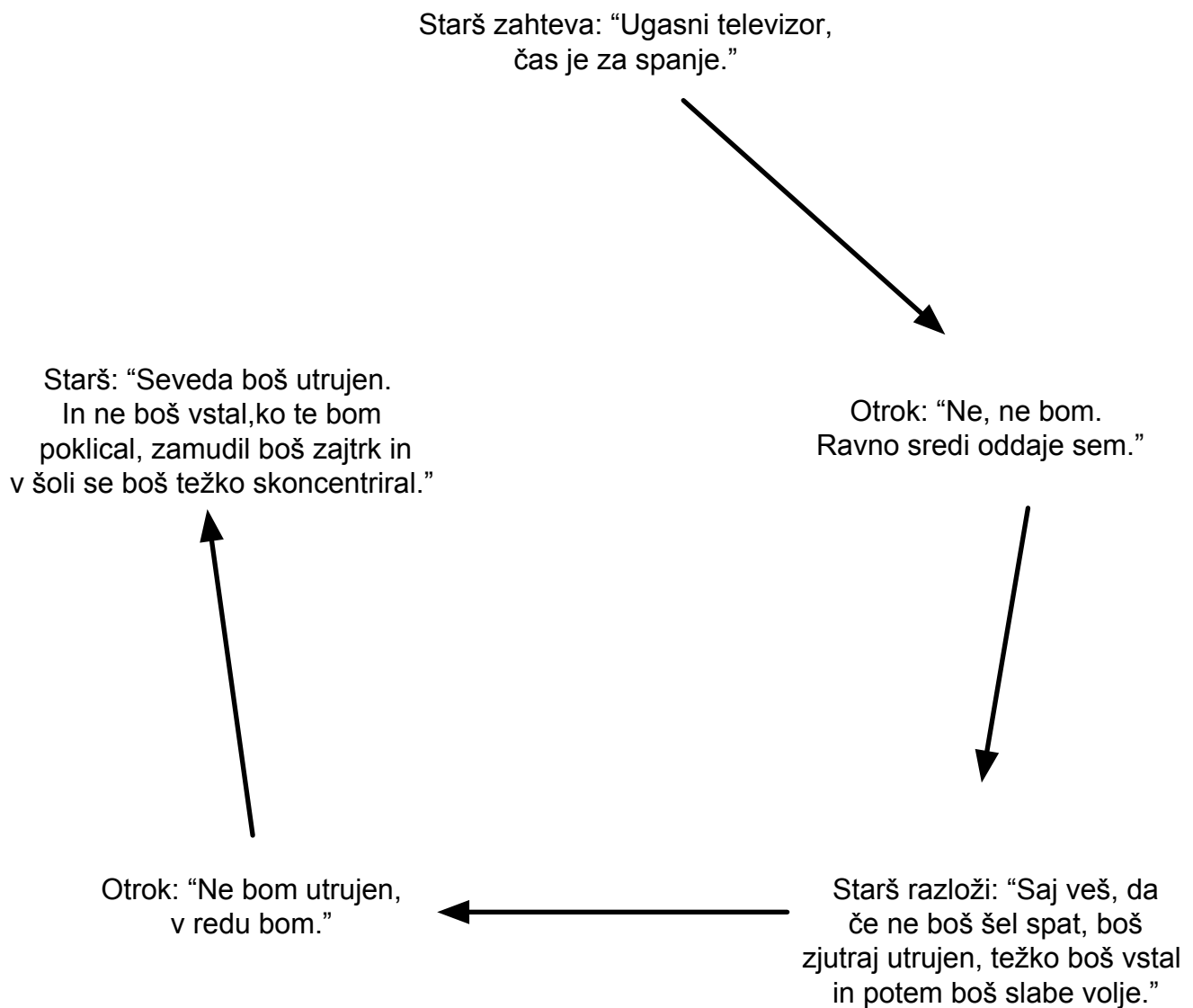
Scenarij št. 2

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



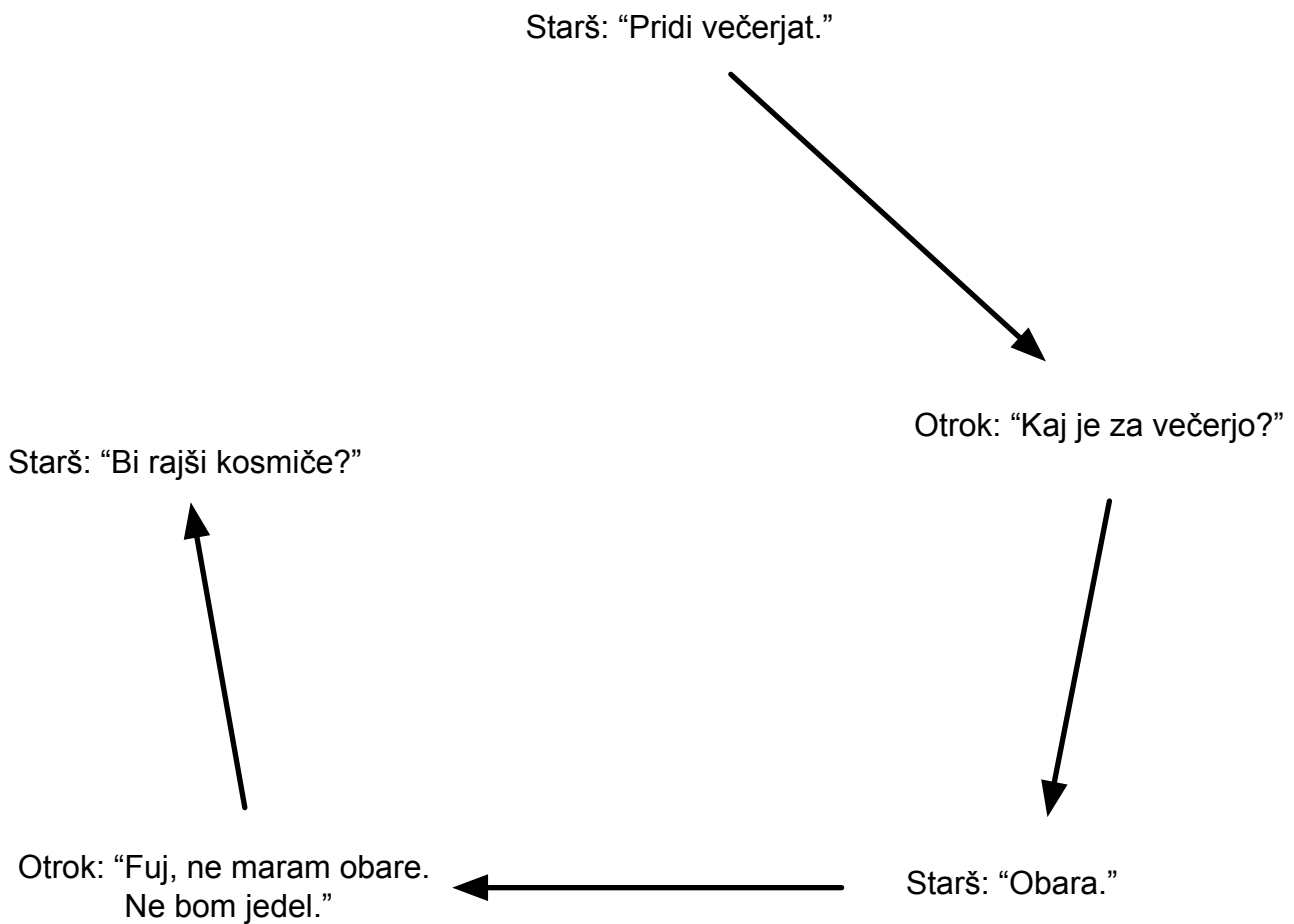
Scenarij št. 3

Past pojasnjevanja: Koga spodbujamo h kakšnemu obnašanju?



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** in spremljajte misli, ki vas razburjajo ter v izročke zapišite ustrezne pomirjujoče misli. Izročke nato prinesite na naslednje srečanje.



Branje:

- Enajsto poglavje – *Kontroliranje misli, ki nas razburjajo* 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 pripravljeni na omenjeno epizodo poslabšanja. Ne smete si dovoliti, da bi vi sami postali nasprotovalni, 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.

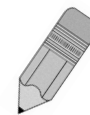
Prižgem si glasbo.

Vsi majhni otroci se kregajo in protestirajo, da bi dobili, kar si želijo. To ni osebno pogojeno, ampak odraz njihovega prizadevanja, da bi bili neodvisni, ter testiranje 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 pa ne smemo uporabljati pri načinih vedenja, ki bi lahko vodili v telesne poškodbe, premoženjsko škodo ali nedopustno motijo druge aktivnosti.

Starši imajo pri tehniki ignoriranja pogosto težave s kontroliranjem 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 najboljših 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, ob enem pa tarnanju in zavijanju z očmi ne posveča nikakršne pozornosti. Na ta način se otrok nauči, da z ustreznim vedenjem dobi pozitivno pozornost, med tem 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.

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 pretiravanja 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. Prav tako je izguba kontrole 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 pretiravanja in izogibanja s strani staršev otežujejo dosledno vzgojo otroka. Najboljši način je doseči kompromis – starš ne sme biti preobremenjen, da posledično ni sposoben odreagirati oziroma tako razburjen, da bi odreagirala v smislu pretiravanja.

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 moram ga obvladati, ko je jezen.«

Misli, ki nas pomirijo

- »Otrok testira 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 kontrolo po svoje. Jaz pa ga bom naučil primernejšega obnašanja.«

KONTROLIRANJE MISLI

Raziskave so pokazale, da obstaja povezava med tem, kako razmišljamo in kako se vedemo. Na primer, če otroka dojemamo pod sovražnimi pogoji (»Nepriumno 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 odgovoru. 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 cel 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 testira moje meje. Moja naloga je, da ostanem miren in ji pomagam, da se bo naučila boljše odreagirati.«

Izročki

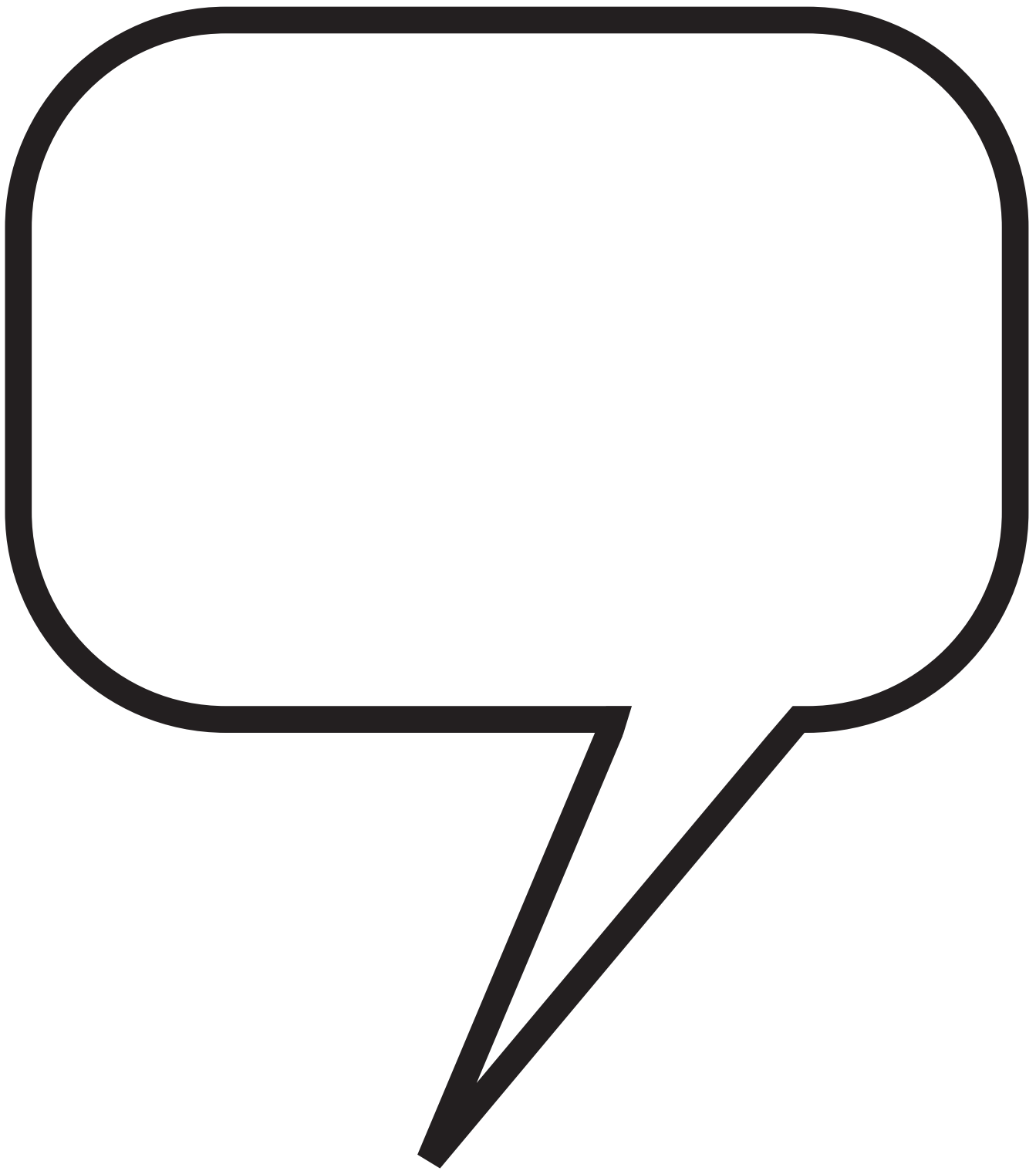
Samogovor v problematičnih situacijah

Prepoznajte problematično situacijo in misli, ki vas ob tem vznemirjajo. Zraven napišite alternativne misli, ki vas pomirjajo in jih lahko uporabite, da na novo vzpostavite kontrolo 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.

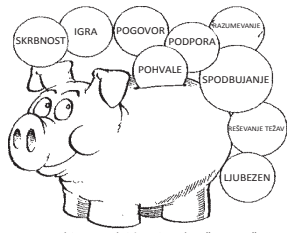
Problematična situacija: _____

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.

Izročki

List za beleženje: ignorirajte in pohvalite



Vedenje, ki ste ga ignorirali

Odgovor otroka

Npr.: kričanje

Ponedeljek _____

Torek _____

Sreda _____

Četrtek _____

Petek _____

Sobota _____

Nedelja _____

Vedenje, ki ste ga pohvalili

Odgovor otroka

Npr.: prijazen ton glasu

Ponedeljek _____

Torek _____

Sreda _____

Četrtek _____

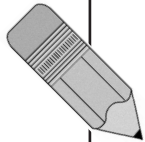
Petek _____

Sobota _____

Nedelja _____



Domače aktivnosti



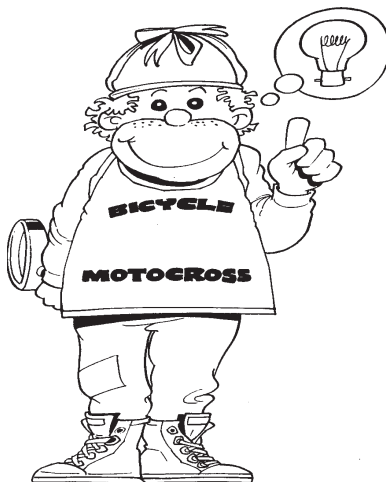
LIST ZA BELEŽENJE: NAVODILA/PROŠNJE

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

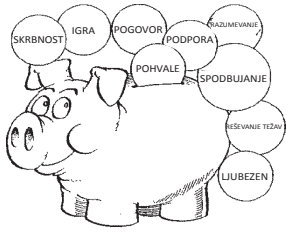
1. Koliko družinj, namenjenih igranju, ste imeli ta teden? _____

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 testiranje.
- Bodite dosledni.
- Takoj ko otrok preneha z neustreznim vedenjem, mu spet namenite pozornost.
- Za ignoriranje izberite točno določene načine vedenja, za katere ste prepričani, da ste jih zmožni ignorirati.
- Omejite število načinov vedenja, ki jih sistematično ignorirate.
- Za ustrezno vedenje naj otrok dobi dovolj pozornosti.



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.

Sporočila s hladilnika in izročki
Odmor za pomiritev

Čas za pomiritev

DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



Dejavnosti:

- **IZBERITE SI DOLOČENO OBLIKO NEUSTEZNEGA VEDENJA**, ki ga boste obvladali s tehniko časa za pomiritev; na primer tepež ali udarjanje. Rezultate zapišite na Izroček Navodila in odmor.
- Izberite si pozitivno vedenje, ki je nasprotno od vedenja, za katerega boste uporabljali tehniko časa za pomiritev. 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:

- Dvanajsto poglavje – *Odmor od stresa in jeze* ter sedmo poglavje – *Naravne in logične posledice*.

Opozorilo: ne pozabite na igro!

Čas za pomiritev

DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



Dejavnosti:

- **POHVALITE** svojega otroka za izpolnjevanje ukazov (ali pa vzpostavite program okrepitve za skladnost).
- **VADITE** obvladovanje in pozitiven samogovor.
- Na *Izroček Navodila in odmor* zapišite primere, ko ste morali uporabiti tehniko čas za pomiritev.
- **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:

- Sedmo poglavje – *Naravne in logične posledice.*

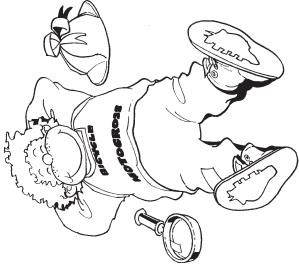
Opozorilo: ne pozabite na igro!

SPOROČILA S HLADILNIKA O ČASU ZA POMIRITEV



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

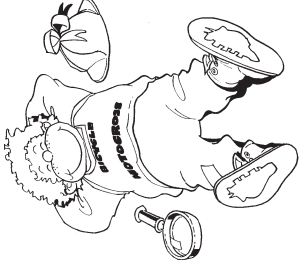
Sporočila s hladilnika O STRESU IN JEZI



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 nervozni, 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 prepirom vdihnite in se ohladite; postanite igrivi ali pa se za nekaj minut odmaknite od dogajanja.
- Vzemite si odmor (pojdite na sprehod, naredite si toplo kopel, 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 nervozni, 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 prepirom vdihnite in se ohladite; postanite igrivi ali pa se za nekaj minut odmaknite od dogajanja.
- Vzemite si odmor (pojdite na sprehod, naredite si toplo kopel, preberite revijo).



Odziv na otrokovo neuravnano in učenje samouravnavanja

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

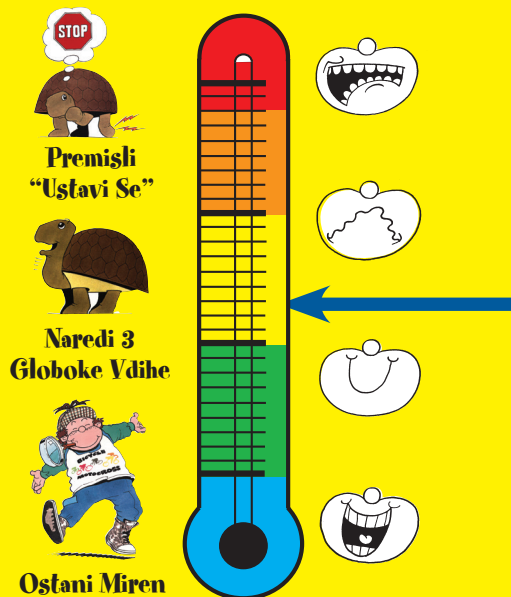
Moj otrok je razburjen, jezen, ključovalen in postaja čustveno neuravnan

Samogovor starša

- »Moj otrok je razburjen, ker _____ in potrebuje pomoč pri samouravnavanju in reševanju težave.«
- »Lahko ostanem miren. S tem bom pomagal tudi otroku, da ostane miren.«
- »To vedenje lahko ignoriram, dokler nikomur ne škoduje ali ne uničuje predmetov.«
- »Lahko ga podpiram, ne da bi pri tem preveč pozornosti namenil neprimernemu vedenju.«
- »Če je otrok odziven na moje spodbude in sodeluje pri čustvenem treningu, potem je dober čas za izvajanje treninga. Če ga čustveni trening še bolj rajezi, potem potrebuje prostor in zasebnost, da se pomiri.«

Odziv starša

- Bodite zgled otroku za globoko dihanje, potrpežljivost in sočutnost.
- Pomagajte otroku pri uporabi termometra za pomiritev in pri globokem dihanju.
- Preusmerite otroka na drugo aktivnost.
- Ignorirajte otrokovo neuravnano vedenje, dokler to vedenje ni nevarno.
- Poimenujte otrokova čustva in strategije pomirjanja: »Videti si jezen, vendar se močno trudiš ostati miren z dihanjem in spominjanjem tvojega srečnega kraja.«
- Ostanite v bližini in bodite podporni.
- Trenirajte in namenite pozornost tistim vedenjem, ki spodbujajo otrokove strategije spoprijemanja in samouravnavanja čustev.



Umirite se

Ko so otroci jezni in ne morejo uravnati čustev, lahko tudi starši začutijo jezo in občutek, da se ne obvladajo več, na kar se lahko odzovejo s kričanjem, kritiziranjem ali telesnim kaznovanjem. V teh trenutkih lahko čas za pomiritev omogoči tako staršu kot otroku, da se pomirita. Tukaj je nekaj nasvetov staršem za samouravnavanje:

- **USTAVITE SE** in se spoprimite z negativnimi mislimi ter uporabite pozitiven, opogumljajoč samogovor, kot na primer: »Vsi otroci se občasno neprimerno vedejo. Moj otrok preizkuša meje svoje neodvisnosti, da se bo naučil, da so naša hišna pravila predvidljiva in varna. To je običajno za otroke te starosti in ni konec sveta«.
- Globoko dihajte in si ponavljajte pomirjujoče besede: »sprosti se«, »bodi potrpežljiv«, »ne obremenjuj se«.
- Pomislite na sproščujočo podobo ali zabavne trenutke, ki ste jih doživeli s svojim otrokom.
- Vzemite si kratek odmor, oplaknite si obraz, privoščite si skodelico čaja, predvajajte glasbo ali pobožajte psa. Prepričajte se, da je v tem času otrok varen in opazovan.
- Osredotočite se na obvladovanje misli, kot na primer: »Svojemu otroku lahko najboljše pomagam tako, da se kontroliram.«
- Odpustite si in se prepričajte, da ste si vzeli dovolj časa zase za sprostitev.
- Prosite nekoga za podporo.
- Takoj ko sta oba pomirjena, se ponovno povežite z otrokom.

Tako kot vaš otrok se lahko tudi vi pomirite in vrnete na »zeleni« del termometra ter poskusite ponovno.



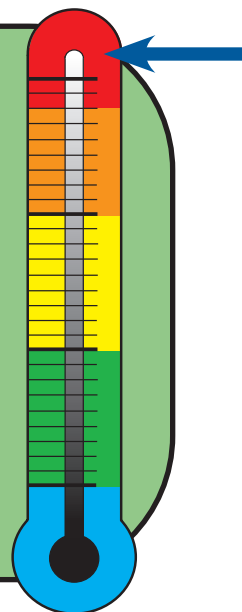
Moj otrok nadaljuje s slabo uravnanim čustvovanjem in postaja agresiven

Samogovor starša

- »Moj otrok je izgubil nadzor in je preveč razburjen, da bi se ob pozivu lahko pomiril ali s pogovorom rešil težavo.«
- »Otroku moram omogočiti čas brez pozornosti, da se pomiri in koga ne poškoduje.«
- »Otroka sem naučil, kako uporabiti čas za pomiritev ali tehniko »želve«, tako da lahko sedaj to uporabim.«
- »Čas za pomiritev je varen in spoštljiv način, s pomočjo katerega se otrok nauči razmisleka in samoumiritve.«

Odziv starša

- Rečem: »Pretepanje ni dovoljeno. Pojdi na prostor za pomiritev, da se umiriš.« (Prostor za pomiritev je opremljen s termometrom, ki otroka spomni, kaj narediti, da se pomiri).
- Potrpežljivo čakam v bližini, da ponovno uravna svoja čustva in se prepričam, da od drugih ne prejema pozornosti za neprimerno vedenje.
- Otroku omogočim zasebnost in se med časom za pomiritev z njim ne pogovarjam.
- Ko je umirjen (3-5 minut), ga pohvalim za pomiritev.
- Otroka podprem, da se ponovno vrne k aktivnosti ali rutini.



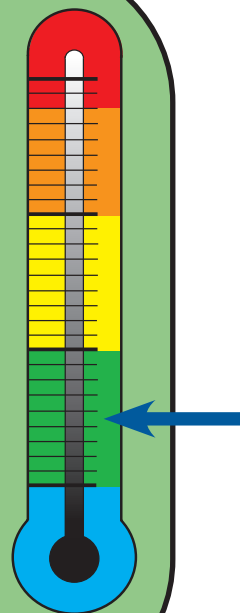
Moj otrok je zdaj umirjen

Samogovor starša

- »Sedaj se lahko ponovno povežem z otrokom in mu/ji pomagam pri učenju drugačnih načinov za rešitev njegove/njene težave.«
- »Uči se, da prejme več pozornosti ob primernem vedenju kot ob neprimernem.«
- »Lahko mu/ji pomagam, da se nauči izražati svojo frustracijo in jezo na ustrežnejši način.«

Odziv starša

- Pohvalim otroka, da se je pomiril.
- Otroka preusmerim v novo priložnost za učenje.
- Otroka ne silim k opravičilu, saj neiskrena opravičila ne učijo empatije.
- Otroka vključim v kakšno drugo aktivnost, da nadaljujeva s prijetnim druženjem in se počuti ljubljenega.
- Med igro otroka začnem uporabljati trening socialnih veščin.
- Iščem trenutke, ko je umirjen, potrpežljiv, srečen ali prijazen.
- S čustvenim treningom mu pomagam razumeti, da moja pozornost pritegnejo samouravnana čustva.
- Če postanejo njegovi čustveni odzivi ponovno neuravnani, poimenujem otrokova neprijetna čustva in mu pomagam, da jih izrazi z besedami ter ga spodbudim, da se spomni svojih tehnik spoprijemanja.
- Takrat, ko je otrok umirjen, mu z uporabo lutk, iger in pravljič pomagam pri iskanju drugačnih načinov reševanja pogostih, otrokom težavnih situacij.



Povzetek

Moj otrok se uči, da je čas za pomiritev varen kraj za umiritev; odmor ni kaznovalen ali krut in izoliran čas; moj otrok razume, da se lahko po pomiritvi brez občutka krivde pridruži aktivnostim z družino ali vrstniki in ima novo priložnost, da poskusi z drugačno rešitvijo rešiti težavo. Po uporabi časa za pomiritev se otrok počuti ljubljenega in občasno vidi tudi starše in učitelje, da uporabijo isto strategijo za pomiritev svoje jeze. Moj otrok prejme veliko več moje pozornosti, ko se vede primerno, kot takrat, ko se vede neprimerno. Med uporabo časa za pomiritev se počuti ljubljenega in varnega, saj mu ta omogoči čas za ponovno uravnavanje svojih čustev ter novo priložnost v ljubečem okolju. Čas za pomiritev mi omogoči, da globoko vdihnem in se pomirim, da se bom lahko mirno, odločno, dosledno in skrbno odzval na svojega otroka.

Čas za pomiritev ob agresivnosti

Otroci stari 3 - 6 let

Scenarij št. 1: Otrok gre na prostor za pomiritev
3. del, Obvladovanje neustreznega vedenja: skeči 9 – 12



Otrok se upira času za pomiritev

Otroci stari 3 - 6 let

Scenarij št. 2: Otrrok ne gre na prostor za pomiritev

Otrok udari. → Ukaz: →
»Udaril si. Pojdi na prostor za pomiritev.«

Otrok se upira času za pomiritev. → Starš izreče prvo opozorilo
»Lahko greš sam na prostor za pomiritev kot velik fant ali pa te bom jaz odnesel.«



Ob prvem ustreznem vedenju starš pohvali otroka
»Zelo prijazno od tebe, da deliš svoje stvari.«

Starš zaključí čas za pomiritev in spodbudi otroka.
»Tvoj čas za pomiritev je zaključen. Lahko se greš igrat s kockami.«

Otrrok gre na prostor za pomiritev.
Od 5 minut je zadnji 2 minuti miren.

»Pojdi na prostor za pomiritev.«

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

Otrok noče ostati na prostoru za pomiritev

Otrok sam zaključí čas za pomiritev, še preden se izteče čas za odmor.

Scenarij št. 3

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

Starš izreče prvo opozorilo.

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

Otrok ostane na stolu za pomiritev.
4 – 5 minut, zadnji 2 minuti je otrok miren.

Otrok sam predčasno zaključí čas za pomiritev.

Starš zaključí čas za pomiritev in spodbudi otroka.

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

Starš odnese otroka v sobo za pomiritev.

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

Ob prvem ustreznem vedenju starš pohvali otroka

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

Starš zaključí čas za pomiritev in spodbudi otroka.

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

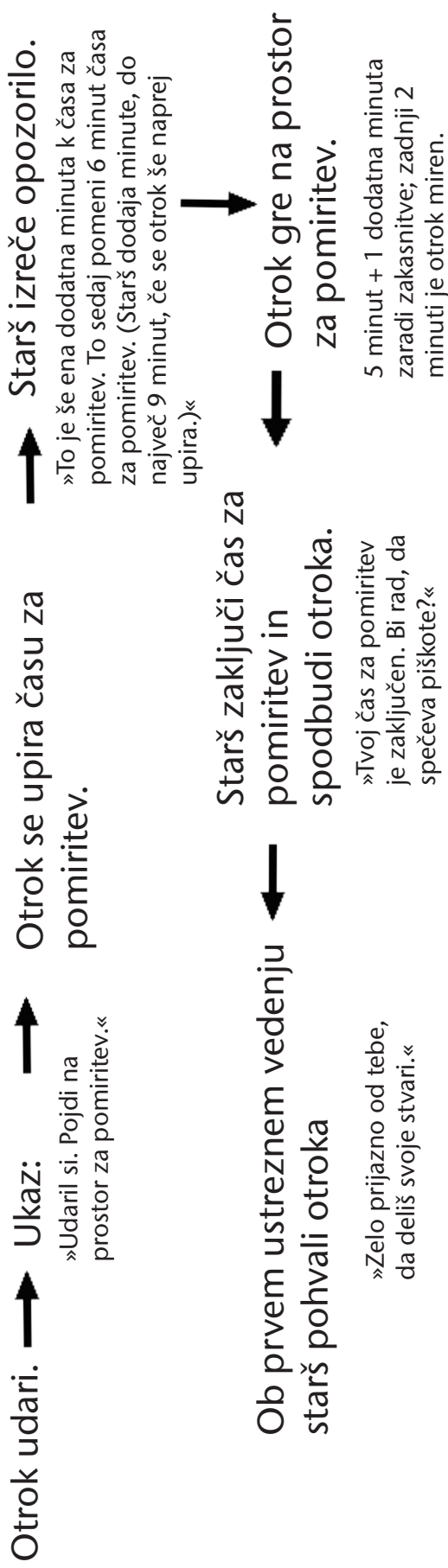
Ob prvem ustreznem vedenju starš pohvali otroka.

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

Šoloobvezni otrok se upira času za pomiritev

Otroci stari 6 – 10 let

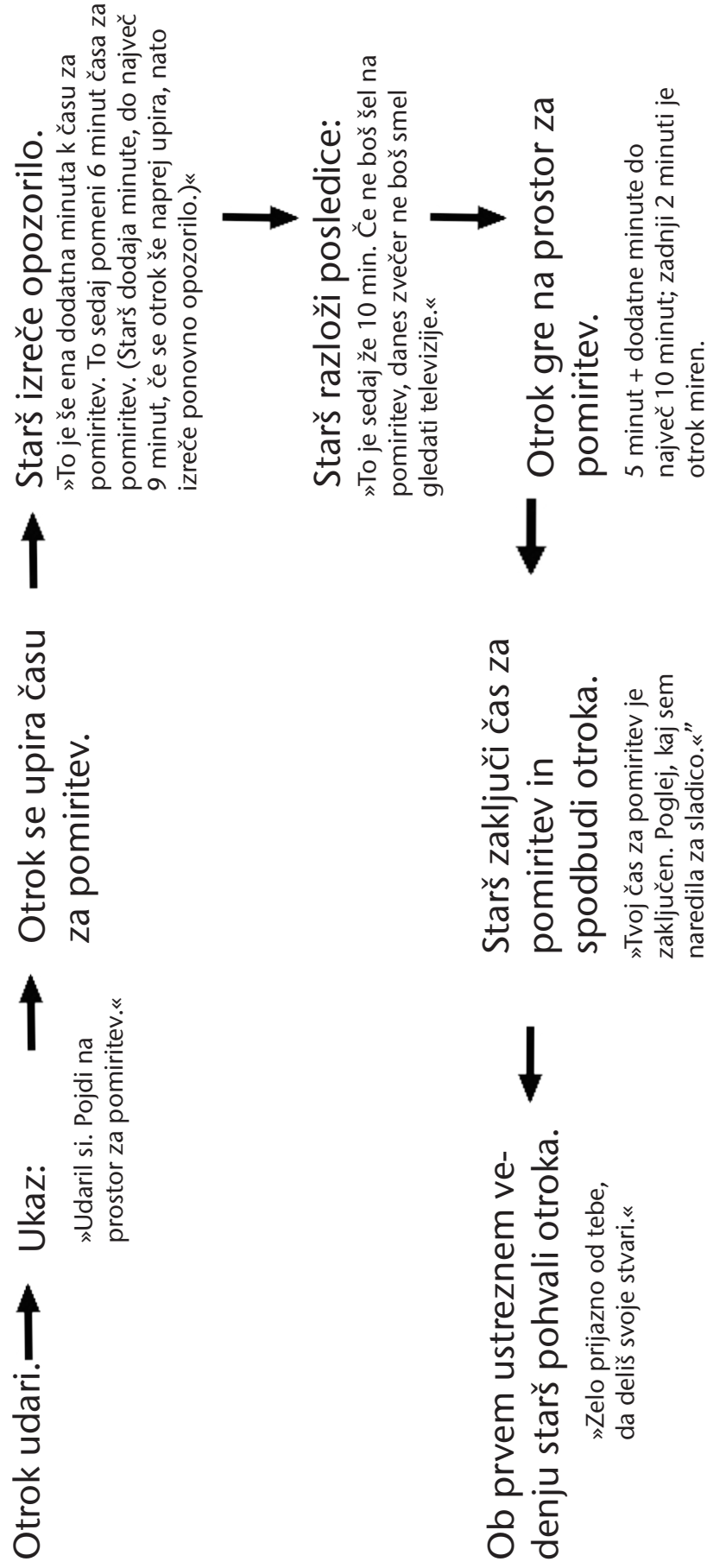
Scenarij št. 2b: Otrok se na začetku upira času za pomiritev
3. del, Obvladovanje neustreznega vedenja: skeč 20



Šoloobvezni otrok se še naprej upira času za pomiritev

Otroci stari 6 – 10 let

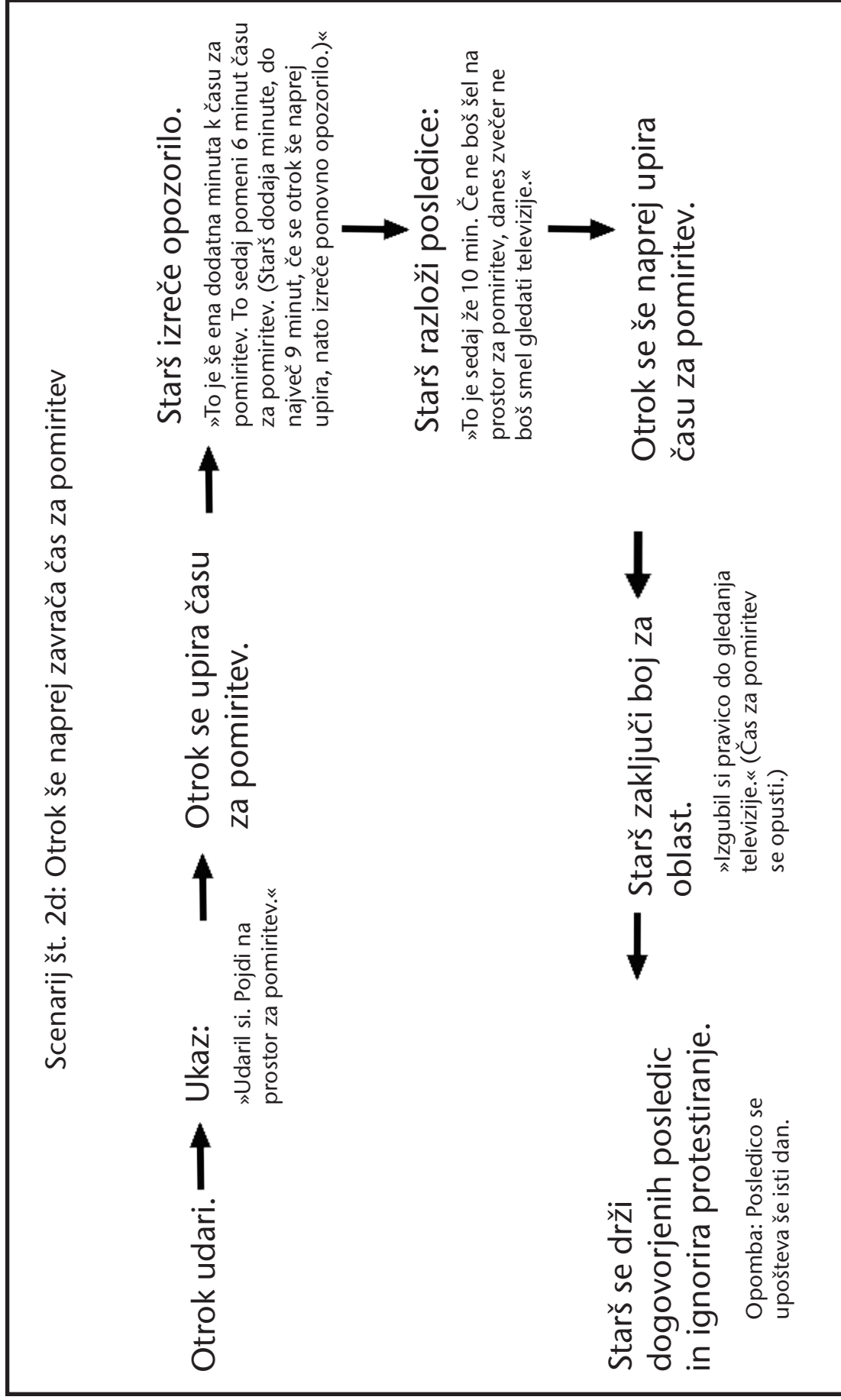
Scenarij št. 2c: Otrok se še najprej upira času za pomiritev
3. del, Obvladovanje neustreznega vedenja: skeč 21



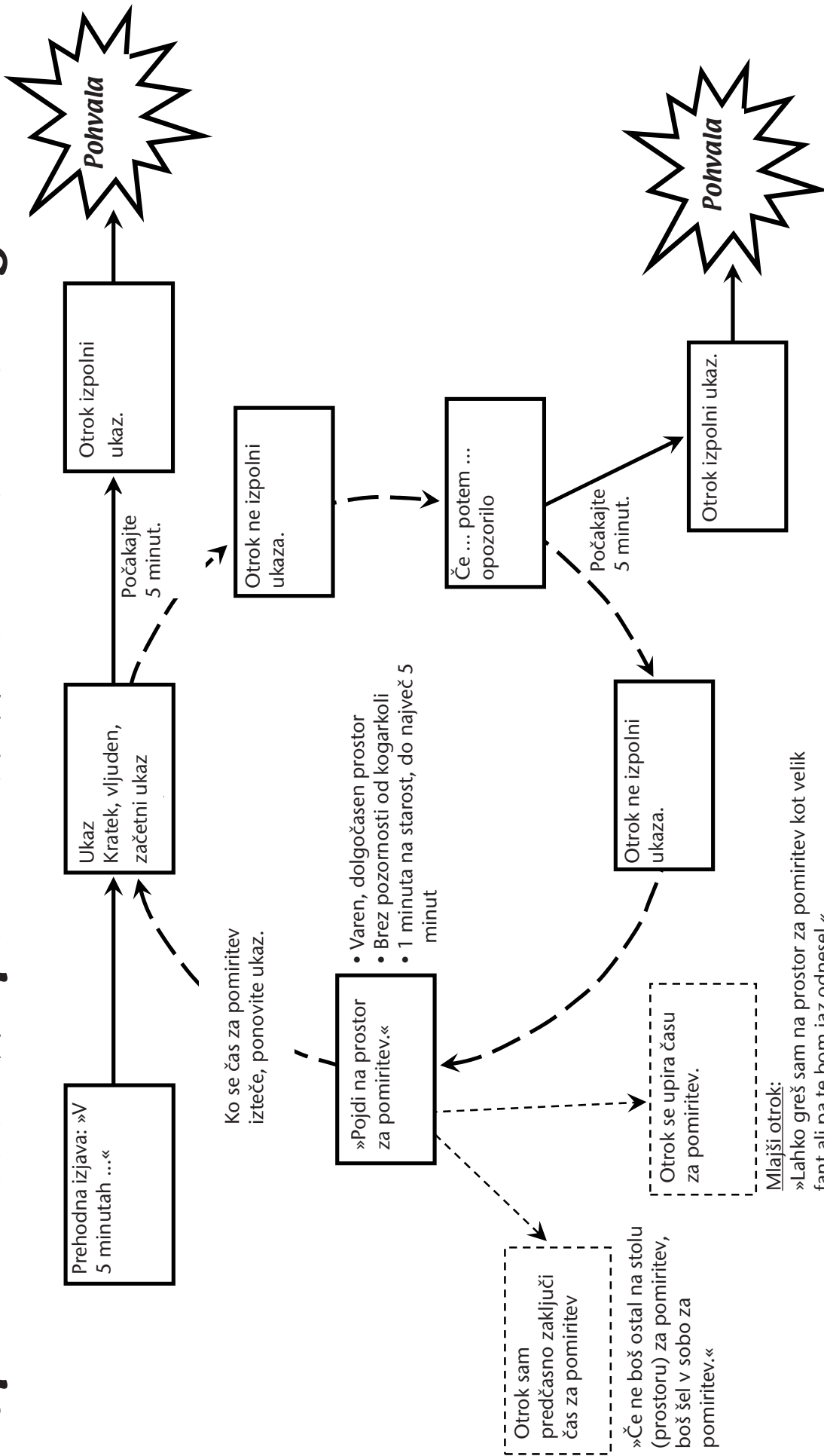
Opomba: Če otrok še vedno ne gre na odmor, potem ko je starš že razložil posledice, starš opusti metodo odmora in se drži posledic.

Šoloobvezni otrok zavrača čas za pomiritev

Otroci stari 6 – 10 let



Uporaba časa za pomiritev za skladen trening



Izroček

KAJ NAREDITI, KO IMATE OBLČUTEK, DA SE NE OVLADATE 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:

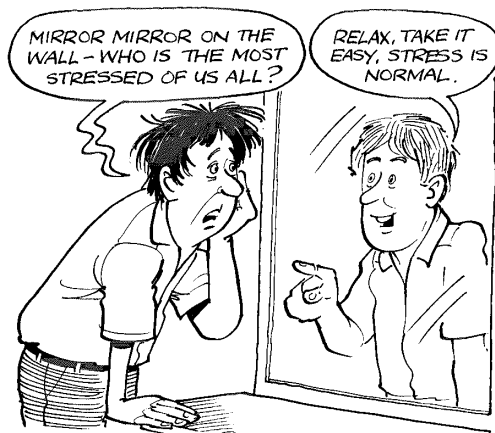
- Upočasnite svoje dihanje.
- Štejte od 1 do 10 tako dolgo, kot zmorete v eni sapi.
- Ponavljajte globoke in kratke vdihe in izdihe med štetjem tako dolgo, dokler se ne boste počutili sproščeno.

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 snažilka. Stvari se bodo tako ali drugače spremenile!«



Pomirjujoče misli:

»Otrok testira 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, kakšno otrokovo vedenje je zaželeno in kakšno ni.
3. Razporedite 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, oprijemljive 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 vložene delo. 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, kregava 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)

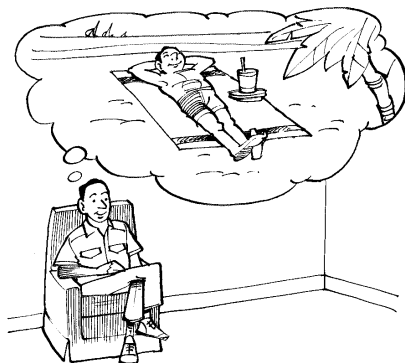
POSTOPKI ZA SPROSTITEV

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.

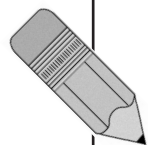
postopki za sproščanje, ki se jih lahko nauči brez obsežnega treninga.

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

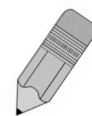


LIST ZA BELEŽENJE: NAVODILA in Čas za pomiritev

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



Možganska nevihta

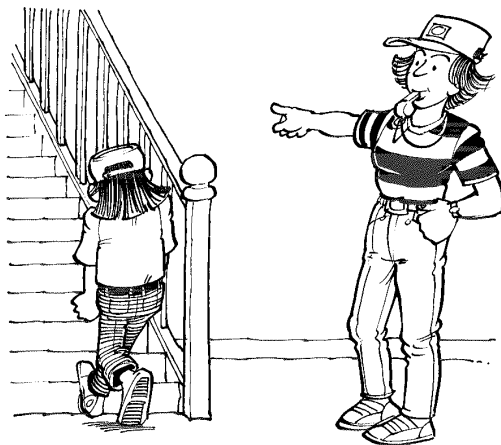


Pomembno je, da razmislite, kakšna oblika vedenja je v preteklosti pripeljala do časa za pomiritev. Tako boste lahko pripravljene na tehniko časa za pomiritev takoj ko se neželena vedenja pojavi. Pomembno je tudi, da se otrok zaveda, kakšno vedenje vodi v čas za pomiritev. Zbirajte ideje, kakšno vedenje pripelje do časa za pomiritev:

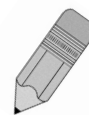
Način vedenja, ki vodi v čas za pomiritev

Npr.: udariti osebo

Bodite prepričani, da ste opredelili, kaj pomeni udariti osebo. 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 pomiritev, 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 obvladovanje jeze



Poleg danega negativnega samogovora napišite ustrezne pozitivne misli.

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



Možganska nevihta: Ostati miren in obvladovanje jeze



Nadaljevanje iz prejšnje strani.



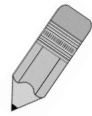
Negativen samogovor	Ustrezne pozitivne misli
<ul style="list-style-type: none">• Sosedje se bodo pritoževali, če tega ne ustavim.• Nikoli se ne bo nehala jokati.• Malo več prisile z moje strani jo bo ustavilo.• Ta otročaj točno ve, kako me to živcira – to počne namerno.• Nesposoben starš sem – nikoli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

Cilj: Zavežujem se, da bom zaustavil in izpodbil svoj negativni samogovor ter da bom delal na spopadanju in pozitivnem samogovoru kot tudi na tem, da si bom vzel čas za pomiritev.

Možganska nevihta

Za in proti času za pomiritev

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



Čas za pomiritev

Prednosti

Slabosti

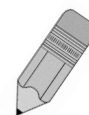
V premislek

Razmišljamo o času za pomiritev 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: Spopadanje in pomirjujoč samogovor



Razmislite o možnostih, kako ostati miren, potrpežljiv in prepričan vase med časom za pomiritev. Vadite izpodbijanje negativnega samogovora in ga nadomestite s pozitivnim samogovorom in s spopadanjem. 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 ...



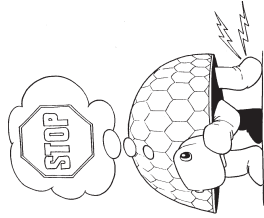
Možganska nevihta: Kako ostati miren



Kakšne čustvene odgovore pričakujete, ko uporabljate metodo časa za pomiritev? 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.

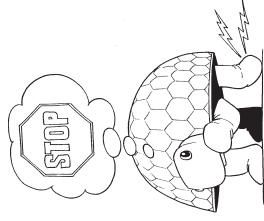
Moji čustveni odgovori, ko je čas za pomiritev	Metode, kako ostati miren





Sporočila s hladilnika
O UČENJU OTROK,
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
O UČENJU OTROK,
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

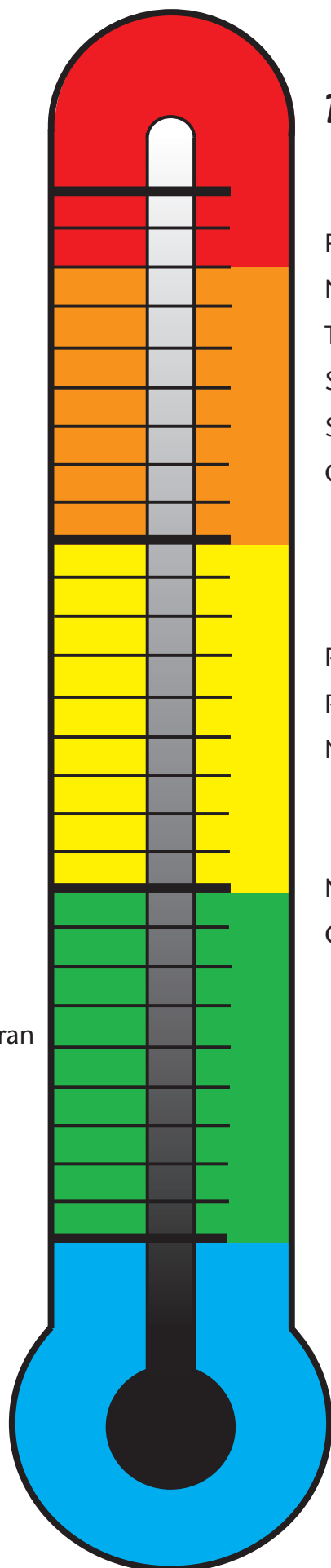
Pomirjen

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

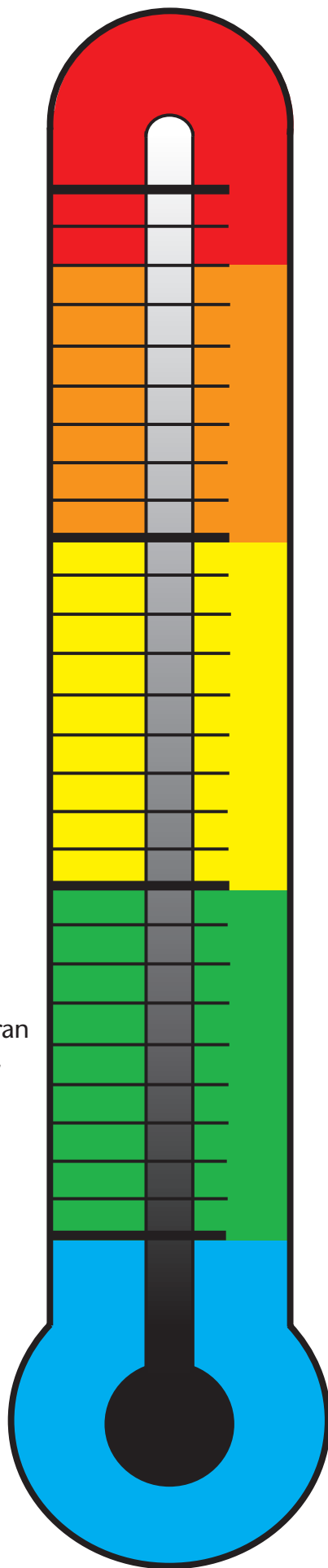
Pomirjen

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.

Mislím, 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 ...

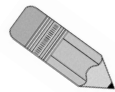
Ljubeč starš / partner sem, saj poskušam ...

Večino časa ohranim mirno kri.

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



Domače aktivnosti



»Poslužujte se samo najpomembnejših navodil in ukazov.«

LIST ZA BELEŽENJE: NAVODILA in Čas za pomiritev

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

Sporočila s hladilnika

Spoprijemanje z izbruhi trme

Dnevni izbruhi trme so normalen 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.

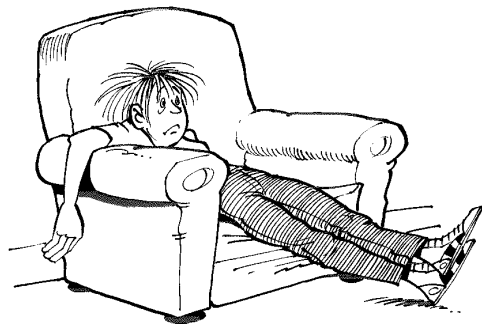
- Poskusite vnaprej preprečiti izbruh trme, če je to mogoče.

Razmislite, kdaj in zakaj pri vašem otroku pride do izbruhov 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?

To pomeni, da imejte vedno pri roki manjši prigrizek, da mora otrok prej na popoldansko spanje, da morate otroka predhodno opozoriti na menjavo aktivnosti, kar mu bo dalo priložnost, da se predhodno pripravi. Če se vaš otrok spoprijema z nadzorom ali problemom neodvisnosti, mu poskušajte dati na izbiro več opcij, če je to mogoče.

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

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



Maček po času za pomiritev

Sporočila s hladilnika

Naučite otroka, kako se pomiriti

- Ko je otrok umirjen, skupaj vadite globoko dihanje in pohvalite otroka, da mu grede 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.«

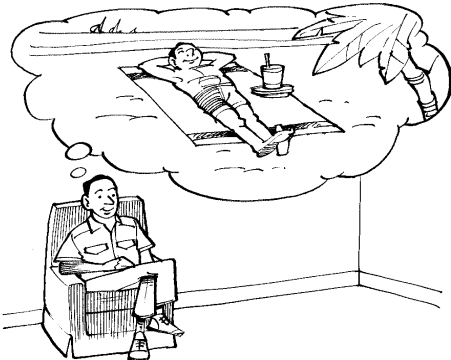




Možganska nevihta – Učinkovite strategije za zmanjševanje stresa



Razmislite o dveh strategijah za zmanjšanje stresa.

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



DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



Dejavnosti:

- **NADALJUJTE** z uporabo časa za pomiritev za agresivno ali hudo nasprotno 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 ponovno neustrezno vede in analizirajte, zakaj se to dogaja.
- **DOPOLNITE** disciplinske metode v rubriki Starši kot detektivi.



Branje:

- Osmo poglavje - *Učenje otrok, 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.
- Dajte otroku vnaprej izbiro med posledicami ali uboganjem ukazov.
- Posledice naj bodo naravne in ne kaznovalne.
- Kadar je le možno, vključite otroka.
- Bodite prijazni in pozitivni.
- Posledice naj bojo jasne in kratke.
- Hitro ponudite nove možnosti za učenje, tako je uspeh zagotovljen.

**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.
- Označite otrokova občutja in čustva – tudi negativna.
- Planirajte 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 otroka 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, dajte otroku nekaj samostojnosti.
- Z ustrezno podporo pomagajte otroku raziskovati.
- Ignorirajte izbruhe trme, otroku pa namenite pozornost takoj, ko izbruh trme 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. Trma
5. Upiranje pri oblačenju
6. Izbirčnost pri hrani
7. Kreganje s starši
8. Težave pri sedenju za mizo
9. Bolečine v trebuhu in glavobol
10. Pomanjkanje koncentracije in impulzivnost
11. Puščanje razdejanja v skupnih prostorih
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 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 raz jezim?) _____

Cilji:

4. Kakšen je moj cilj? Kakšno obratno 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 vodenje) _____

Pohvalite: Kakšno vedenje naj pohvalim in kako? (Pomnite, pohvalite tisto pozitivno vedenje, ki je obratno 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 način neustreznega vedenja naj ignoriram? _____

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 smisluzmorem, lahko se pomirim, uporaba pomiritvenega termometra.)

Uresničevanje mojega plana:

7. S kom naj predebatiram ta plan? (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? Kottudi ob mojem? _____

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

Sporočila s hladilnika in izročki
Učenje otroka, kako reševati probleme

Učenje otroka, kako reševati probleme

DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



Dejavnosti:

- Uporabite lutke ali knjigo z zgodbico o reševanju problema ter prikažite pogovor in nekonstruktivno vedenje ob reševanju problemov.
- Sami bodite vzor pri reševanju problemov (npr. ob konfliktu, kateri televizijski program se bo gledal, ob težavah s parkiranjem, katero sladico izbrati itd.)



Branje:

- Osmo poglavje – *Učenje otrok, 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!

Učenje otroka, 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 tečaju. Kako se je metoda obnesla, zapišite na *Staršev list za beleženje*.



Branje:

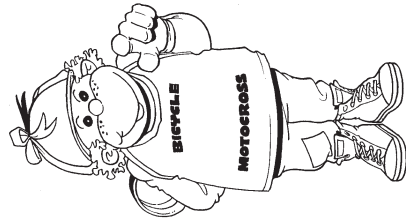
- Osmo poglavje – Učenje otrok, kako reševati probleme.

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 pomiritev, da se bo pomiril, šele nato bo pogovor lahko učinkovit. Prvi korak pa je, da zna vaš otrok poiskati pravo rešitev.

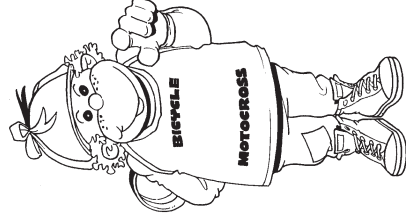
Opozorilo: ne pozabite na igro!

Sporočila s hladilnika O REŠEVANJU PROBLEMOV



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

Sporočila s hladilnika O REŠEVANJU PROBLEMOV



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

Izroček

STARŠEV LIST ZA BELEŽENJE: REŠEVANJE PROBLEMOV

Zapišite poskus reševanja določenega problema, ki ste ga reševali 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 pomirjena.

1. Korak: Prepoznajte problem preko občutij (žalost, jeza, nemoč, razočaranje, zaskrbljenost, strah)
2. Korak: Opredelite 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
1. Korak: Prepoznajte problem preko občutij	—	—
2. Korak: Opreделите problem	—	—
3. Korak: Postavite si cilje	—	—
4. Korak: Zbirajte ideje za rešitve		
1. Ostanite odprti in nekritični	—	—
2. Bodite divji, inovativni in duhoviti	—	—
3. Povečajte število rešitev	—	—
4. Ne menite se za malenkosti	—	—
5. Korak: Primerjajte rešitve in se pravilno odločite		
1. Primerjajte in ocenite rešitve	—	—
2. Določite najboljšo rešitev	—	—
6. Korak: Ocenite, ali je rešitev uspešna		
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.

MOŽNE REŠITVE, KI JIH OTROK LAHKO UPORABI

Kričanje na druge.*	Malo počakaj.	Smej se mu.
Žalosten pogled ali jok. Pojdi se igrat drugam. Vzemi mu.*	Udari ga.*	Ignoriraj, pojdi stran. 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 Kje je tukaj problem? Kakšne so možne rešitve problema? Katera izbira je prava?
Npr. otroka se kregata glede »Jezen sem, ker mi Jaka noče Vprašaj, ali si lahko sposodiš kolo. Je varna? Pravična? Ali
tega, kdo bo imel kolo. posoditi njegovega kolesa.« Ponudi možnost, da si bosta kolo vodi do pozitivnih
menjavala. Počakaj, da se Jaka občutkov?
neha voziti.

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?

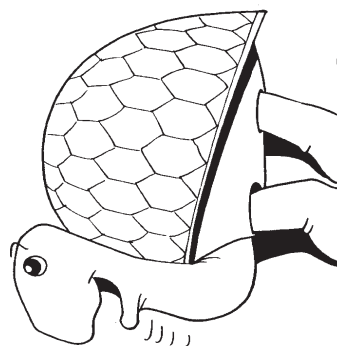
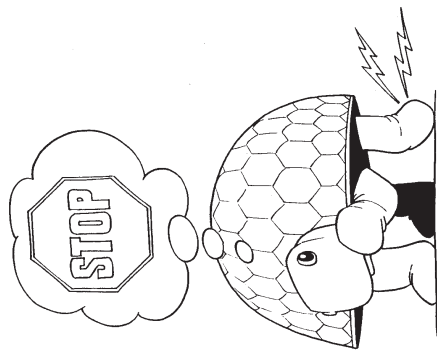
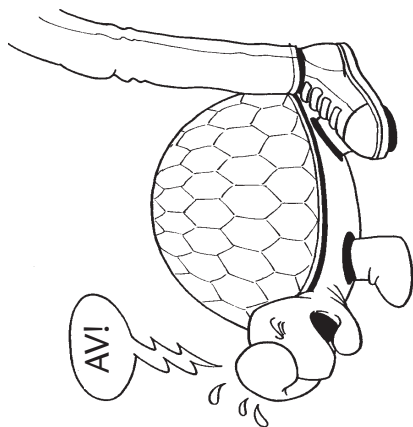


Je moja rešitev pravična?

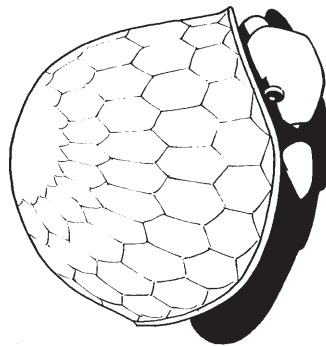
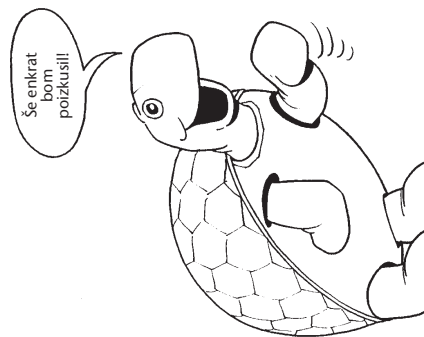


Ali moja rešitev vodi do pozitivnih občutkov?

Majhni koraki obvladovanja jeze



2. Pomisli: STOP!



3. Počasi vdihni

4. Skrij se v oklep

