

Izročki in sporočila s hladilnika
Starševska pozornost in posebni čas



Domače aktivnosti



LIST ZA BELEŽENJE: POSEBNI ČAS

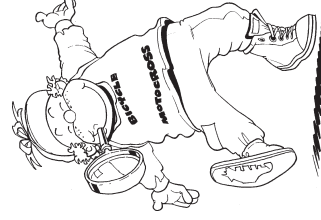
Ne pozabite napolniti bančnega računa skupaj z vašim otrokom.

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

Datum	Čas	Vrsta aktivnosti	Otrokov odziv	Odziv starša

Zapomnimo si: Posebni čas z vašim otrokom

- Sledite otrokovim predlogom in interesom pri aktivnostih.
- Ne postavljajte preveč zahtev.
- Ne tekmujte z otrokom.
- Hvalite in spodbujajte otrokove ideje in ustvarjalnost; ne kritizirajte.
- Bodite pozorno in hvaležno občinstvo.
- Opazite otrokove dosežke in poudarite njihovo pomembnost.
- Omejite pretirano nudenje pomoči; otroka spodbujajte k samostojnemu reševanju problemov.
- Pokažite navdušenje glede posebnega časa, ki ga preživljate skupaj z otrokom.
- Smejte se in se zabavajte.



©The Incredible Years®

Zapomnimo si: Posebni čas z vašim otrokom

- Sledite otrokovim predlogom in interesom pri aktivnostih.
- Ne postavljajte preveč zahtev.
- Ne tekmujte z otrokom.
- Hvalite in spodbujajte otrokove ideje in ustvarjalnost; ne kritizirajte.
- Bodite pozorno in hvaležno občinstvo.
- Opazite otrokove dosežke in poudarite njihovo pomembnost.
- Omejite pretirano nudenje pomoči; otroka spodbujajte k samostojnemu reševanju problemov.
- Pokažite navdušenje glede posebnega časa, ki ga preživljate skupaj z otrokom.
- Smejte se in se zabavajte.



©The Incredible Years®

DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



Dejavnosti:

- Imejte **POSEBNI ČAS** (npr. branje, igranje igre, skupno kuhanje, zlaganje sestavljanke in podobno) s svojim otrokom najmanj 10-15 minut dnevno. Skupni čas beležite na izročku List za beleženje: Posebni čas.
- **PREBERITE** izročke.



Branje:

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

Splošne smernice

Nekaterim odraslim je lažje, če si čas za igro vzamejo vsak dan ob isti uri. Druga uporabna strategija je, da ugasnete telefon. Tako bo otrok vedel, da vam je čas, ki ga preživljata skupaj, pomemben.

DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



Dejavnosti:

- Imejte **POSEBNI ČAS** (npr. branje, igranje igre, skupno kuhanje, zlaganje sestavljanke in podobno) s svojim otrokom vsak dan najmanj 10-15 minut. Skupni čas beležite na izročku List za beleženje: Posebni čas.
- **NAČRTUJTE** daljši projekt s svojim otrokom.
- **PREBERITE** izročke.



Branje:

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

Splošne smernice

Nekaterim odraslim je lažje, če si čas za igro vzamejo vsak dan ob isti uri. Druga uporabna strategija je, da ugasnete telefon. Tako bo otrok vedel, da vam je čas, ki ga preživljata skupaj, pomemben.

Starši naj razmišljajo kot znanstveniki



Težave otroka



**Otrokove
močne točke**



Cilji



Kontrolni seznam za ocenjevanje sodelovanja med posebnim časom



Izpolnjevanje spodnjega samoocenjevalnega vprašalnika vam bo v pomoč pri razmišljanju o sodelovanju med vami in otrokom pri igranju.

A. Kako pogosto otroka spodbujate k temu, da:

	Skoraj vedno	Občasno	Skoraj nikoli
1 Poskuša rešiti težave?	_____	_____	_____
2 Samostojno razmišlja?	_____	_____	_____
3 Je ustvarjalen in iznajdljiv?	_____	_____	_____
4 Izrazi čustva in ideje?	_____	_____	_____
5 Vztraja pri zahtevni nalogi?	_____	_____	_____
6 Prosi za pomoč?	_____	_____	_____

B. Kako pogosto med posebnim časom z vašim otrokom:

	Skoraj vedno	Občasno	Skoraj nikoli
1 Usmerjate ali strukturirate aktivnost?	_____	_____	_____
2 Si izmislite pravila dejavnosti?	_____	_____	_____
3 Popravljate ali kritizirate otrokove napake?	_____	_____	_____
4 Silite otroka, da konča začeto aktivnost?	_____	_____	_____
5 Vas vznemiri otrokova nepozornost in impulzivnost?	_____	_____	_____
6 Se počutite neprijetno, če otrok izraža strah ali nemoč?	_____	_____	_____
7 Tekmujete s svojim otrokom?	_____	_____	_____

Kontrolni seznam za ocenjevanje sodelovanja med posebnim časom, nadaljevanje

	Skoraj vedno	Občasno	Skoraj nikoli
8 Se zatopite v lastne zamisli in ignorirate otrokove ideje?	_____	_____	_____
9 Postavljate veliko vprašanj?	_____	_____	_____
10 Vsiljujete lastne ideje?	_____	_____	_____
11 Nudite preveč pomoči?	_____	_____	_____
12 Prepovedujete ustvarjalne zamisli?	_____	_____	_____
13 Zahtevate popolnost?	_____	_____	_____
14 Dajete poudarek končnemu rezultatu igre namesto vloženemu trudu?	_____	_____	_____

C. Kaj ovira vašo zmožnost sodelovanja z otrokom? Kako pogosto se pogovarjate s svojim otrokom, tako da sta sama? Se vam zdi, da je posebni čas dragocen?

Pregled vaših odgovorov na zgornjem seznamu bo osvetlil nekaj načinov, s katerimi lahko izboljšate sodelovanje s svojim otrokom. Če ste, na primer, v delu A nekajkrat odgovorili »Skoraj nikoli«, bi se morali potruditi, da v prihodnje spodbujate več tovrstnih vedenj. Če ste na nekatera vprašanja v delu B odgovorili »Skoraj vedno« ali »Občasno«, skušajte tista vedenja odpraviti. Vaši odgovori v delu C 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 udeležbe v aktivnostih posebnega časa.



Možganska nevihta

Vaše misli o igri in posebnem času



Preden nadaljujete, razmislite o naslednjih dveh vprašanjih:

1. Kakšne so potencialne koristi vašega otroka, ko se igrata ali z njim preživljate posebni čas?
2. Kaj vas ovira pri preživljanju posebnega časa z vašim otrokom?

V spodnjo tabelo zapišite koristi igranja in posebnega časa s svojim otrokom ter težave, ki se pri tem pojavljajo. Razmislite o rešitvah, s katerimi bi lahko odpravili ovire za igro.

Koristi igranja in preživljanja posebnega časa z mojim otrokom	Težave, ki me pri tem ovirajo
<p>Cilj: Zavežem se, da se bom ta teden igral/-a ali imel/-a posebni čas s svojim otrokom _____-krat po _____ minut.</p>	

***Izročki in sporočila s hladilnika
Trening vztrajnosti, socialnih veščin
in čustvenega izražanja***

Sporočila s hladilnika

Razvijanje čustvenega izražanja pri otrocih: starši kot »trenerji izražanja čustev«



Opisovanje otrokovih čustev je zelo učinkovit način za krepitev njegove čustvene pismenosti. Ko otroci usvojijo jezik čustev, so sposobni bolje uravnati svoja čustvena stanja, saj zmorejo izraziti, kako se počutijo. Spodaj je seznam čustev, o katerih se lahko pogovarjate med preživljanjem posebnega časa z otrokom. Seznam uporabite za trening opisovanja tako svojih kot otrokovih čustev.

Čustva/čustvena pismenost		Primeri
_____ vesel		<ul style="list-style-type: none"> • »To te frustrira, ti pa kljub temu ostajaš miren in se vedno znova trudiš.« • »Vidim, da si ponosen na to risbo.« • »Samozavesten si glede rešitve zapleta in oseb v zgodbi.« • »Kako potrpežljiv si. Čeprav se podira, še vedno poskušaš ugotoviti, kako bi naredil, da bi bil (stolp) še bolj zapleten. Gotovo si zadovoljen s seboj, da si tako potrpežljiv.« • »Vidim, da se zabavaš med preživljanjem časa s prijateljem, on pa očitno prav tako uživa pri igri s tabo.« • »Kako vztrajen si. Na vse načine poskušaš, da bi delovalo.« • »Svojemu prijatelju si odpustil, saj veš, da je šlo za pomoto/ni bilo nalašč.« • »Kako radoveden si in zastavljaš dobra vprašanja.«
_____ miren		
_____ ponosen	_____ skrben	
_____ vznemirjen	_____ radoveden	
_____ žalosten	_____ zainteresiran	
_____ ustrezljiv	_____ osramočen	
_____ ljubosumen	_____ razočaran	
_____ pogumen	_____ neustrašen	
_____ ljubeč	_____ vztrajen	
_____ boječ	_____ se zabava	
_____ sramežljiv	_____ samozavesten,	
_____ prestrašen	_____ prepričan vase	
_____ zaskrbljen	_____ frustriran	
_____ jezen	_____ tesnoben	
_____ besen	_____ potrpežljiv	
_____ znati	_____ zadovoljen	
_____ odpuščati		

Dajanje zgleda za pogovor o čustvih in deljenje občutij

- »Ponosna sem nate, da si rešil to težavo.«
- »S tabo se resnično zabavam.«
- »Bila sem napeta in vznemirjena, ko si nastopal, ampak si bil potrpežljiv in samozavesten in tvoj nastop je šel dobro.«
- »Zdaj sem žalosten glede tega, a se bom čez nekaj časa počutil bolje.«

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



Opisovanje in spodbujanje prijateljskega vedenja je zelo učinkovit način za krepitev socialnih veščin otrok. Socialne veščine so prvi korak k vzpostavljanju trajnih prijateljstev. Spodaj je seznam socialnih veščin, ki jih lahko komentirate, kadar z enim ali več otroki preživljate posebni čas. Seznam uporabite za trening socialnih veščin.

Socialne/prijateljske veščine	Primeri
<input type="checkbox"/> pomoč drugemu <input type="checkbox"/> deljenje <input type="checkbox"/> skupinsko delo <input type="checkbox"/> uporaba prijateljskega glasu (tiho, vljudno)	<p>»To je tako prijazno. Delil si s prijateljem in počakal, da boš na vrsti.«</p> <p>»Oba sodelujeta in si pomagata kot v ekipi.«</p>
<input type="checkbox"/> poslušanje prijatelja <input type="checkbox"/> izmenjevanje pri igri, aktivnosti <input type="checkbox"/> spraševanje <input type="checkbox"/> izmenjevanje predmetov <input type="checkbox"/> čakanje <input type="checkbox"/> prijaznost	<p>»Prisluhnil si prijateljevi prošnji in sledil njegovemu predlogu. To je zelo prijazno.«</p> <p>»Počakal si in najprej vprašal, če lahko vzameš. Prijatelj te je poslušal in delil s tabo.«</p> <p>»S prijateljem se izmenjujeta, kdo je na vrsti. To dobri prijatelji počnejo drug za drugega.«</p>
<input type="checkbox"/> strinjanje s prijateljevim predlogom <input type="checkbox"/> podajanje predloga <input type="checkbox"/> dajanje komplimentov <input type="checkbox"/> uporaba mehkega, nežnega dotika <input type="checkbox"/> prositi za dovoljenje pri uporabi prijateljevih stvari <input type="checkbox"/> reševanje težav <input type="checkbox"/> sodelovanje <input type="checkbox"/> biti radodaren <input type="checkbox"/> vključevanje drugih <input type="checkbox"/> opravičiti se	<p>»Dal si prijazen predlog in tvoj prijatelj ga je upošteval. To je zelo prijateljsko.«</p> <p>»Svojemu prijatelju pomagaš graditi njegovo maketo.«</p> <p>»S tem ko deliš in pomagaš, pokažeš, da si pripravljen sodelovati.«</p> <p>»Skupaj sta rešila težavo. To je bila odlična rešitev.«</p> <p>»Res si bil prijazen in radodaren in si upošteval prijateljeva čustva.«</p>

Opomba: Včasih je lahko starejšim otrokom nerodno zaradi komentiranja pred prijatelji. V tem primeru jih lahko spomnite na njihova prijateljska vedenja kasneje ali pa hvalite tudi prijazna vedenja prijateljev, s čimer boste razbremenili svojega otroka.

Dajanje zgleda za prijateljsko vedenje

Starši lahko dajejo zgled za čakanje, izmenjevanje pri igri, nudenje pomoči in dajanje komplimentov, s čimer se teh veščin učijo tudi otroci.

- »Ti bom v pomoč in s teboj delil računalnik.«
- »Nocoj si ti na vrsti za izbiranje programa na televiziji, ker smo včeraj zvečer gledali moj izbor.«

Spodbujanje otrokovega učenja

Starši kot »trenerji učnih veščin in vztrajnosti«



»Treniranje« je učinkovit način za krepitev otrokovih učnih in akademskih veščin in zmožnosti vztrajanja pri zahtevni nalogi. V nadaljevanju so na spodnjem seznamu naštetih učni pojmi in vedenja, ki jih lahko opisujete med aktivnostmi, povezanimi s šolo. Seznam uporabljajte za trening opisovanja učnih pojmov.

Akademske veščine	Primeri
<p>_____ trdo delati</p> <p>_____ koncentracija, osredotočanje</p> <p>_____ vztrajnost, potrpežljivost</p> <p>_____ načrtovanje</p>	<p>»Zelo se trudiš s tem projektom in razmišljaš o tem, kako ga urediti.«</p> <p>»Tako si potrpežljiv in poskušaš najti različne načine, da to ugotoviš.«</p> <p>»Frustrira te, ker se je težko zbrati, ampak vseeno ostajaš miren.«</p> <p>»Zares dobro si načrtoval in razmislil o vsem, kar potrebuješ za ta projekt.«</p>
<p>_____ upoštevanje učiteljevih navodil</p> <p>_____ reševanje težav</p> <p>_____ ponovno poskusiti</p> <p>_____ branje</p> <p>_____ razmišljanje</p> <p>_____ poslušanje</p> <p>_____ truditi se</p> <p>_____ samostojnost</p>	<p>»Navodilom si sledil natančno tako, kot je rekel učitelj. Res si dobro poslušal.«</p> <p>»Dobro razmišljaš o tem, kako rešiti težavo in si se domislil odlične rešitve te težave.«</p> <p>»To si ugotovil čisto sam.«</p> <p>»Zelo si potrpežljiv, ko s prijateljem skupaj ugotavljata, kako to deluje.«</p> <p>»Pozorno bereš in močno razmišljaš o zapletu.«</p> <p>»Zelo si se potrudil, da si nalogo napisal v svoji najlepši pisavi.«</p> <p>»Nisi poznal besede in si jo poiskal v slovarju.«</p>

DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



Dejavnosti:

- **NADALJUJTE S PREŽIVLJANJEM POSEBNEGA ČASA IN VADITE TRENIRANJE VZTRAJNOSTI, ČUSTVENEGA OPISOVANJA IN SOCIALNIH VEŠČIN** s svojim otrokom vsak dan vsaj 10-15 minut. Skupni čas zabeležite na izročku *List za beleženje: Posebni čas*.
- **PREBERITE** izročke.
- **SPREMLJAJTE** vašo uporabo pohval med tednom dvakrat po 30 minut. V izročku *List za beleženje: Pohvale* zapišite uporabljene besede pohval in kako pogosto ste pohvalili.
- **POKLIČITE** svojega kolega iz skupine in ga povprašajte o izkušnjah z igro in posebnim časom.
- **NAŠTEJTE** vedenja, ki bi jih želeli videti pogosteje pri svojem otroku na izročku *Spremljanje vedenja* in prinesite seznam na naslednje srečanje.



Branje:

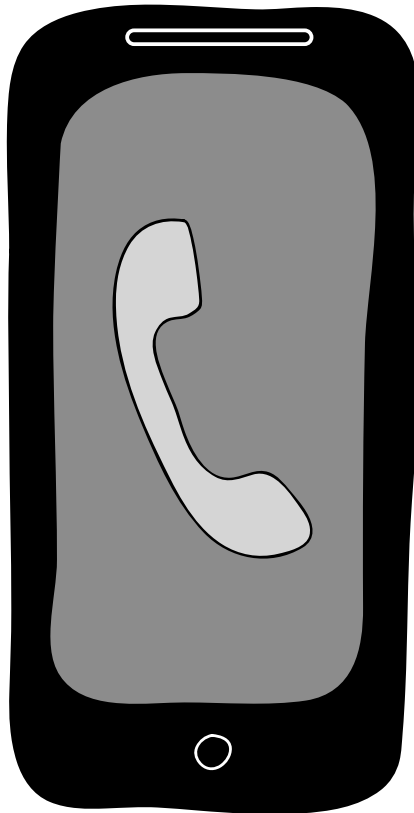
Izročki in priročnik **Neverjetna leta**: drugo poglavje - *Pozitivna pozornost, spodbuda in pohvala* in deseto poglavje - *Naučite otroke navezovati prijateljstva in reševati težave z vrstniki*.

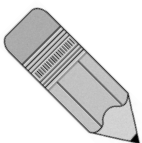
Klicanje kolega iz skupine

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

Ni potrebno, da so klici daljši kot 5-10 minut, opravite pa jih lahko v času, ko vam in vašemu kolegu to najbolj ustreza.

Izmenjevanje izkušenj s starši vam ne bo prineslo le velikega števila kreativnih rešitev, temveč tudi medsebojno podporo.





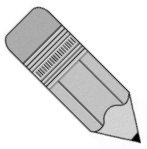
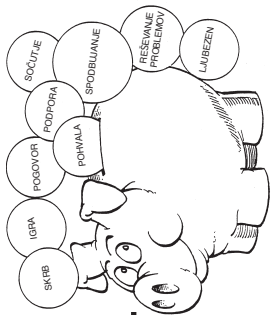
Domače aktivnosti

LIST ZA BELEŽENJE: POSEBNI ČAS

Ne pozabite napolniti bančnega računa skupaj z vašim otrokom.

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

Datum	Čas igranja	Vrsta aktivnosti	Otrokov odziv	Odziv starša



Domače aktivnosti

LIST ZA BELEŽENJE: POHVALE

Ne pozabite napolniti bankčnega računa skupaj z vašim otrokom.

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

SPREMLJANJE in BELEŽENJE VEDENJA

Vedenja, ki jih želim videti pogosteje:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Spodbujanje otrok k sodelovalni igri z vrstniki

Pridružite se otrokom in njihovim prijateljem pri igri ter jih s komentiranjem spodbujajte v njihovih prizadevanjih sodelovanja. Na primer:

- **Dajanje predlogov:** »Vau, ta predlog je bil pa res koristen za tvojega prijatelja.«
- **Izražanje pozitivnih občutkov:** »To je prijazen način, da pokažeš, kako se počutiš.«
- **Čakanje:** »Super! Počakal si, da prideš na vrsto in dal prednost njemu, čeprav si želel biti prvi.«
- **Vprašati za dovoljenje:** »Bilo je zelo vljudno, da si ga vprašal, če želi biti prvi na vrsti.«
- **Dajanje pohval:** »Kako odlična pohvala. Vidim, da se počuti dobro zaradi nje.«
- **Čakanje na vrsto:** »Dovolil si ji, da je prva na vrsti – kako si ustrežljiv.«
- **Deljenje:** »Oba skupaj gradita stolp. Vidim, da sta dobra ekipa/timska igralca.«
- **Strinjanje:** »Strinjal si se z njenim predlogom – kako prijazno od tebe.«
- **Biti previden:** »Tako previden si z njegovim kolesom. To je zelo premišljeno in pozorno.«
- **Prositi za pomoč:** »Super! Prosil si ga, da ti pomaga – to dobri prijatelji naredijo/delajo drug za drugega.«
- **Skrbeti, biti pozoren:** »Vidim, da te resnično zanimajo njene ideje in pogled na stvari. Si zelo prijazen in pozoren fant.«
- **Reševanje problemov:** »Oba sta rešila to težavo na miren način. Zdi se, da se ob tem oba počutita dobro.«
- **Biti vljuden:** »Tako spoštljiv si bil, ko si jo prosil, naj počaka – to je zelo prijazno.«

Izročki in sporočila s hladilnika
Učinkovite pohvale in spodbude

Možganska nevihta

Zbirajte ideje za besede in stavke, ki bi jih uporabili pri pohvali vašega otroka. Zapišite jih na izroček.



Pohvale

Všeč mi je, ko ti ...

Vau! Kako čudovito delo si opravil pri čiščenju dnevne sobe.



Cilj:

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



Možganska nevihta

Razmislite o možnih pozitivnih samopohvalah, s katerimi se lahko spodbujate kot starša. Zapišite te trditve na izroček.



Pozitivne samopohvale

Lahko ostanem miren ... samo preizkuša me.

Močno se trudim kot starš ...



Cilj:

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

SPOROČILA S HLADILNIKA O POHVALAH OTROKA

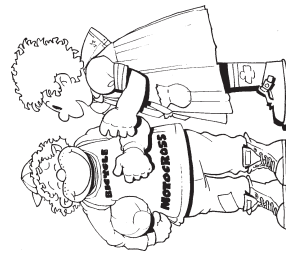
- Pohvalite otroka, ko je v redu in se vede primerno, ne čakajte s pohvalo na popolno vedenje.
- Ne skrbite, da boste otroka s pohvalami razvadili.
- Povečajte število pohval za težavne otroke.
- Bodite zgled s samopohvalami.
- Dajajte specifične pohvale, z označitvijo (Si odličen podajalec).
- Pohvale naj bodo usmerjene na vedenje.
- Pohvalite z nasmehom, očesnim stikom in navdušenjem.
- Dajajte pozitivne pohvale.
- Pohvalite takoj.
- Pohvale pospremite s trepljanjem, »petko«, objemi in poljubi.
- Pohvale uporabljajte dosledno.
- Pohvalite pred drugimi ljudmi.
- Hvalite in spodbujajte otrokov “proces” učenja, ne samo končni rezultat.
- Pri otroku spodbujajte prepoznavanje sprememb in napredka.
- Komentirajte otrokove občutke, povezane z osebnimi dosežki.



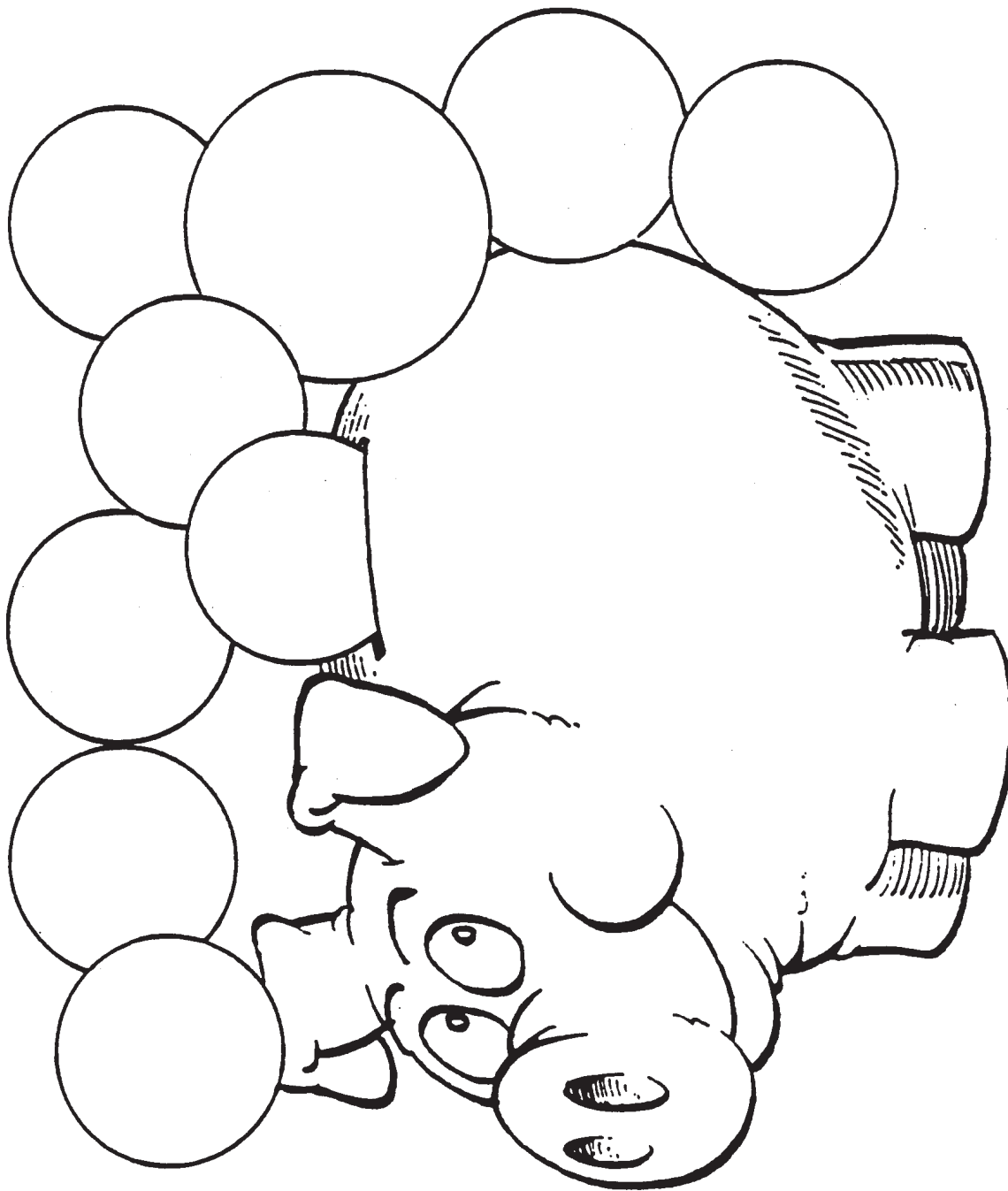
©The Incredible Years®

SPOROČILA S HLADILNIKA O POHVALAH OTROKA

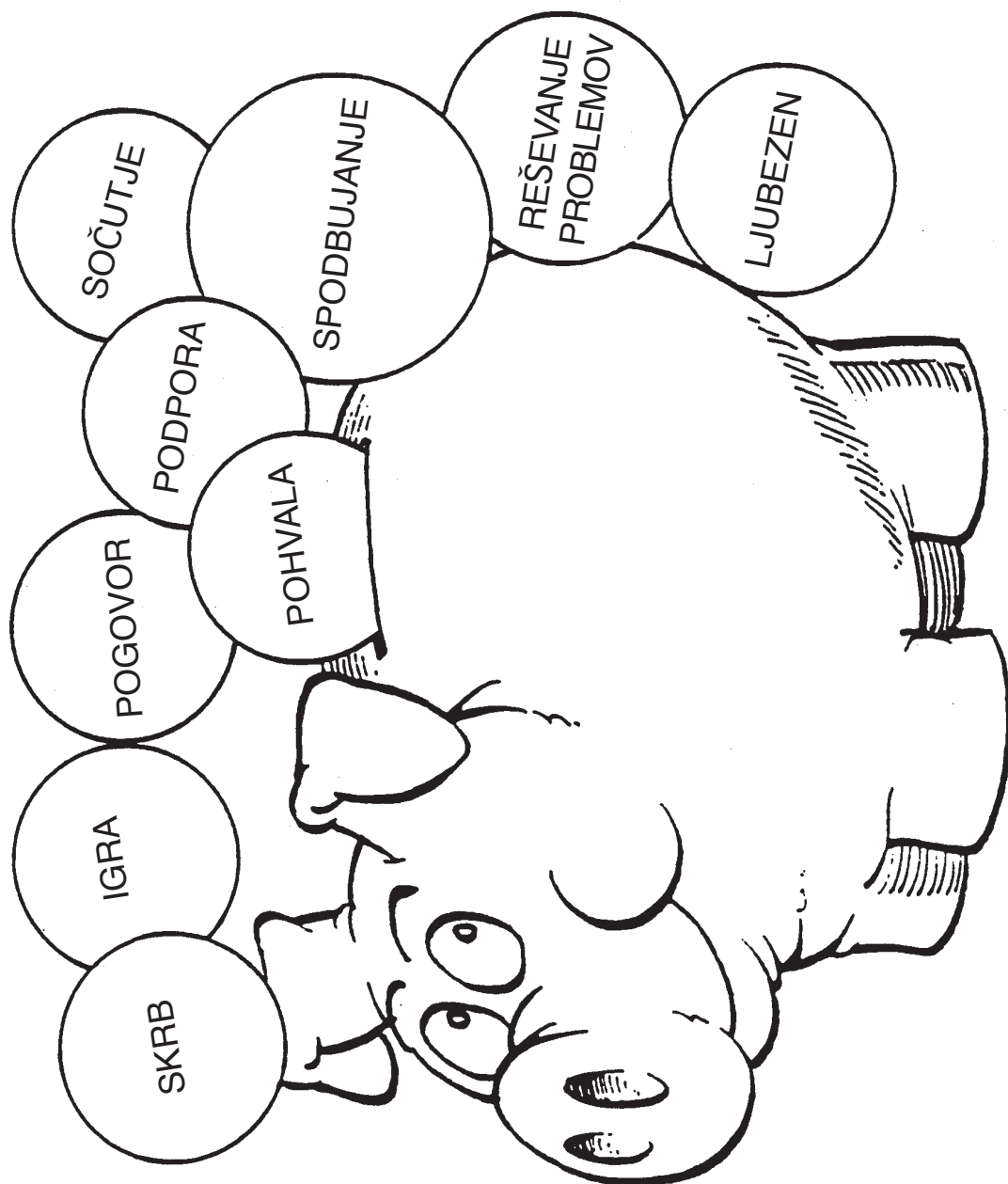
- Pohvalite otroka, ko je v redu in se vede primerno, ne čakajte s pohvalo na popolno vedenje.
- Ne skrbite, da boste otroka s pohvalami razvadili.
- Povečajte število pohval za težavne otroke.
- Bodite zgled s samopohvalami.
- Dajajte specifične pohvale, z označitvijo (Si odličen podajalec).
- Pohvale naj bodo usmerjene na vedenje.
- Pohvalite z nasmehom, očesnim stikom in navdušenjem.
- Dajajte pozitivne pohvale.
- Pohvalite takoj.
- Pohvale pospremite s trepljanjem, »petko«, objemi in poljubi.
- Pohvale uporabljajte dosledno.
- Pohvalite pred drugimi ljudmi.
- Hvalite in spodbujajte otrokov “proces” učenja, ne samo končni rezultat.
- Pri otroku spodbujajte prepoznavanje sprememb in napredka.
- Komentirajte otrokove občutke, povezane z osebnimi dosežki.



©The Incredible Years®



Napišite pohvale, ki jih lahko uporabite pri svojem otroku.



Ne pozabite napolniti bančnega računa skupaj z vašim otrokom.



Ne pozabite napolniti bančnega računa z drugimi družinskimi člani.



DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



Dejavnosti:

- **IGRAJTE SE** ali z otrokom počnite kakšno dejavnost med posebnim časom (na primer: skupaj berite, pojdite na sprehod ali vožnjo s kolesom, začnite z izdelavo makete ali projekta) vsak dan vsaj 10 minut. Med posebnim časom vadite uporabo učinkovitih pohval in drugih socialnih nagrad.
- **IZBERITE** eno vrsto vedenja, ki bi ga želeli večkrat videti pri otroku in v prihodnjem tednu to vedenje sistematično pohvalite vsakokrat, ko se pojavi. Na primer: otrok se tiho igra, sledi navodilom, gre v posteljo, ko se mu reče, pobere igrače, deli z drugimi.
- **PODVOJITE** število pohval, ki jih običajno izrečete, in opazujte, kakšen učinek ima to na vašega otroka. Spremljajte rezultate s pomočjo izročka List za beleženje: Pohvale.
- **NAŠTEJTE** vedenja, ki bi jih želeli videti pogosteje na izročku Spremljanje vedenja.
- **PREBERITE** izročke s primeri podajanja pohval in spodbud ter s primeri vedenj, ki jih lahko hvalimo in spodbujamo.
- **POKLIČITE** svojega kolega iz skupine in ga povprašajte o pohvalah in posebnem času.



Branje:

Izročki in priročnik **Neverjetna leta**: drugo poglavje - *Pozitivna pozornost, spodbuda in pohvala*, deseto poglavje - *Naučite otroke navezovati prijateljstva in reševati težave z vrstniki*.

IZROČKI: POHVALE PRIMERI PODAJANJA POHVAL IN VZPODBUD

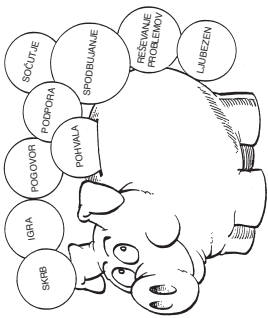
Dobro narediš ...
Napredoval si pri ...
Všeč mi je, ko ...
Super zate, da ...
Dobra ideja za ...
Dobro si opravil ...
Poglej, kako je _____ napredoval pri ...
Zelo dobro ti gre.
Poglej, kako dobro je naredila ...
Vau, to je odličen način za ...
O, kako si tole krasno naredil ...
Tako je prav, to je odličen način ...
Tako sem vesela, da ti ...
Res sem zadovoljen, kadar ti ...
Briljantno si opravila z ...
Občudujem, kako si se potrudil pri ...
Hvala ti, ker ...
Dobro in natančno si opravil z ...
Hej, res si bister; ti ...
To je super, res izgleda kot ...
Naredil si točno to, kar sem te prosil. O, tako dobro si poslušal.
Vau! To je bilo pa res pozorno. Ponosen sem nate, ker si ...
Zelo sem ponosna nate, ker ...
Čudovito! Lepo! Super! Krasno! Izjemno! Odlično!
Kako pozorno od tebe, da si ...

Nekaj fizičnih nagrad:

Trepljanje po roki ali rami.
Objem.
Petka.
Palec gor.


PRIMERI VEDENJ, KI JIH POHVALIMO in SPODBUJAMO

- Deljenje
- Vljudno ali spoštljivo pogovarjanje
- Upoštevanje prošenj
- Primerno vedenje za mizo
- Odhod v posteljo ob dogovorjenem času
- Opravljanje domače naloge pred gledanjem televizije
- Reševanje problema
- Stišanje ali ugašanje televizije ali glasbe
- Opravljanje domačih opravil
- Pravočasen prihod iz šole
- Pravočasno vstajanje zjutraj
- Pospravljanje kolesa ali nošenje čelade
- Postiljanje postelje
- Pobiranje oblačil ali odlaganje oblačil v koš za perilo
- Upoštevanje omejenega časa za računalniške igrice
- Ostati miren, ko je frustriran
- Pomoč mlajšemu bratu ali sestri
- Pomoč pri pomivanju posode
- Biti premišljen
- Biti potrpežljiv
- Biti prijazen do drugega otroka ali odraslega
- Obveščanje staršev, kje in s kom je, ko ni doma
- Sporočanje staršem, ko se dogovorjeni načrti spremenijo



Ne pozabite napolniti bančnega računa skupaj z vašim otrokom.

LIST ZA BELEŽENJE: POHVALE

Domače aktivnosti				
				
Datum	Čas	Število pohval in primeri stavkov s pohvalami	Pohvaljene oblike vedenja	Otrokov odziv

Izroček: SPREMLJANJE VEDENJA

Vedenja, ki jih želim videti pogosteje:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Izročki in sporočila s hladilnika
Motiviranje otrok s pomočjo otipljivih nagrad

Možganska nevihta

V spodnji prostor zapišite nekaj brezplačnih nagrad ali nagrad v obliki presenečenj, ki jih lahko uporabite pri svojem otroku.



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

Igranje nogometa z otrokom.

Na obisk pride otrokov prijatelj.

Otrok sam odloči, kaj bo jedel za sladico.

Vzamem si dodaten čas za branje otroku.

Otrok ima dodatne pol ure za gledanje televizije.

Cilj:

Zavezujem se, da bom podelil nagrado presenečenja za _____

vedenje.



Možganska nevihta

Nagradite sebe!



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

Dobre spodbude zame

Sprehod po parku.

Čaj ali kava s prijateljem.

Topla peneča kopel.

Nakup dobre knjige.

Cilj:

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

Uporabite program otipljivih nagrad za učenje novih vedenj
“Motivirajte svojega otroka”



DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



Dejavnosti:

- **NADALJUJTE S POSEBNIM ČASOM** vsak dan vsaj 10 minut in **POVEČAJTE ŠTEVILO POHVAL**, ki jih namenite otroku.
- Iz seznama vedenj, ki bi jih želeli videti pogosteje (Izroček: spremljanje vedenja) **IZBERITE ENO VEDENJE, KI GA BOSTE NAGRAJEVALI S TOČKAMI/NALEPKAMI ALI RAZPREDELNICO.**
- Za vedenje, ki ga želite spodbuditi, otroku **RAZLOŽITE** sistem nagrajevanja. Skupaj **IZDELAJTA** razpredelnico. Razpredelnico **PRINESITE** na naslednje srečanje.
- **POKLIČITE** kolega iz skupine in z njim delite svoje ideje o sistemu nagrajevanja.
- Če ima vaš otrok težave v šoli, pripravite program, ki vključuje otipljive nagrade za učiteljeve zabeležke o primernem vedenju (prosite učitelje, naj vam jih pošljejo).
- Delite z učitelji, katere spodbude motivirajo vašega otroka.

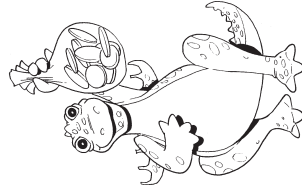


Branje:

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

SPOROČILA S HLADILNIKA O OTIPLJIVIH NAGRADAH

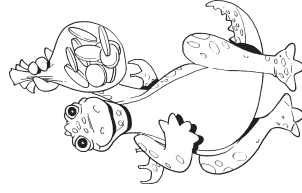
- Jasno opredelite primerno vedenje otroka.
- Razčlenite vedenje na manjše korake.
- Postopoma stopnjujte težavnost.
- Program naj ne bo prezahteven, za začetek izberite eno ali dve vedenji.
- Osredotočite se na pozitivna vedenja.
- Izbirajte nagrade, ki niso drage.
- Nagradite vsakih nekaj dni.
- Otrok naj sodeluje pri izbiri nagrad.
- Najprej otrok pokaže želeno vedenje, nato ga nagradite.
- Nagrajujte vsakodnevne dosežke.
- Postopoma zamenjajte nagrade s socialnim odobravanjem.
- Bodite jasni in konkretni glede nagrad.
- Nagrade naj bodo raznolike.
- Pokažite svojemu otroku, da pričakujete njegov uspeh.
- Ne mešajte nagrad s kaznovanjem.
- Vseskozi dosledno spremljajte sistem nagrajevanja.



©The Incredible Years®

SPOROČILA S HLADILNIKA O OTIPLJIVIH NAGRADAH

- Jasno opredelite primerno vedenje otroka.
- Razčlenite vedenje na manjše korake.
- Postopoma stopnjujte težavnost.
- Program naj ne bo prezahteven, za začetek izberite eno ali dve vedenji.
- Osredotočite se na pozitivna vedenja.
- Izbirajte nagrade, ki niso drage.
- Nagradite vsakih nekaj dni.
- Otrok naj sodeluje pri izbiri nagrad.
- Najprej otrok pokaže želeno vedenje, nato ga nagradite.
- Nagrajujte vsakodnevne dosežke.
- Postopoma zamenjajte nagrade s socialnim odobravanjem.
- Bodite jasni in konkretni glede nagrad.
- Nagrade naj bodo raznolike.
- Pokažite svojemu otroku, da pričakujete njegov uspeh.
- Ne mešajte nagrad s kaznovanjem.
- Vseskozi dosledno spremljajte sistem nagrajevanja.



©The Incredible Years®

PRIMERI VEDENJ, KI JIH LAHKO NAGRADITE S TOČKAMI IN NALEPKAMI

- Pravočasna priprava za šolo.
- Pravočasen prihod iz šole.
- Postiljanje postelje zjutraj.
- Prijazno vedenje do brata ali sestre eno uro.
- Ob dogovorjeni uri zvečer v posteljo v prijetnem vzdušju.
- Upoštevanje navodila ali zahteve.
- Deljenje stvari z drugimi.
- Delanje domačih nalog pred igranjem računalniških iger.
- 30 minutno branje.
- Izklop televizije ali računalnika po eni uri.
- Priprava mize.
- Pomoč pri pospravljanju dnevne sobe.
- Opravljanje domačih opravil.
- Obveščanje staršev, kje in s kom je po koncu pouka.
- Ostane miren v frustrirajoči situaciji.

Izroček: SPREMLJANJE VEDENJA

Vedenja, ki jih želim videti pogosteje:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Izročki in sporočila s hladilnika

Pravila, zadolžitve in rutine



RUTINE NAŠE DRUŽINE

Zapišite svojo večerno rutino ali rutino po pouku.



RUTINE NAŠE DRUŽINE

Zapišite svojo jutranjo rutino.



SPOROČILA S HLADILNIKA:

Trening možganov pri izvajanju domačih nalog

Za predadolescentne otroke (8-12 let)#

- Pogovorite se z otrokovim učiteljem (preko telefona, sporočila, elektronske pošte), da bi ugotovili pričakovanja šole glede domačih nalog. Skupaj z učiteljem nastavite realistične cilje glede opravljanja domačih nalog za vašega otroka, v kolikor se pričakovanja šole ne skladajo z otrokovimi potrebami.
- Skupaj z otrokom sestavite predvidljiv urnik opravljanja domačih nalog za šolo (primer je čeklista domačih nalog). Dogovorite se, kdaj in kje bo otrok opravljal domačo nalogo. Zapomni si, da predvidljiva dnevna rutina pri izvajanju domačih nalog uri možgane, da delajo in povečujejo otrokovo zmožnost usmerjanja pozornosti in koncentracije.
- Pomagajte otroku krepiti možgansko vzdržljivost pri izvajanju domačih nalog tako, da začnete s krajšimi delovnimi intervali. Postopno povečujte čas dela in zahtevnost domačih nalog. Pri tem lahko uporabite tudi uro (timer).
- Prostor, kjer otrok opravlja domače naloge, naj bo brez motečih dejavnikov, kot so TV, telefon, sporočila, igre, sorojenci in nered. Med opravljanjem domačih nalog bodite v bližini, da lahko podprete in spodbudite vašega otroka.
- Pomagajte otroku načrtovati izvajanje domačih nalog za vsak dan tako, da predvidi, koliko časa bo potreboval za posamezni predmet. Pomagajte mu določiti težje in lažje aktivnosti in nastaviti dovolj časa za težje naloge. Pri izvajanju težjih domačih nalog otroka dodatno spodbujajte in uporabljajte trening vztrajnosti.
- Pomagajte otroku pri razvijanju organizacijskih navad za beleženje že opravljenih nalog. Skupaj načrtujte večje projekte z vzpostavitvijo koledarja, kamor zabeležite posamezne korake večjega projekta na posamezni dan ter določite zadnji dan za dokončanje projekta. Pomagajte otroku razdeliti večje naloge na manjše, dosegljive naloge in cilje. Spodbudite in nagrajujte otrokovo uporabo planerja z uporabo zabavnih nalepk, ki lahko pomagajo tudi pri spremljanju otrokovega napredka.
- Vzpostavite dnevni sistem nagrajevanja za otrokove dobre učne navade. Izogibajte se večjemu nagrajevanju samo za dokončanje naloge in pridobljene ocene, namesto tega otroku raje ponudite manjše dnevne nagrade in pohvale. Ne odstranjujte nalepk/točk za neprimerno vedenje med izvajanjem domačih nalog.
- Prosite otroka, da vam pokaže dokončano nalogo in ga pohvalite za ves trud in vloženo delo.
- Ugotovite, kako lahko preverite, ali je bila naloga oddana. Večina šol ima vzpostavljeno spletno učilnico (e-asistent).
- Bodite pozitivni zgled otroku z regulacijo svojega lastnega čustvenega stanja. Uporabite aktivno poslušanje, da bi razumeli, zakaj lahko opravljanje domačih nalog otroka razburi in je zanj težko.
- Postavite jasne meje in mirno predstavite posledice za neopravljanje domačih nalog (npr. izguba zaslonskega časa zvečer).
- Vsekakor je nujno, da otroku namenimo »posebni čas« za grajenje pozitivnih občutij, ko smo skupaj. Ta čas mora priti na vrsto ne glede na to, ali je bil čas za opravljanje domačih nalog uspešen ali ne.
- Posvetujete se z otrokovim učiteljem ter z njim ustrezno sodelujte, da pomagate podpreti otrokovo šolsko uspešnost. V kolikor je opravljanje domačih nalog pogosto muka in bitka, se s šolo dogovorite o prilagoditvah pričakovanj z namenom zmanjšanja ovir pri tem.

SPOROČILA S HLADILNIKA

Spodbujanje zdrave uporabe zaslonov (6-12 let)



- Čas za zasloni vključuje čas na računalniku, video igrinah, telefonih, tablicah, socialnih omrežjih (npr. Facebook, Twitter), gledanje TV ali YouTube kanala. Vse te aktivnosti lahko vodijo v zasvojenost. Raziskave v ameriškem okolju so pokazale, da povprečni 8-10 let star otrok izven šole preživi skoraj 8 ur na dan na neke vrste zasloni tehnologiji. Najstniki preživijo več kot 11 ur na dan za zasloni. Prekomeren čas za zasloni lahko moteče vpliva na otrokova prijateljstva, njegovo fizično kondicijo in pripravljenost, pripomore k povečanju telesne teže in pomanjkanju spanja ter zmanjšuje zanimanje za branje in motivacijo za šolski uspeh. Ameriško združenje pediatrov (The American Academy of Pediatrics – AAP) priporoča 1-2 uri časa za zasloni na dan. Kako lahko starši pomagata otroku, da sledite tem priporočilom?
- Tukaj je nekaj idej in nasvetov za omejitev časa za zasloni, ki naredijo ta čas kot prijetno izkušnjo in zmanjšajo negativne učinke časa za zasloni.
- Z otroki se pogovorite o hišnih pravilih glede količine časa, dovoljenega za zaslonske tehnologije na dan. Za otroke, stare 6-12 let, se priporoča približno 90 minut na dan ali manj.
- Skrbno načrtujte, kdaj je primeren čas za zaslonske tehnologije. Izogibajte se uporabi zaslonov 1 uro pred spanjem ali med obroki.
- Otroku naj v svoji sobi nima računalnika ali televizije. Te predmete postavite v skupni prostor, kjer lahko boljše nadzorujete njihovo uporabo. Vzpostavite še dodatno pravilo, da se tudi pametni telefoni ter podobne naprave uporabljajo in shranjujejo v skupnem prostoru in ne v otroški sobi.
- Pomagajte otroku razumeti, da morajo biti domače naloge opravljene pred dovoljenim časom za zasloni. Izjema je takrat, ko je domača naloga povezana s pridobivanjem informacij preko interneta.
- Nadzirajte in spremljajte medijske vsebine, ki jih otrok sprejema. Pozanimajte se, kakšne vrste računalniških igrin, video vsebin, TV programov ali spletnih strani se poslužuje in spremlja. Odločite se, kateri programi, igrice ali spletne strani so zdrave, in katerih ne dopustite. Spletna stran, kot je Common Sense Media (<http://commonsensemedia.org/>), je lahko dober vir informacij glede vsebin, ki so primerne za posamezno starost.

SPOROČILA S HLADILNIKA (nadaljevanje)

Spodbujanje zdrave uporabe zaslonov (6-12 let)

- Nastavite geslo, da otroci brez vednosti staršev ne morejo sami naložiti igrice. Razmislite tudi, ali želite nastaviti omejitve brskanja po spletnih mestih na računalnikih, ki jih uporabljajo otroci.
- Omejite količino podatkov na napravah, ki jih uporabljajo otroci. Razložite otroku, kateri programi za svoje delovanje porabljajo podatke (npr. YouTube, gledanje filmov, pošiljanje video vsebin) in se z njim pogovorite o posledicah, če bo porabil več podatkov, kot je bilo sprva dogovorjeno.
- Določite, kdaj in kako bo imel vaš otrok dostop do brezžičnega interneta. V tej starostni skupini je priporočljivo, da otroci nimajo dostopa do interneta, razen na družinskih računalnikih.
- Prezemite aktivno vlogo pri izobraževanju otrok glede različnih medijev tako, da skupaj gledate TV programe, YouTube vsebine in filme ter sodelujete pri igranju njihovih računalniških igrice. Na ta način lahko ublažite neželene učinke teh vsebin in izboljšate njihovo rabo s spodbujanjem komunikacijskih veščin in povezovanja. Na primer, z namenom spodbujanja otrokovih socialnih veščin in empatije se lahko pogovorite o karakterjih v filmih; kdo je občutljiv, kdo je skrben ter kdo je izbral dobre odločitve za prijateljstvo. Nekateri TV programi in socialna omrežja so lahko iztočnica za spodbujanje pogovora o učinkih zlorabe alkohola ali drog, spolnih aktivnostih, nasilju, predsodkih, obvladovanju konfliktov ali soočanju s smrtjo. Pogovor o oglaševanju in reklamah lahko otroku pomaga razumeti sporočila potrošnje, odločitve glede prehranjevanja, spolnih vlog ter drugih socialnih tem.
- Poučite otroka o medijskem bontonu in kako pomembno je biti vključen tudi na družbenih omrežjih. Pogovorite se o tem, katere stvari so sprejemljive za objavljanje na družbenih omrežjih in katere niso. Določite smernice glede objavljanja fotografij, video vsebin in posodobitve statusov.
- Postavite pravilo, da otroci osebnih podatkov na družbenih omrežjih ne objavljajo in ne delijo z osebami, ki jih ne poznajo. Razložite tudi, da enkrat ko je informacija ali slika objavljena na internetu, tega dejanja ni mogoče več preklicati.
- Razumeti je potrebno, da otroci v tej starostni skupini nimajo dobrih zmožnosti dolgoročnega presojanja in načrtovanja, zato pogosto niso zmožni razmišljati o dolgoročnih posledicah impulzivnih odločitev in objav na družbenih omrežjih. Nadzor in omejevanje njihove rabe zaslona je tako najboljša preventivna strategija za to starostno skupino.
- Pogovorite se z otrokom o posledicah neupoštevanja hišnih pravil glede uporabe zaslonov tehnologij. Nadzorujte in spremljajte otrokov čas uporabe zaslonov. Pohvalite in nagradite otrokove zdrave navade in upoštevanje pravil glede rabe zaslonov.
- V kolikor je vaš otrok žrtev spletnega nasilja, takoj prevzemite nadzor in zaščitite otrokovo duševno zdravje. Prepovejte uporabo spletne platforme, kjer se je ustrahovanje pojavilo, in prijavite dogodek pristojnim institucijam (šola, policija).

SPOROČILA S HLADILNIKA

Spodbujanje zdrave uporabe zaslonov (6-12 let)

- Bodite zgled zdravih in dobrih navad uporabe zaslonov. Vzpostavite in načrtujte nekaj družinskega časa brez kakršne koli oblike zaslonov. Skupni obroki, ena ura pred spanjem ter druge priložnosti, ko je celotna družina zbrana, so dober čas za to.
- Prizadevajte si za ravnovesje med časom za zasloni ter drugimi aktivnostmi, ki vključujejo socialne interakcije, sklepanje novih prijateljskih vezi, telesne aktivnosti, branje ali druge dejavnosti okrog hiše/bloka. Ko je otrokom »dolgočas« in morajo iskati druge stvari za početi, pogosto najdejo ustvarjalne načine, kako izkoristiti ta čas. Čeprav lahko imajo naprave z zaslonom veliko prednosti, v kolikor se jih pravilno in ustrezno uporablja in so del »zdrave medijske diete«, je čas brez zaslonov ključnega pomena za otrokov socialni, čustveni, fizični in akademski razvoj, tako kot tudi za odnose z družino in prijatelji.

Za vzpostavitev lastnega družinskega medijskega načrta lahko obiščete tudi spletno stran Ameriškega združenja pediatrov (The American Academy of Pediatrics – AAP): **<https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx>**.

SPOROČILA S HLADILNIKA

Spodbujanje otrokovega zdravega življenjskega sloga in dobrobiti

- Pomagajte otroku razumeti koristen vpliv vsakodnevne 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 gunitvista, 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 uravnati uživanje sladkarij.
- Za obrok pripravite raznovrstno zdravo hrano; sadje in zelenjavo, polnozrnat 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 uživajte 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.

Pravila, zadolžitve in rutine

DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



Dejavnosti:

- **POGOVORITE** se o hišnih pravilih z vašimi otroki.
- **UPORABITE** izroček Hišna pravila za vzpostavitev najpomembnejših pravil glede časa za gledanje televizije ali uporabo računalnika in delanja domačih nalog. Pravila zapišite na izroček in prinesite na naslednje srečanje.
- **VZPOSTAVITE USTALJENO RUTINO** po pouku. Zapišite jo in se o njej pogovorite s svojimi otroki. Obesite jo na vidno mesto (kje, kdaj in s kom delajo domače naloge). Načrt prinesite na naslednje srečanje.
- **VPELJITE** seznam gospodinjskih opravil za vašega otroka. Zapišite jih na izroček in razložite vašemu otroku.
- **POKLIČITE** svojega kolega iz skupine in se z njim pogovorite o družinskih pravilih.



Branje:

Izročki in priročnik **Neverjetna leta**: četrto poglavje – *Postavljanje mej* in deveto poglavje - *Pomagajte otrokom, da se naučijo uravnati svoja čustva*.

Opomnik:
nadaljujte s preživljanjem posebnega časa!



Hišna pravila

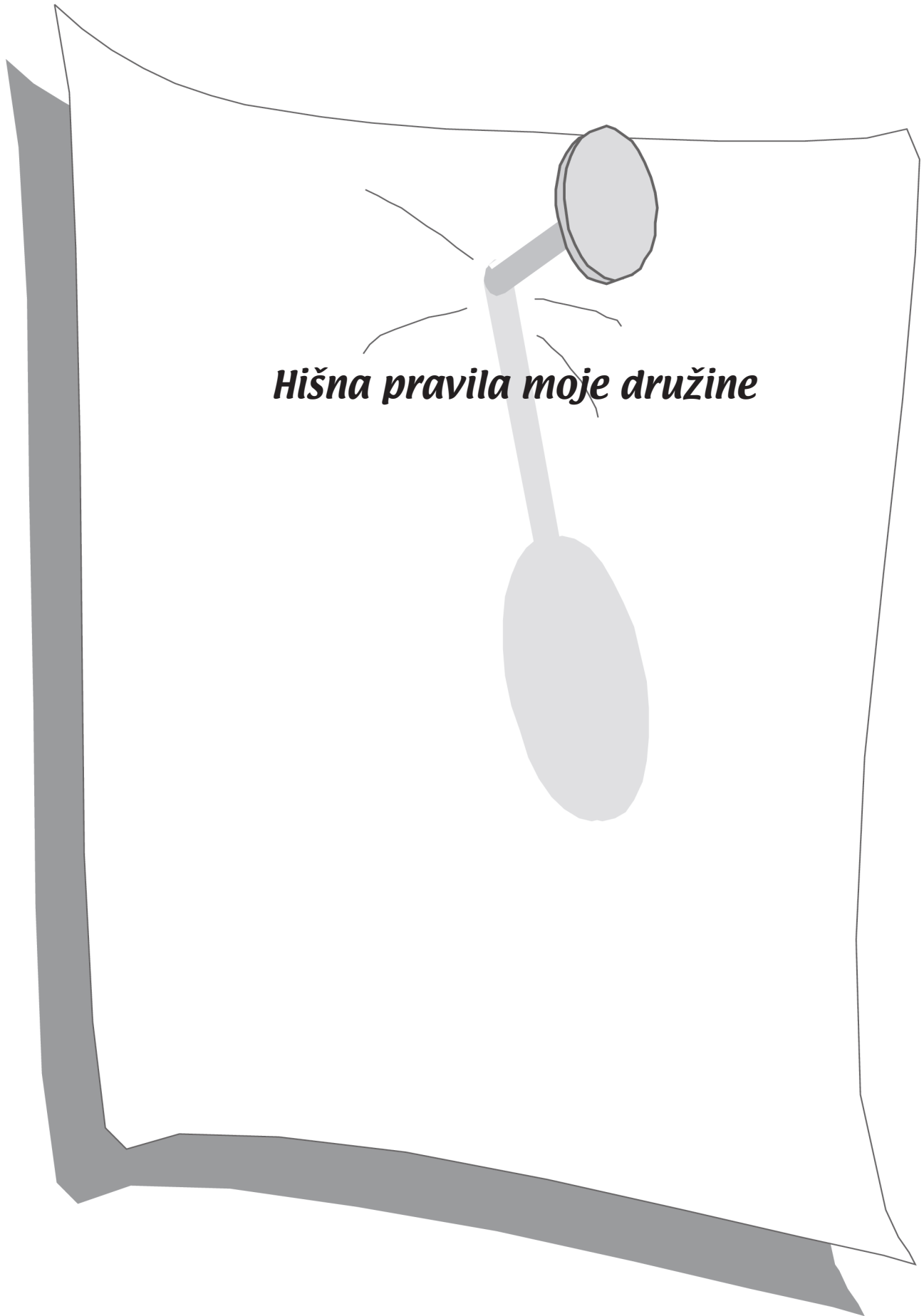
Nekaj primerov:

1. Ob 20.00 gredo otroci spat.
2. Ob prepiru ostanejo roke ob telesu.
3. Med vožnjo z avtomobilom smo vedno pripeti.
4. Med vožnjo s kolesom nosimo čelado.
5. Najprej naredimo obveznosti (domačo nalogo), potem lahko gledamo TV ali igramo igrice na računalniku.
6. Vsak dan lahko eno uro gledamo televizijo ali sedimo za računalnikom.
7. Otrokom je prepovedano kajenje, pitje alkohola ali uporaba drog.
8. Otroci obvestijo starša, kje se nahajajo po šoli.
9. Staršem povemo, kje in s kom smo in kaj počnemo.

Vaš seznam hišnih pravil:

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

*Vsak dom potrebuje omejeno število »hišnih pravil«.
Če je seznam predolg, si ga nihče ne bo zapomnil.*



Hišna pravila moje družine



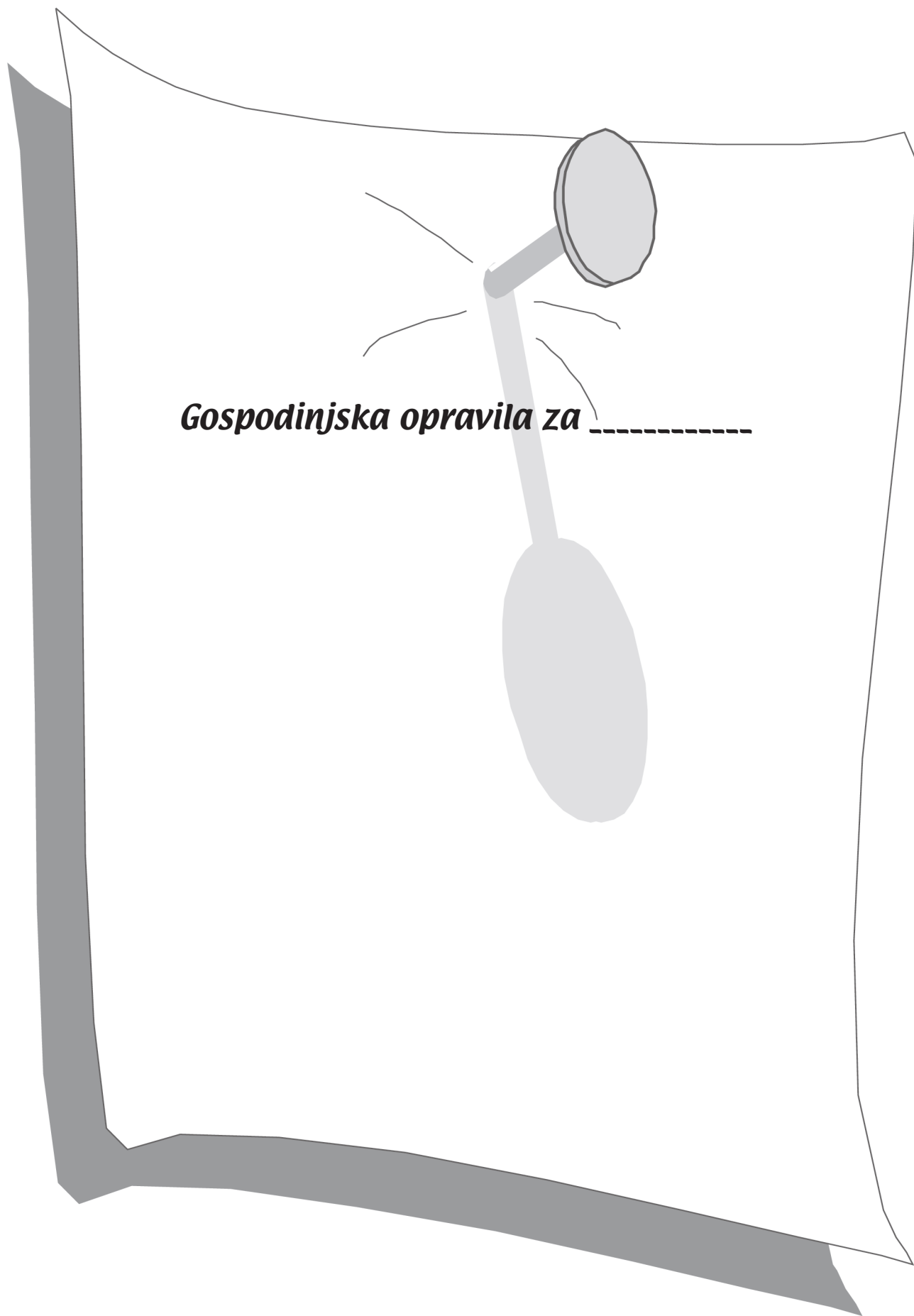
GOSPODINJSKA OPRAVILA za _____

Nekaj primerov:

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

Vaš seznam gospodinjskih opravil:

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



Rutina po pouku



Obesi plašč.



Preobleci se v oblačila za doma.



Pojej prigrizek.



Pripravi šolsko torbo.

Naredi domačo nalogo.

Preglednica rutinskih opravil

©The Incredible Years®

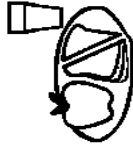
Rutina po pouku



Obesi plašč.



Preobleci se v oblačila za doma.



Pojej prigrizek.



Pripravi šolsko torbo.

Naredi domačo nalogo.

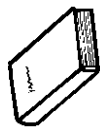
Preglednica rutinskih opravil

©The Incredible Years®

Čiščenje moje sobe



Umazana oblačila odloži v koš za perilo.



Knjige zloži na polico.



Igrače pospravi v omaro.



Postelji posteljo.

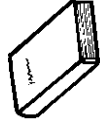
Preglednica rutinskih opravil

©The Incredible Years®

Čiščenje moje sobe



Umazana oblačila odloži v koš za perilo.



Knjige zloži na polico.



Igrače pospravi v omaro.



Postelji posteljo.

Preglednica rutinskih opravil

©The Incredible Years®

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

Preglednica rutinskih opravil

©The Incredible Years®

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

Preglednica rutinskih opravil

©The Incredible Years®

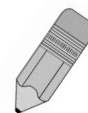
Izročki in sporočila s hladilnika
Jasno in spoštljivo postavljanje mej

Možganska nevihta



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

V spodnjo tabelo zapišite prednosti jasno postavljenih mej ter vaše težave pri njihovem izvrševanju. Razmislite o načinih odpravljanja tovrstnih težav.



Prednosti postavljanja mej	Težave pri postavljanju mej
<p>Cilj:</p> <p>Zavezujem se k zmanjšanju števila zahtev ter njihovi omejitvi le na najnujnejše. Namesto tega bom podajal možnosti izbire, uporabljal tehnike za preusmerjanje pozornosti in zahteve v obliki ko-potem.</p>	



Možganska nevihta - Preoblikovanje zahtev

Spremenite spodnje neučinkovite zahteve v pozitivne, jasne in spoštljive.



Neučinkovite zahteve	Spremenjene zahteve
<ul style="list-style-type: none">• Utihni!• Nehaj kričati!• Nehaj teči!• Pazi!• Zakaj ne gremo spat?• Pospravimo dnevno sobo.• Prenehaj s tem!• Kaj tvoj plašč dela tukaj?• 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.• Nehaj nagajati sestri!• Nikoli nisi pravočasno pripravljen.• Zakaj čakaš z domačo nalogo do zadnje minute?• Tvoja oblačila so umazana.• Nikoli ne odneseš smeti.• Tvoja soba je razmetana.• Ne govori tako z menoj.• Zakaj ne moreš obleči kaj boljšega od tega?• Spet si pozno prišel domov.• Nemogoč si.	

SPOROČILA S HLADILNIKA O POSTAVLJANJU MEJ



- Ne podajajte nepotrebnih navodil in zahtev.
- Podajte samo eno zahtevo naenkrat.
- Vaša pričakovanja naj bodo realna.
- Uporabljajte zahteve v trdilni in ne v nikalni obliki.
- Zahteve naj bodo pozitivne in spoštljive.
- Ne uporabljajte zahtev, ki vsebujejo besedo »prenehati«.
- Omogočite otrokom dovolj priložnosti za izpolnitev navodil in zahtev.
- Podajajte opozorila in koristne opomnike.
- Ne grozite otrokom; uporabite zahteve v obliki »ko-potem«.
- Dajte otrokom na izbiro več možnosti, kadar je to mogoče.
- Zahteve naj bodo kratke in jedrnat.
- Podprite zahteve svojega partnerja.
- Pohvalite upoštevanje navodil in zahtev.
- Poiščite ravnovesje med starševskim in otrokovim nadzorom.
- Spodbujajte reševanje težav pri otrocih.

SPOROČILA S HLADILNIKA O POSTAVLJANJU MEJ



- Ne podajajte nepotrebnih navodil in zahtev.
- Podajte samo eno zahtevo naenkrat.
- Vaša pričakovanja naj bodo realna.
- Uporabljajte zahteve v trdilni in ne v nikalni obliki.
- Zahteve naj bodo pozitivne in spoštljive.
- Ne uporabljajte zahtev, ki vsebujejo besedo »prenehati«.
- Omogočite otrokom dovolj priložnosti za izpolnitev navodil in zahtev.
- Podajajte opozorila in koristne opomnike.
- Ne grozite otrokom; uporabite zahteve v obliki »ko-potem«.
- Dajte otrokom na izbiro več možnosti, kadar je to mogoče.
- Zahteve naj bodo kratke in jedrnat.
- Podprite zahteve svojega partnerja.
- Pohvalite upoštevanje navodil in zahtev.
- Poiščite ravnovesje med starševskim in otrokovim nadzorom.
- Spodbujajte reševanje težav pri otrocih.

Učinkovito postavljanje mej
»Pomembnost jasnih, predvidljivih in pozitivnih sporočil«



DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



Dejavnosti:

- **ZMANJŠAJTE** število navodil in zahtev le na tista, ki so najpomembnejša.
- Kadar je potrebno, **DAJTE POZITIVNE IN NATANČNE ZAHEVE.** Izogibajte se zahtevam v obliki vprašanj, zahtevam, ki se začnejo z »dajmo« ter negativnim, nejasnim in verižnim navodilom.
- Spremljajte in na List za beleženje: navodila/zahteve beležite pogostost ter vrsto ukazov, ki jih dajete doma v času 30 minut. Zabeležite tudi odzive otroka na vaše zahteve.
- **POHVALITE** svojega otroka vsakič, ko upošteva zahteve.
- **POKLIČITE SVOJEGA KOLEGA** iz skupine in se z njim pogovorite o podajanju zahtev.



Branje:

Izročki in priročnik **Neverjetna leta**: peto poglavje – *Ignoriranje* in deveto poglavje - *Pomagajte otrokom, da se naučijo uravnati svoja čustva*.

Opomnik:
nadaljujte s preživljanjem posebnega časa!

Jasne zahteve vsebujejo besedo prosim ...

- | | |
|---|--|
| »Govori vljudno.« | »Prosim, daj umazana oblačila v koš za perilo.« |
| »Prosim, pojdi v posteljo.« | »Prosim, odnesi smeti ven.« |
| »Glasbo poslušaj tišje, prosim.« | »Ugasni računalnik, prosim.« |
| »Prosim, obesi plašč v omaro.« | »Prosim, govori potih.« |
| »Prosim, obesi brisače v kopalnici.« | »Nahrani psa vsak dan.« |
| »Prosim, postelji posteljo.« | »Prosim, pokliči me, kje si, če se dogovorjeni načrti spremenijo.« |
| »Pripravi mizo, prosim.« | |
| »Prosim, pridi domov ob dogovorjenem času.« | |

Nejasne, negativne ali zahteve z vprašanjem

- | | |
|---|--|
| »Pospravimo tvojo sobo.« | »Utihni.« |
| »Zakaj ne bi šli zdaj spat?« | »Pazi.« |
| »Ali ne bi bilo super zdaj iti spat?« | »Ne vpij.« |
| »Z mano ne boš tako govoril.« | »Ne počnimo več tega.« |
| »Prenehaj s tem.« | »Bodi priden, bodi prijazen, bodi previden.« |
| »Zakaj nisi pospravil plašča?« | |
| »Vidim, da je tvoj plašč še vedno na tleh.« | |
| »Ali veš, kje bi moral biti tvoj plašč?« | |



Domače aktivnosti



LIST ZA BELEŽENJE: NAVODILA/ ZAHTEVE

"Reduce your commands to the most important ones."

Datum	Čas	Zahteve	Otrokov odziv	Odziv starša
Primer	17.00-17.30	»Obesi plašč v omaro.«	Otrok obesil plašč.	»Hvala, ker si obesil plašč.«
1. dan				
2. dan				
		Primer zahteve ko-potem ali navodila, ki vsebuje izbiro.		

Izročki in sporočila s hladilnika
Ignoriranje neustreznega vedenja

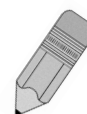
Možganska nevihta - Vedenje, ki ga ignoriramo



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

Starši imajo pogosto težave z obvladovanjem svoje jeze, ko se spopadajo z neprimernim vedenjem. Težko se zadržijo, da otroka ne kritizirajo. Ta čustvena vpletenost jim otežuje samo ignoriranje neustreznega vedenja kot tudi zmožnost dati pohvalo ob nastopu ustreznega vedenja. Vendar pa je tehnika ignoriranja ena izmed najučinkovitejših metod, ki jih lahko uporabimo.

Otrokovo vedenje, ki ga bom ignoriral



Npr.: zavijanje z očmi

sarkastične pripombe

Cilj: Zavezujem se, da bom ignoriral _____

vedenje, kadarkoli se pojavi. Pohvalil bom _____

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

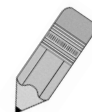


Možganska nevihta - Kako ostati miren

Ko boste začeli z ignoriranjem neustreznega vedenja, se bo vedenje otroka najprej poslabšalo, preden se bo izboljšalo. Zato je pomembno, da ste pripravljeni na omenjeno obdobje poslabšanja. Če boste popustili otrokovemu nasprotovanju, boste s tem spodbudili neustrezno vedenje, saj se bo otrok naučil, da lahko z glasnim protestom uveljavi svojo voljo.

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

Načini, kako ostati miren med ignoriranjem:



Primeri:

Globoko dihanje.

Tehnike sproščanja.

Pozitivne misli.

Odmaknem se stran.

Prižgem si glasbo.

Ne pozabite, vsi majhni otroci se prepirajo in protestirajo, da bi dobili, kar si želijo. Ne vzemite tega osebno, ampak kot odraz njihovega prizadevanja, da bi bili neodvisni ter s preizkušanjem postavljeneje meje.

Cilj: Zavezujem se, da bom sam sebi povedal naslednje _____

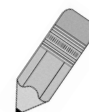
ko bo moj otrok protestiral.

Uporabljanje selektivne pozornosti

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

Možganska nevihta

Razmislimo o situacijah, kjer bi selektivna pozornost obrodila sadove.



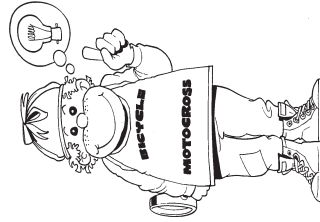
Kdaj bi bila selektivna pozornost učinkovita?

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

Cilj: Zavezujem se, da bom pohvalil _____
_____ vedenje, medtem ko bom ignoriral _____
_____ vedenje.

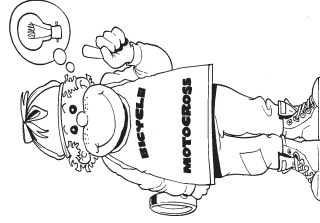
Sporočila s hladilnika O IGNORIRANJU

- Izogibajte se očesnemu kontaktu in pogovoru med ignoriranjem.
- Fizično se odmaknite od otroka, vendar vseeno ostanite v isti sobi, če je to mogoče.
- Ne bodite opazni v načinu ignoriranja.
- Bodite pripravljene na preizkušanje.
- Bodite dosledni.
- Otroku namenite pozornost takoj, ko se začne primerno vesti.
- Uporabite preusmerjanje pozornosti skupaj z ignoriranjem.
- Za ignoriranje izberite tista vedenja, za katera ste prepričani, da ste jih zmožni ignorirati.
- Omejite število vedenj, ki jih boste sistematično ignorirali.
- Dovolj pozornosti namenite primernemu vedenju otroka.



Sporočila s hladilnika O IGNORIRANJU

- Izogibajte se očesnemu kontaktu in pogovoru med ignoriranjem.
- Fizično se odmaknite od otroka, vendar vseeno ostanite v isti sobi, če je to mogoče.
- Ne bodite opazni v načinu ignoriranja.
- Bodite pripravljene na preizkušanje.
- Bodite dosledni.
- Otroku namenite pozornost takoj, ko se začne primerno vesti.
- Uporabite preusmerjanje pozornosti skupaj z ignoriranjem.
- Za ignoriranje izberite tista vedenja, za katera ste prepričani, da ste jih zmožni ignorirati.
- Omejite število vedenj, ki jih boste sistematično ignorirali.
- Dovolj pozornosti namenite primernemu vedenju otroka.



DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



Dejavnosti:

- **NA IZROČEK ZA SPREMLJANJE VEDENJA** napišite seznam ustreznih vedenj, ki jih želite videti pogosteje, in seznam neustreznih vedenj, ki jih želite videti redkeje.
- **IZBERITE ENO NEUSTREZNO VEDENJE IZ SEZNAMA**, ki ga želite videti redkeje (na primer jokavost ali preklinjanje), in med tednom vadite ignoriranje tega vedenja vsakokrat, ko se bo pojavilo.
- Za neustrezno vedenje, ki ste 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 vsakič, 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 samoobvladovanju, samogovoru in pozitivnih izjavah.
- **UPORABITE** izročke o **SAMOGOVORU V PROBLEMATIČNIH SITUACIJAH** za beleženje misli, ki vas razburjajo, ter v izročke zapišite ustrezne pomirjujoče misli. Izročke nato prinesite na naslednje srečanje.



Branje:

Priročnik **Neverjetna leta**: enajsto poglavje – *Nadziranje neprijetnih misli*.

Opomnik:
nadaljujte s preživljanjem posebnega časa!

Učenje samoobvladovanja

Mnogo družinskih članov v stresnih situacijah ne zmore ohraniti samokontrole. Drugi poročajo, da imajo probleme s kronično jezo, tesnobo ali depresijo, in jih že najmanjši problem spravi iz tira. Preobremenjenost staršev lahko posledično privede do odzivov v smislu pretiranih reakcij, kar lahko pusti hude posledice. Starši hitro rečejo ali naredijo kaj, kar kasneje obžalujejo. Ko se umirijo, se počutijo krive in se v strahu pred ponovitvijo podobnega vzorca raje izogone pogovoru z otrokom. Situacija, ko starš izgubi nadzor nad seboj, je zastrašujoča za otroka in pri njem vzbuja tesnobo. Poleg tega se otrok nauči posnemati agresivno vedenje in ga uporablja tudi v drugih situacijah. Omenjeni cikli pretiranih reakcij in izogibanje stiku/pogovoru z otrokom s strani staršev otežujejo dosledno vzgojo otroka. Truditi se moramo za ravnovesje – starš ne sme biti tako preobremenjen, da zaradi tega ni sposoben odreagirati oziroma tako razburjen, da bi se odzval s pretirano reakcijo.

Misli, ki nas vznemirjajo

- »Ta otrok je pošast. Vse skupaj postaja smešno. Nikoli se ne bo spremenil.«
- »Naveličana sem biti njena služkinja. Stvari se bodo tako ali drugače spremenile!«
- »Točno tak je kot njegov oče.«
- »Ne zdržim, ko je jezna.«

Misli, ki nas pomirijo

- »Ta punca preizkuša meje, da bi videla, če lahko obvelja njena volja. Moja naloga je, da ostanem miren in ji pomagam najti pot do lepšega vedenja.«
- »Pogovoriti se moram z Miho o njegovih oblekah, ki ležijo vsepovsod. Če se bova mirno pogovorila, bova našla dobro rešitev.«
- »Situacijo lahko obvladam. Jaz imam nadzor. Otrok se je pravkar naučil, kako prevzeti nadzor po svoje. Jaz pa jo bom naučil primernejšega obnašanja.«

Nadziranje misli

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

Sestavljanje celote

1. Prepoznajte in označite svoja občutja takoj, ko se pojavijo. Bodite pozorni na to, kaj občutite v vašem telesu (na primer: napetost, nemir, jeza, glavobol).
2. Določite, katere situacije vas vznemirijo.
3. Izberite najučinkovitejši način za samoobvladovanje in ga uporabljajte.

Nekonstruktivne misli

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

»Po 10 urah dela sem utrujen in uničen. Doma me pričakajo nove sitnosti. Otroci me motijo in vpijejo, Janja pa me samo kritizira. Doma je nered. Kaj počne cel dan? Najraje bi kričal ali 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 najboljši način. Potem pa si lahko privoščim sproščujočo kopel.«

»Pomiri se. Globoko vdihni. V resnici potrebujem le nekaj minut miru, da se sprostim in v miru preberem novice. Morda lahko prosim Janjo, da se igra z otroki, medtem ko berem, kasneje pa ji omogočim malo miru in se bom jaz igral z njimi. Tudi ona potrebuje počitek. Tako je najbolje, že zdaj se počutim bolj sproščeno.«

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

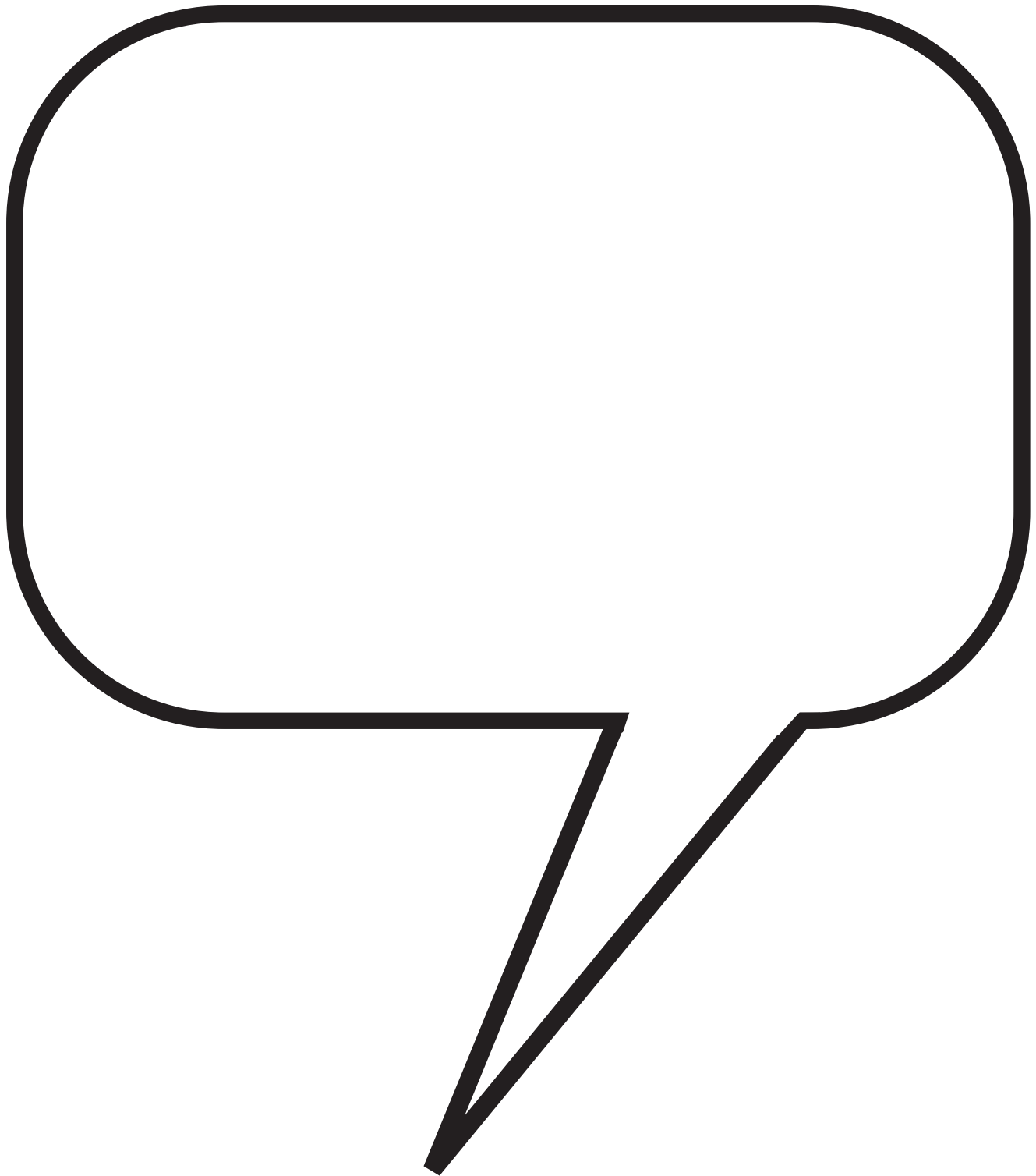
Samogovor v težavnih situacijah

Prepoznajte težavno situacijo in misli, ki vas ob tem vznemirjajo. Zraven napišite alternativne misli, ki vas pomirjajo, s katerimi bi lahko na novo opredelili dano situacijo. Naslednjič, ko se boste znašli v negativnem samogovoru, si vzemite nekaj časa za pozitivno razmišljanje in razmislite, kako bi lahko na drugačen način rešili dano situacijo.

Težavna situacija: _____

Misli, ki vas vznemirjajo

Pomirjujoče misli



Napišite svoje pozitivne stavke, ki vam pomagajo pri obvladovanju situacije, in jih vadite med tednom.



Izroček
Spremljanje vedenja

Vedenje, ki ga želim videti redkeje:

(npr.: kričanje)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Nasprotno pozitivno vedenje, ki ga želim videti pogosteje:

(npr.: prijazen ton glasu)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Izročki
List za beleženje: Ignorirajte in pohvalite

Vedenje, ki ste ga ignorirali	Odziv otroka
<i>Npr.: kričanje</i>	
Ponedeljek _____	
Torek _____	
Sreda _____	
Četrtek _____	
Petek _____	
Sobota _____	
Nedelja _____	
Vedenje, ki ste ga pohvalili	Odziv otroka
<i>Npr.: prijazen ton glasu</i>	
Ponedeljek _____	
Torek _____	
Sreda _____	
Četrtek _____	
Petek _____	
Sobota _____	
Nedelja _____	

***Izročki in sporočila s hladilnika
Čas za odmor za pomiritev in posledice***

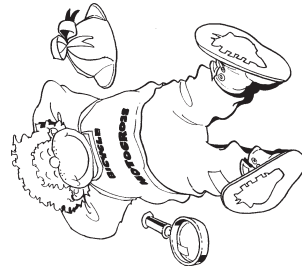
Ključne točke O času za pomiritev

- Bodite vljudni.
- Bodite pripravljeni, da bo otrok preizkušal meje.
- Pričakujte ponavljanje poskusov učenja.
- Ignorirajte otroka med časom za pomiritev.
- Podpirajte partnerja med uporabo metode čas za pomiritev.
- Sledite korakom za dokončanje časa za pomiritev.
- Privoščite si tudi osebni čas za pomiritev v smislu sprostitev, da si »napolnite baterije«.
- Dosledno uporabljajte čas za pomiritev za izbrana neprimerna vedenja.
- Nadzorujte svojo jezo, da preprečite nenaden izbruh jeze; najprej otroka opozorite.
- Čas za pomiritev naj traja 5 minut, z 2 minutama tišine na koncu.
- Pozorno izberite oblike in število vedenj, 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 je na primer izguba določenih privilegijev.
- Če je otrok med časom za pomiritev povzročil razdejanje, naj ga tudi pospravi 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 težav za blažje oblike neustreznega vedenja.
- Napolnite bančni račun s pohvalami, ljubeznijo in podporo.
- Čas za pomiritev uporabljajte za razdiralno vedenje in takrat, kadar otrokovega neustreznega vedenja ne morete ignorirati. Začnite z izbiro le enega točno določenega načina vedenja. Ko takšen način vedenja ne bo več problematičen, izberite drug način vedenja, na katerem boste nadaljevali.
- Ob tepežu ali drugih razdiralnih dejanjih naj gre otrok takoj na čas za pomiritev. Za neposlušnost lahko dobi eno opozorilo.
- Med časom za pomiritev ignorirajte oblike neprimerne vedenja kot so kričanje, jokavost, draženje, prepiranje, preklinjanje in izbruhi trme.
- Čim pogosteje skušajte pohvaliti pozitivno vedenje.



KLJUČNE TOČKE O STRESU IN JEZI

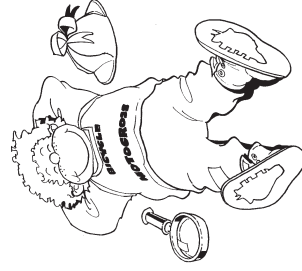
- Poiščite napetost v svojem telesu, globoko dihajte in se sprostite ali pa telovadite.
- Bodite pozorni na kakršnekoli negativne samogovore in jih zamenjajte s pomirjujočim spodbujanjem samega sebe.
- Vprašajte se, ali je to, zaradi česar ste vznemirjeni in napeti, res tako pomembno? Bo čez en teden kakšna razlika? Pa čez eno leto? In ko boste stari 70 let?
- Vizualizirajte čudovit dogodek iz preteklosti ali pa sanje 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, privoščite si toplo kopal, preberite revijo).



©The Incredible Years®

KLJUČNE TOČKE O STRESU IN JEZI

- Poiščite napetost v svojem telesu, globoko dihajte in se sprostite ali pa telovadite.
- Bodite pozorni na kakršnekoli negativne samogovore in jih zamenjajte s pomirjujočim spodbujanjem samega sebe.
- Vprašajte se, ali je to, zaradi česar ste vznemirjeni in napeti, res tako pomembno? Bo čez en teden kakšna razlika? Pa čez eno leto? In ko boste stari 70 let?
- Vizualizirajte čudovit dogodek iz preteklosti ali pa sanje 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, privoščite si toplo kopal, preberite revijo).



©The Incredible Years®

Čas za pomiritev ob agresivnosti

Otroci, stari 6-10 let

Scenarij št. 1: Otrok gre na čas za pomiritev

Otrok udari. → Ukaz: → Otrok gre na čas za pomiritev → Otrok je zadnji 2 minuti miren.
»Udaril si. Pojdi na čas za pomiritev.«
(sedenje na stolu 4-5 min)



Ob prvem ustreznem vedenju starš pohvali otroka.

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

Starš zaključí čas za pomiritev in se pogovori z otrokom.

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



Odziv na otrokovo neuravnano in učenje samouravnavanja

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

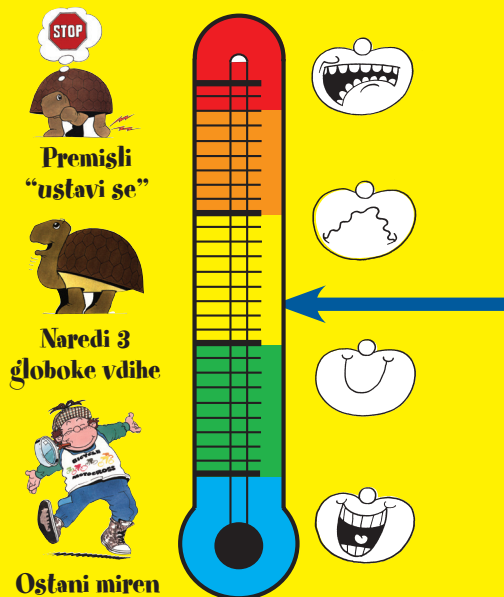
Moj otrok je razburjen, jezen, kljubovalen in postaja čustveno neuravnan

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 raježi, 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 spoprimate 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 najbolje 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.



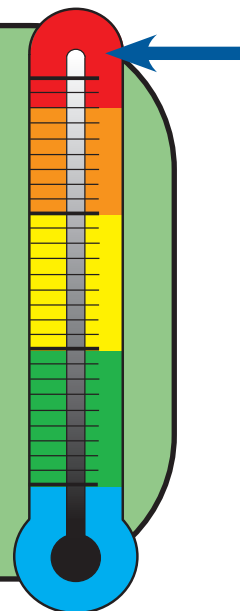
Moj otrok nadaljuje s slabo uravnanim čustvovanjem in postaja agresiven

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 čas za pomiritev, da se pomiriš.« (Prostor za čas 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

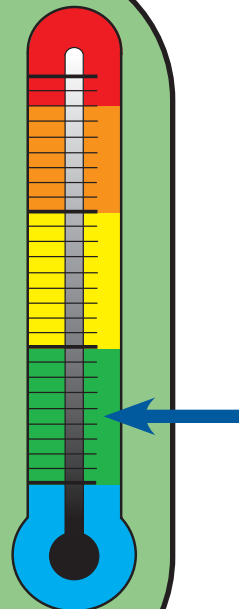
»Sedaj se lahko ponovno povežem z otrokom in mu/ji pomagam pri učenju drugačnih načinov za rešitev njegove/njene težave.«

»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.



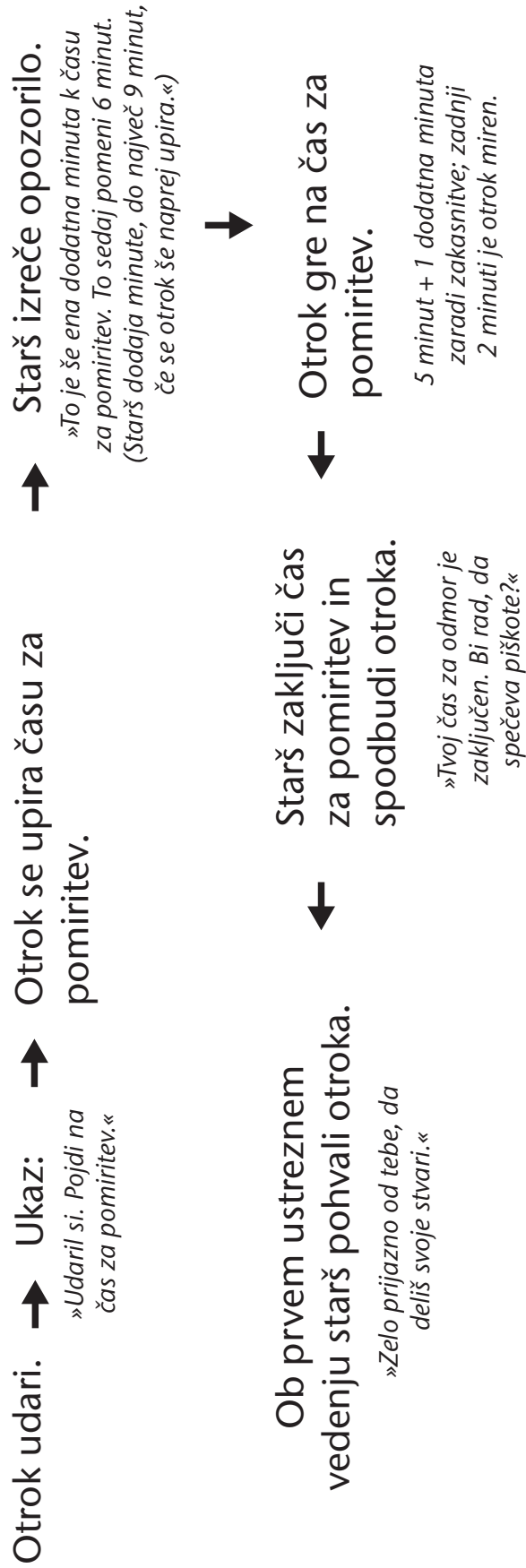
Povzetek

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.

Šolski otrok odkloni čas za pomiritev

Otroci, stari 6-10 let

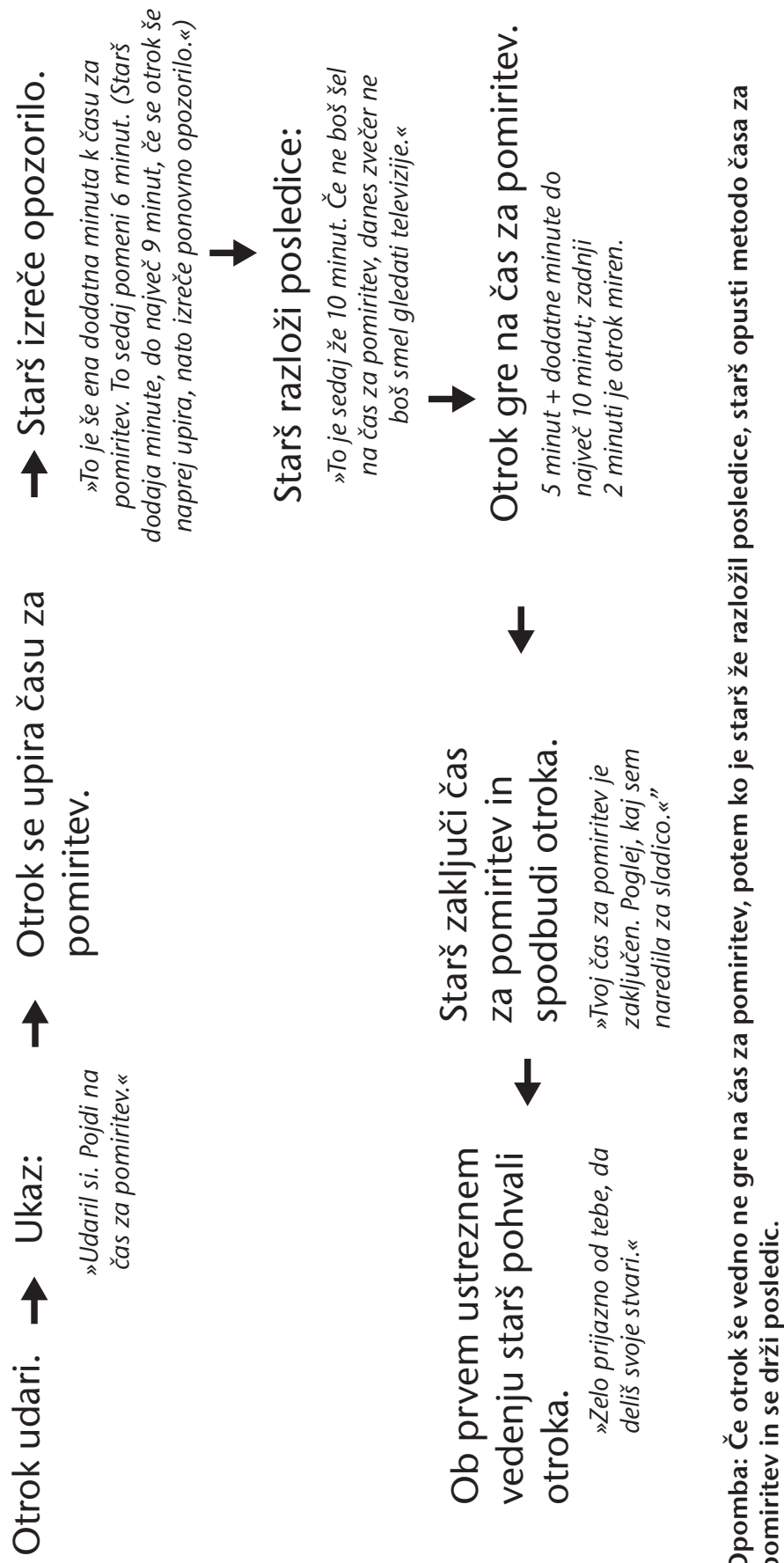
Scenarij št. 2b: Otrok že na začetku odkloni čas za pomiritev



Šolski otrok še naprej odklanja čas za pomiritev

Otroci, stari 6-10 let

Scenarij št. 2c: Otrok še naprej odklanja čas za pomiritev



Šolski otrok še naprej odklanja čas za pomiritev

Otroci, stari 6-10 let

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

Otrok udari. → Ukaz: → Otrok se upira času za pomiritev. → Starš izreče opozorilo.

»Udaril si. Pojdi na čas za pomiritev.«

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

Starš razloži posledice:

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

Starš se drži dogovorjenih posledic in ignorira protestiranje.

Starš zaključuje boj za moč.

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

Otrok se še naprej upira času za pomiritev.

Opomba: Posledico se upošteva še isti dan.

DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



Dejavnosti:

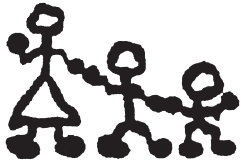
- **IZBERITE SI DOLOČENO OBLIKO NEUSTEZNEGA VEDENJA**, ki ga boste obvladali s tehniko časa za pomiritev; na primer pretep ali udarjanje. Rezultate zapišite na *Izroček Zahteve in čas za pomiritev*.
- **IZBERITE POZITIVNO VEDENJE** (nasprotno od vedenja, za katerega boste uporabljali tehniko časa za pomiritev) in mu sistematično namenite pozornost v obliki pohvale, spodbud in komentarjev.
- **OPIŠITE SITUACIJO**, v kateri se otrok vedno znova neprimerno vede, in jo poskusite analizirati. Analizo prinesite na naslednje srečanje.
- **PREBERITE** izročke Dnevi pozornosti, Kaj narediti, ko imate občutek, da izgubljate nadzor in Kaj narediti, ko se pojavijo nove težave.



Branje:

Priročnik **Neverjetna leta**: šesto poglavje – *Čas za odmor, namenjen pomiritvi* in dvanajsto poglavje – *Čas za odmor od stresa in jeze*.

Opomnik:
nadaljujte s preživljanjem posebnega časa!



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 stori enako. Vsak dan izberite eno ali dve pozornosti s partnerjevega seznama in jih naredite. Pozornosti naj bodo (a) pozitivne, (b) konkretne, (c) majhne in (d) nikoli v zvezi z nedavnimi spori ali konflikti.

Primeri:

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

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

Podpora za samske starše

Če nimate partnerja, je prav tako pomembno, da nekaj »dni za negovanje in pozornost« namenite sami sebi. V ta namen lahko na primer sestavite seznam prijetnih stvari, ki bi jih želeli storiti za lasten užitek. Vsak teden izberite in si privoščite 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.

Pomembno je tudi, da si samski starši uredijo mrežo podpore. To lahko pomeni redna 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.

Kaj narediti, ko imate občutek, da izgubljate nadzor

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 tehniko sproščanja:
 - Upočasnite svoje dihanje.
 - Štejte od 1 do 10 dokler lahko v enem vdihu.
 - Ponavljajte globoke, počasne 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 tako jezna. Stvari se bodo tako ali drugače spremenile!«

Pomirjujoče misli:

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

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

Izroček

KAJ NAREDITI, KO SE POJAVIJO NOVE TEŽAVE

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 po navadi vodi v poslabšanje otrokovega neustreznega vedenja. V nadaljevanju je opisanih nekaj načinov, kako ponovno vzpostaviti program in se vrniti na pravo pot.

1. Določite čas, ko niste vznemirjeni za pogovor o težavah z vašim partnerjem ali prijateljem oziroma o težavi razmislite sami pri sebi.
2. Razjasnite, katero otrokovo vedenje je zaželeno in katero ni.
3. Razvrstite težave od napomembnejše do najmanj pomembne. Nato se osredotočite le na najbolj pomembno.
4. Zbirajte ideje za čim več rešitev nastale situacije (preglejte izročke):

Okrepiteve

(pohvale, otipljive nagrade, druženja, namenjena igranju)

Disciplina

(ignoriranje, čas za pomiritev, izguba privilegijev, delovna opravila, logične posledice, reševanje težav)

Tehnike, ki pomagajo staršem pri samoobvladovanju

(samogovor, sprostitev)

5. Spremljajte tedenski napredek in spremenite program, kadar je to potrebno.
6. Nagradite se za 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 reševanja težav). Starši morajo tehniko pohvale ali ignoriranja uporabiti dobesedno 100-krat, da se otrokovo vedenje spremeni, in to pomeni ogromno vložene delo. 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.

Vzdrževanje objektivnosti

Drug pristop za ohranjanje samoobvladovanja je, da se med konfliktom vprašate, ali vam bo to, kar počnete, pomagalo doseči vaš cilj.

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

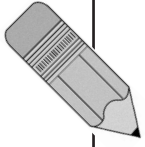
Postopki za sprostitvev

Veliko ljudi se mora naučiti, kako se sprostiti, preden lahko nadzorujejo svoje izjave. Sledijo postopki za sproščanje, ki se jih da naučiti 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 globokem vdihu počasi štejte od 1 do 10 dokler lahko v enem samem dihu.
5. Nato počasi izdihnite in ponovno štejte od 1 do 10, dokler ne ostanete 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.

Imejte v mislih, da bodo včasih nastopili trenutki, ko bo težko uporabiti tehniko samoobvladovanja. Poslabšanja lahko pričakujete. Ne glede na vse pa bo z vajo vedno lažje.

Domače aktivnosti

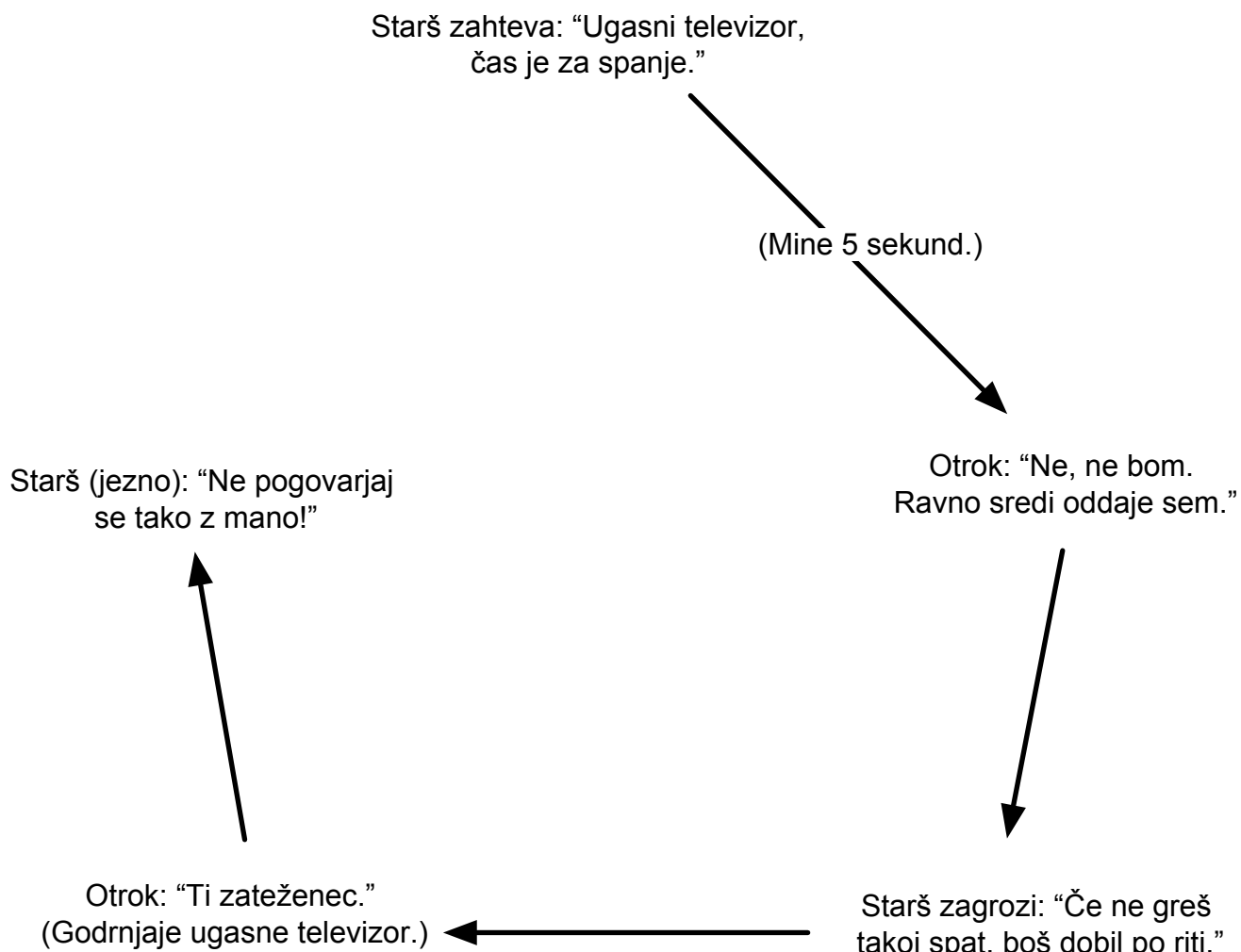


LIST ZA BELEŽENJE: ZAHTEVE IN ČAS ZA POMIRITEV

Datum	Čas	Zahteve/opozorila	Otrokov odziv	Pozornost/nagrada za upoštevanje	Stol za pomiritev – trajanje	Soba za pomiritev – trajanje

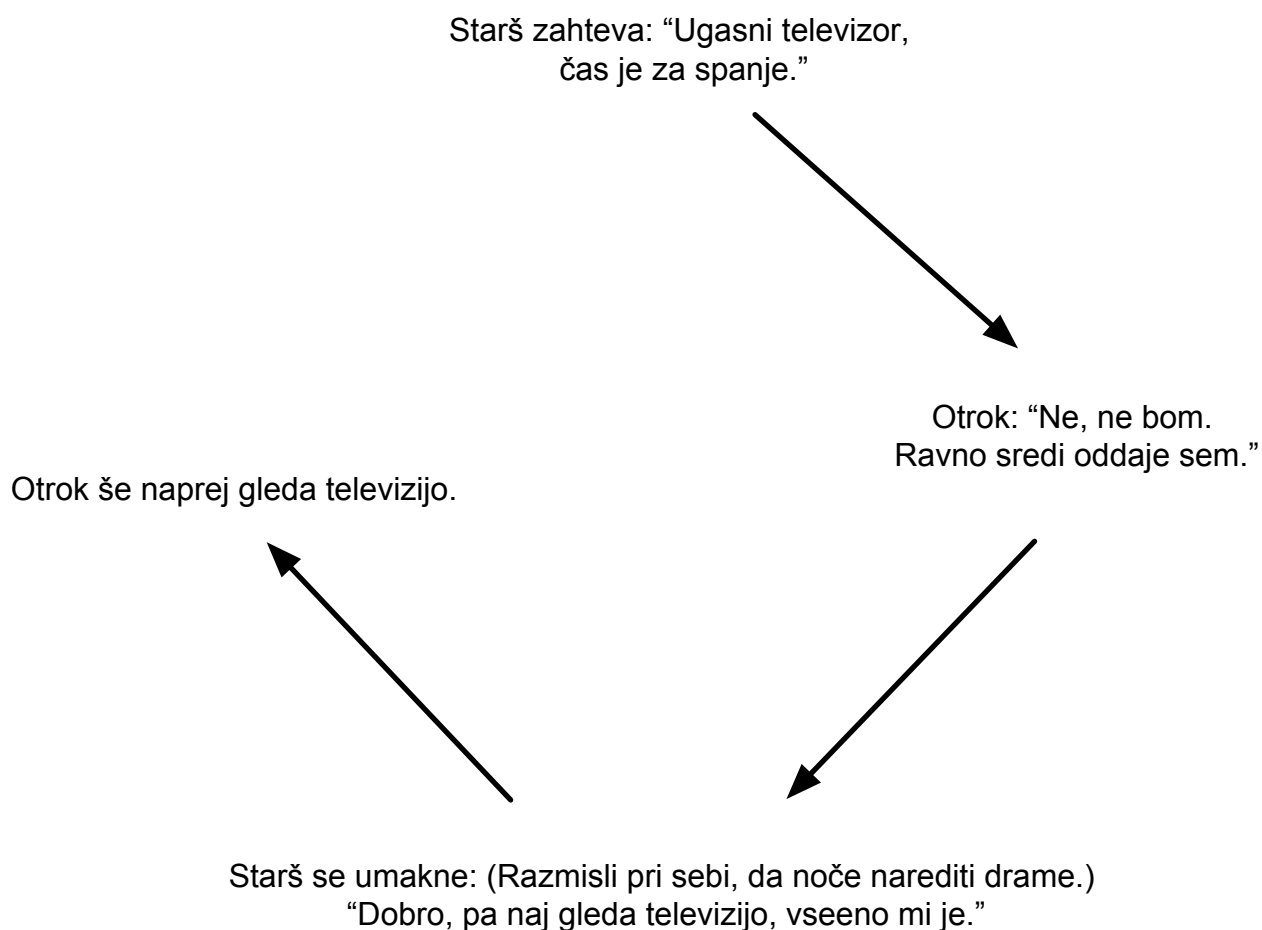
Scenarij št. 1

Past jeze:
Koga spodbujamo h kakšnemu obnašanju?



Scenarij št. 2

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



Možganska nevihta

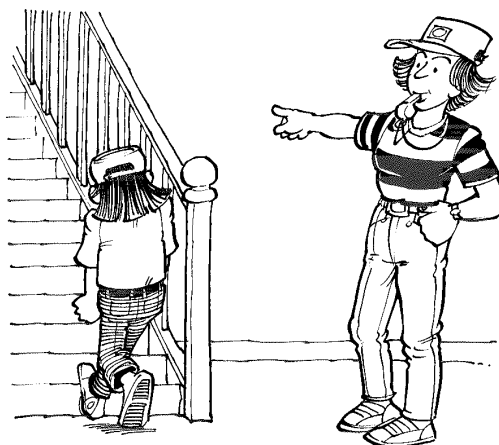
Pomembno je, da vnaprej razmislite, za katere oblike vedenja boste uporabljali čas za pomiritev. Tako boste pripravljeni na izvedbo tehnike časa za pomiritev, takoj ko se neželjeno vedenje pojavi. Pomembno je tudi, da se otrok zaveda, katero vedenje vodi v čas za pomiritev. Zbirajte ideje, katero vedenje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



Vedenja, primerna za uporabo časa za pomiritev

Npr.: udarjanje drugih

Predhodno opredelite, kaj pomeni udariti nekoga. Preusmerjanje pozornosti je ponavadi učinkovita metoda, da otroke ločimo in preusmerimo njihovo pozornost drugam. Vsekakor pa moramo v primeru nasilja ali nevarnega pretepanja 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.«



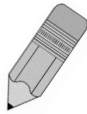


Možganska nevihta

Za in proti času za pomiritev

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

Čas za pomiritev

<p>Prednosti</p> 
<p>Slabosti</p>

V premislek

Razmišljanje 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 vas in vašega otroka dolgoročne ali kratkoročne narave.

Možganska nevihta: Spoprijemanje s težavnimi situacijami in pomirjujoč samogovor



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

Pozitivni samogovor

Lahko obvladam situacijo...

Lahko nadzorujem svojo jezo...

Vzel si bom kratek čas zase, da se pomirim...



Izzovite nerazumne misli



Možganska nevihta: kako ostati miren

Kakšne čustvene odzive doživljate, 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 zadržijo, da otroka ne bi kritizirali. Ta čustvena vpletenost lahko otežuje ignoriranje otrokovega kreganja oziroma dajanja pohval, ko si jih otrok zopet zasluži. Katere metode bi lahko uporabili, da bi ostali mirni? Zapišite jih v spodnjo tabelo.

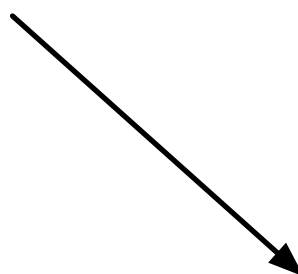
Moji čustveni odzivi, ko je čas za pomiritev	Metode, kako ostati miren



Scenarij št. 3

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

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



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



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



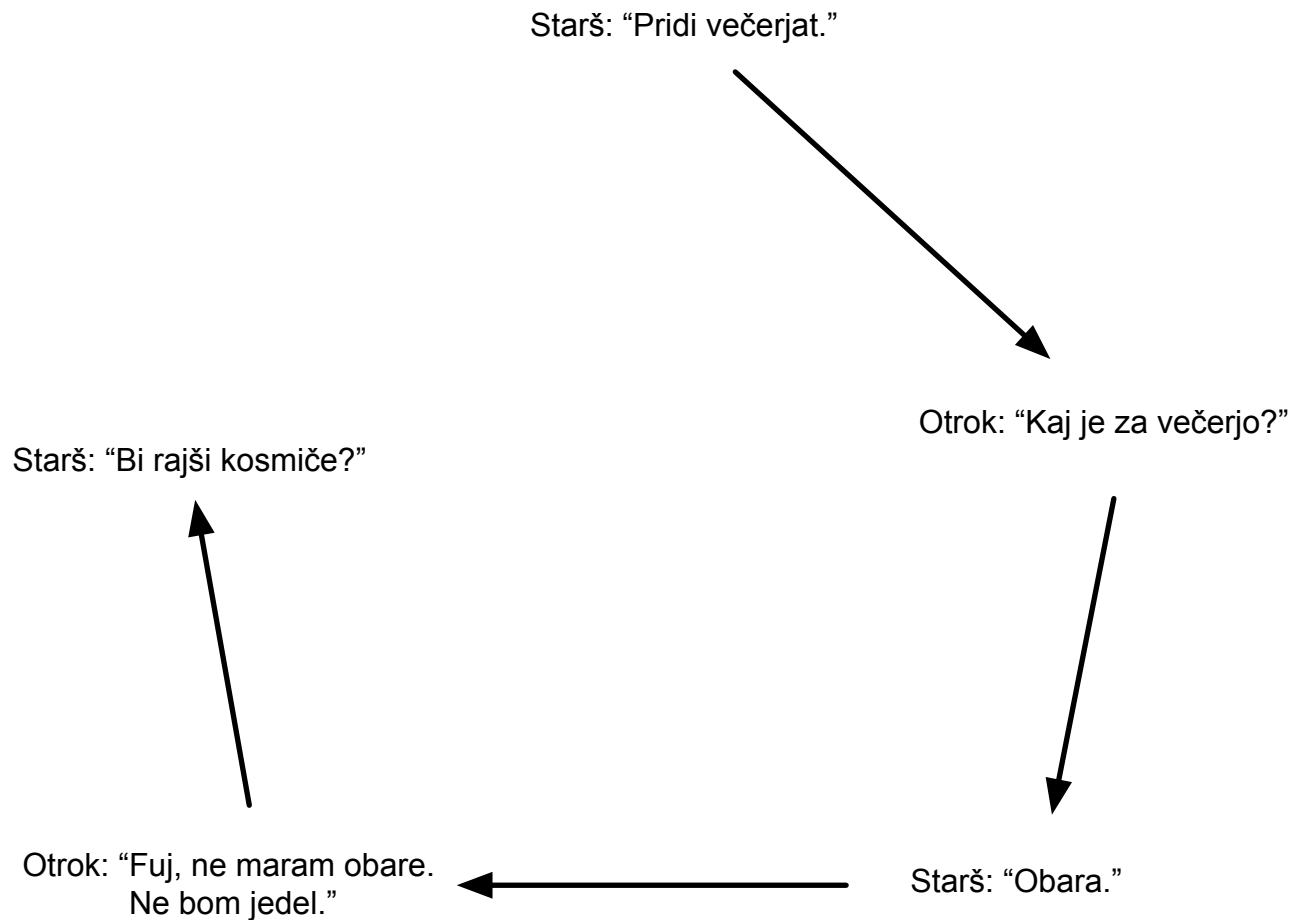
Otrok: "Ne bom utrujen,
v redu bom."



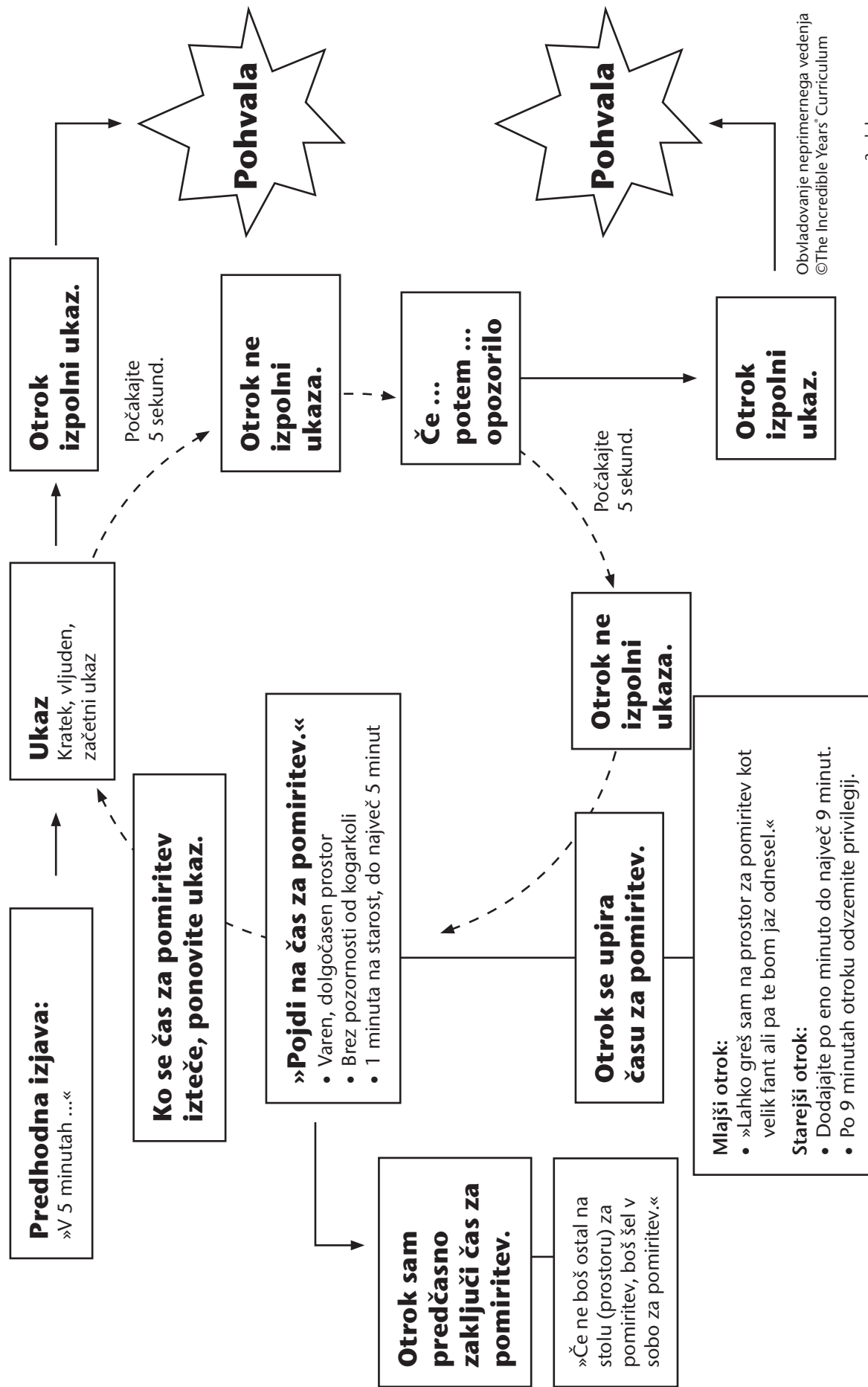
Starš: "Seveda boš utrujen.
In ne boš vstal, ko te bom
poklical, zamudil boš zajtrk in
v šoli se boš težko skoncentriral."

Scenarij št. 4

Past vdaje:
Koga spodbujamo h kakšnemu vedenju?



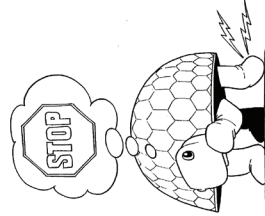
Uporaba časa za pomiritev ob neposlušnosti



Obvladovanje neprimernega vedenja
©The Incredible Years® Curriculum

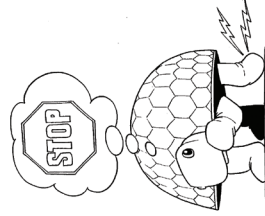
Ključne točke **Naučite otroka obvladovati** **svojo jezo**

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

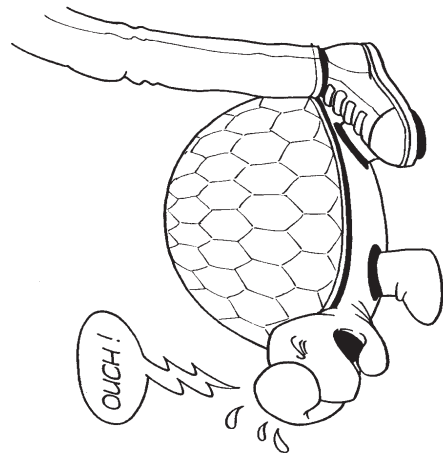


Ključne točke **Naučite otroka obvladovati** **svojo jezo**

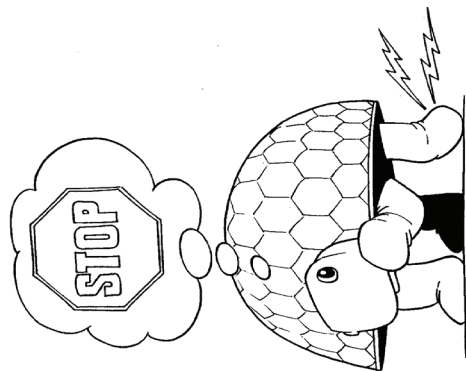
- Opazujte, kdaj vaš otrok postane razdražen in jezen.
- Spodbujajte otroka k pogovoru o svojih čustvih.
- Pomagajte svojemu otroku z besedami: "Reci si STOP, umiri se in trikrat globoko vdihni in izdihni."
- Spodbujajte otroka k uporabi pozitivnega samogovora z besedami, ki jih reče sam sebi: "*Lahko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



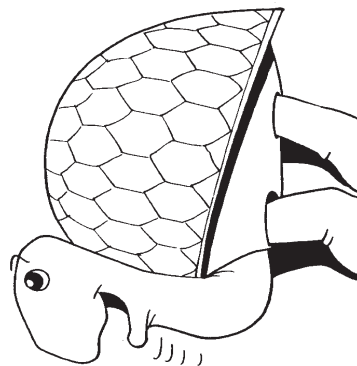
Majhni koraki obvladovanja jeze



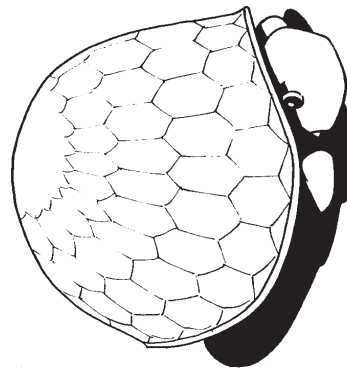
1. AV!



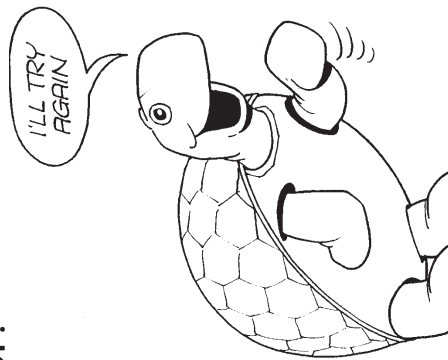
2. Pomisli: STOP!



3. Počasi vdihni



4. Skrij se v oklep



5. Poizkusi še enkrat!

Čustva in občutja

Besen

Zaničevalen

Jezen

V obrambi

Občutje krivde

Odmaknjen

Razočaran

Depresiven

Razdražen

Tesnoben

Zaskrbljen

Pozoren/Zainteresiran

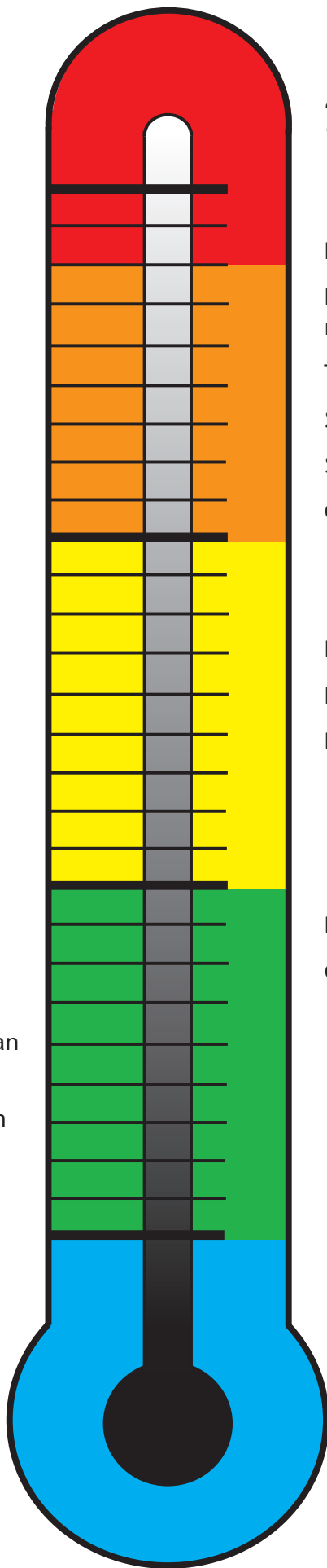
Dovzeten/Odprt/
Prilagodljiv Pomirjen

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

Prilagodljiv
Pripravljen na reševanje
problemov

Pripravljen poslušati

Čustva in občutja

Besen

Zaničevalen

Jezen

V obrambi

Občutje krivde

Odmaknjen

Razočaran

Depresiven

Razdražen

Tesnoben

Zaskrbljen

Pozoren/Zainteresiran

Dovzeten/Odprt/
Prilagodljiv

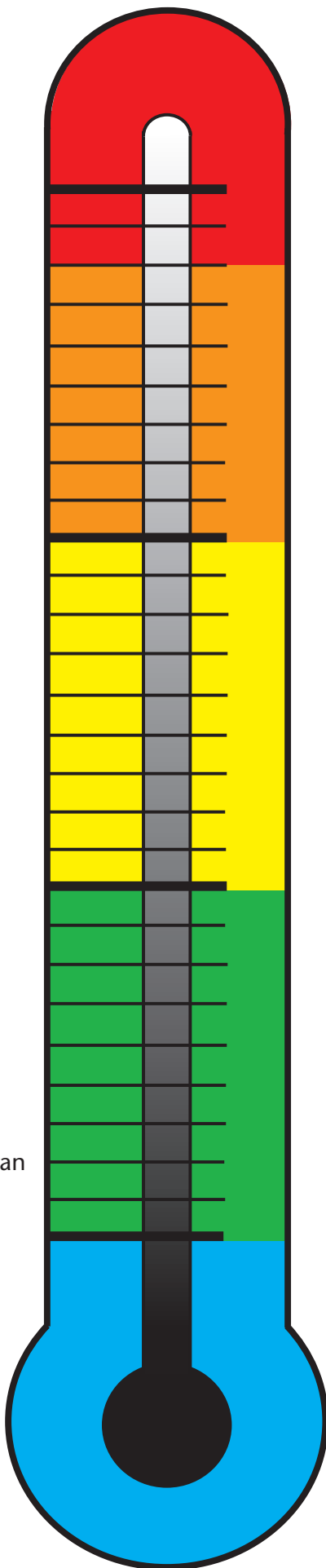
Pomirjen

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 ...

Cenim ...

Izročki in sporočila s hladilnika

Logične posledice

DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



Dejavnosti:

- **NADALJUJTE** z uporabo časa za pomiritev za agresivno vedenje.
- **UPORABLJAJTE** principe »logičnih posledic« ali izgubo privilegijev ob neustreznem vedenju tekom tedna in jih zapišite na izroček List za beleženje: logične posledice.
- **IZBERITE** si pozitivno vedenje, ki mu boste sistematično posvečali pozornost v smislu pohvale, spodbujanja in pozitivnih komentarjev.
- **OPIŠITE** situacijo, v kateri se otrok vedno znova neustrezno vede, in analizirajte, zakaj se to dogaja.
- **VADITE** uporabo pozitivnega samogovora v težavnih situacijah.



Branje:

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

Opomnik:
nadaljujte s preživljanjem posebnega časa!

Starši kot detektivi: pogledjmo, kaj ste se naučili!

DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



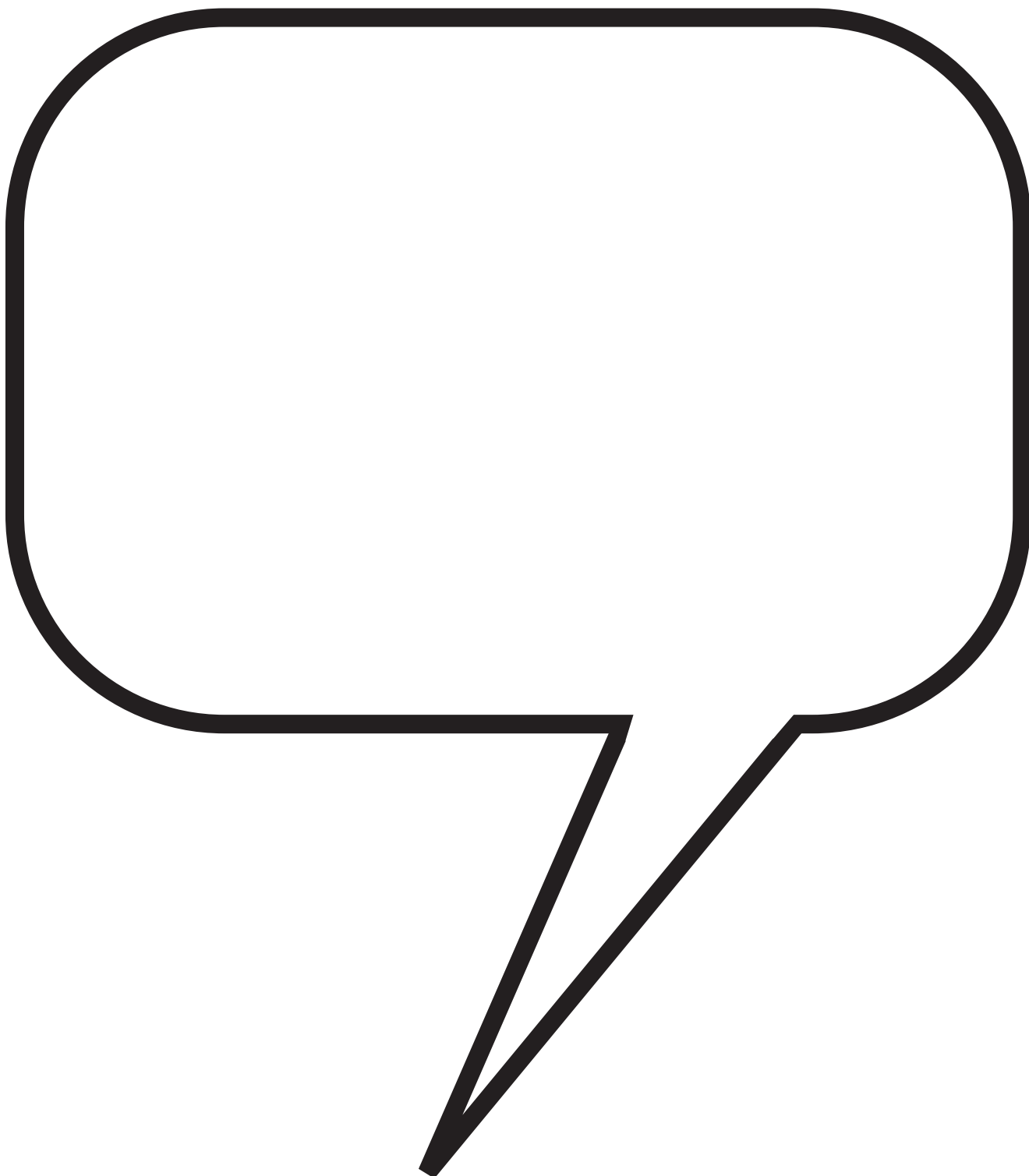
Dejavnosti:

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. Kraja
4. Laganje
5. Odklanjanje dela za šolo in učenje
6. Zamujanje pri vrnitvi domov iz šole
7. Jezikanje/prerekanje s starši
8. Upiranje in zavlačevanje pri pisanju domačih nalog
9. Bolečine v trebuhu in glavobol
10. Pomanjkanje koncentracije in impulzivnost
11. Puščanje nereda v sobah

Disciplinske metode



***Napišite pozitivne stavke, ki vam pomagajo pri
spoprijemanju s težavami, in jih vadite med tednom.***

Samogovor v težavnih situacijah

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

Težavna situacija: _____

Misli, ki vas vznemirjajo

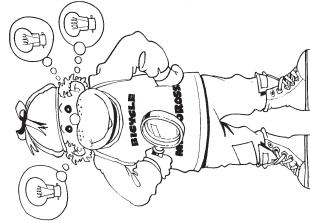
Pomirjujoče misli

Ključne točke o naravnih in logičnih posledicah

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

Zapomnite si:

Ko so posledice primerno izpeljane, nanje ne opominjajte več, temveč naj sledi svež začetek

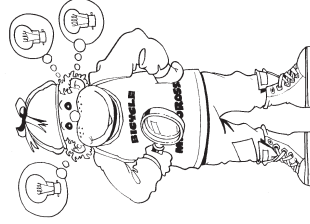


Ključne točke o naravnih in logičnih posledicah

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

Zapomnite si:

Ko so posledice primerno izpeljane, nanje ne opominjajte več, temveč naj sledi svež začetek



Izročki in sporočila s hladilnika Spodbujanje razvoja bralnih veščin

Ključne točke O BRANJU



- Postavljajte odprta vprašanja – vprašanja, s pomočjo katerih otrok predvideva, “kaj se bo zgodilo v nadaljevanju?”
- Izogibajte se dajanju navodil in popravljanju med branjem otrok.
- Ustvarite priložnosti, da otroci pripovedujejo zgodbe, ki so si jih zapomnili.
- Dovolite otrokom, da ponovno preberejo zgodbo, tolikokrat kot želijo.
- Spodbujajte otroke, da zapišejo svoje zgodbe ali da vam jih narekujejo.
- Pogosto berite otrokom in jim omogočite, da vas vidijo med branjem.
- Spodbujajte otroke, da si izmišljujejo zgodbe in jih zaigrajo.
- Delite svoje pozitivne spomine iz otroštva o učenju branja.
- Začnite z branjem knjig otrokom, ko so še malčki.
- Ponudite raznoliko izbiro knjig - ljudske pripovedke, pesmi, poučne knjige, basni, fantazijske in pustolovske knjige.
- Povezujte dele zgodb z osebnimi izkušnjami.
- Pripovedujte zgodbe o vaših izkušnjah iz otroštva.

©The Incredible Years®

Ključne točke O BRANJU



- Postavljajte odprta vprašanja – vprašanja, s pomočjo katerih otrok predvideva, “kaj se bo zgodilo v nadaljevanju?”
- Izogibajte se dajanju navodil in popravljanju med branjem otrok.
- Ustvarite priložnosti, da otroci pripovedujejo zgodbe, ki so si jih zapomnili.
- Dovolite otrokom, da ponovno preberejo zgodbo, tolikokrat kot želijo.
- Spodbujajte otroke, da zapišejo svoje zgodbe ali da vam jih narekujejo.
- Pogosto berite otrokom in jim omogočite, da vas vidijo med branjem.
- Spodbujajte otroke, da si izmišljujejo zgodbe in jih zaigrajo.
- Delite svoje pozitivne spomine iz otroštva o učenju branja.
- Začnite z branjem knjig otrokom, ko so še malčki.
- Ponudite raznoliko izbiro knjig - ljudske pripovedke, pesmi, poučne knjige, basni, fantazijske in pustolovske knjige.
- Povezujte dele zgodb z osebnimi izkušnjami.
- Pripovedujte zgodbe o vaših izkušnjah iz otroštva.

©The Incredible Years®

DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



Dejavnosti:

- **NADALJUJTE** s preživljanjem posebnega časa z vašim otrokom.
- Vsak dan vsaj 10 minut **BERITE** z otrokom. Pogovorite se z njim o knjigah, ki jih rad bere. Izberita knjigo in jo skupaj preberita.
- V naslednjem mesecu se **VKLJUČITE** v vsaj eno šolsko dejavnost – kot npr.: spremstvo na izletu, udeležba na šolskem sestanku, ponudite se za branje ali pomoč v razredu ali se seznanite z otrokovim učnim načrtom in šolskimi navadami.



Branje:

Priročnik **Neverjetna leta**: Tretji del, 15. težava: *Branje po metodi CARE za spodbujanje otrokovih bralnih veščin.*

SPOROČILA S HLADILNIKA

Temelini elementi branja



C **KOMENTIRAJTE** (ang. Comment): Za opis slik uporabljajte opisne komentarje. Zmenjajte se pri komuniciranju in spodbujajte svojega otroka, da z opisovanjem slik pripoveduje zgodbo.

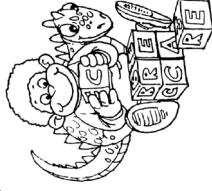
A **SPRAŠUJTE** (ang. Ask): Postavljajte odprta vprašanja
»Kaj vidiš na tej strani?« (*opazovanje in poročanje*)
»Kaj se dogaja tukaj?« (*pripovedovanje zgodbe*)
»Kaj je to na sliki?« (*spodbujanje akademskih veščin*)
»Kako se ona zdaj počuti?« (*raziskovanje občutkov*)
»Kaj se bo zgodilo potem?« (*napovedovanje*)

R **ODZOVITE SE** (Ang. Respond) Na otrokovo razmišljanje in odgovore se odzovite s pohvalo in spodbudami.
»Tako je!«
»Resnično razmišljaš o tem.«
»Vau, o tem velikoveš.«

E **RAZŠIRITE** (ang. Expand) 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

Temelini elementi branja



C **KOMENTIRAJTE** (ang. Comment): Za opis slik uporabljajte opisne komentarje. Zmenjajte se pri komuniciranju in spodbujajte svojega otroka, da z opisovanjem slik pripoveduje zgodbo.

A **SPRAŠUJTE** (ang. Ask): 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*)

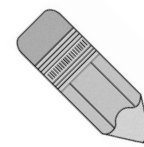
R **ODZOVITE SE** (Ang. Respond) Na otrokovo razmišljanje in odgovore se odzovite s pohvalo in spodbudami.
»Tako je!«
»Resnično razmišljaš o tem.«
»Vau, o tem velikoveš.«

E **RAZŠIRITE** (ang. Expand) 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?«

Izročki in sporočila s hladilnika
Kako ravnati ob otrokovem upadu poguma?

Možganska nevihta

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



Ne pozabite vključiti tudi pohval za vztrajnost in potrpežljivost pri procesu učenja.

Pozitivne napovedi in izjave

Primer:

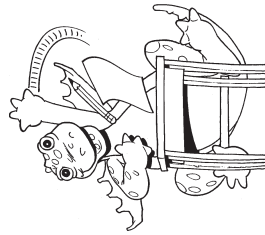
“Če boš še naprej vsak večer vadil branje, verjamem, da boš kmalu lahko celo stran prebral sam.”

Cilj:

Zavežem se, da se bom ta teden igral/-a ali imel/-a posebni čas s svojim otrokom _____-krat po _____ minut.

Ključne točke ***O spodbujanju otrokovega učenja***

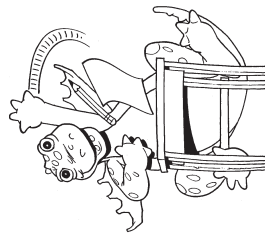
- Aktivno in resnično se zanimajte za delo vašega otroka.
- Hvalite in spodbujajte otrokov trud v pravo smer (ne samo končnega rezultata).
- Vzpostavite sistem nagrajevanja za majhne korake, ki so potrebni za učenje novih stvari in aktivnosti.
- Pokažite navdušenje glede šolskih projektov vašega otroka.
- Sodelujte z učitelji in se udeležujte šolskih dogodkov.
- Začnite z lažjimi učnimi aktivnostmi in postopoma stopnjujte izziv, ko se vam zdi, da je otrok pripravljen.
- Imejte realna pričakovanja – sledite otrokovemu vodstvu glede njegovih trenutnih razvojnih možnosti.
- Osredotočite se na otrokova močna področja, ne na njegove šibkosti.
- Delite nekaj, kar ste se sami težko naučili.
- Predstavljajte si pozitivno podobo o otrokovih sposobnostih v prihodnosti.



©The Incredible Years®

Ključne točke ***O spodbujanju otrokovega učenja***

- Aktivno in resnično se zanimajte za delo vašega otroka.
- Hvalite in spodbujajte otrokov trud v pravo smer (ne samo končnega rezultata).
- Vzpostavite sistem nagrajevanja za majhne korake, ki so potrebni za učenje novih stvari in aktivnosti.
- Pokažite navdušenje glede šolskih projektov vašega otroka.
- Sodelujte z učitelji in se udeležujte šolskih dogodkov.
- Začnite z lažjimi učnimi aktivnostmi in postopoma stopnjujte izziv, ko se vam zdi, da je otrok pripravljen.
- Imejte realna pričakovanja – sledite otrokovemu vodstvu glede njegovih trenutnih razvojnih možnosti.
- Osredotočite se na otrokova močna področja, ne na njegove šibkosti.
- Delite nekaj, kar ste se sami težko naučili.
- Predstavljajte si pozitivno podobo o otrokovih sposobnostih v prihodnosti.



©The Incredible Years®

DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



Dejavnosti:

- **NADALJUJTE** s preživljanjem posebnega časa z vašim otrokom.
- Vsak dan se z otrokom vsaj 10 minut **POGOVARJAJTE** o njegovih zadolžitvah in projektih, ki jih dela v šoli, domačih nalogah, branju ali skupaj izvedita poučno dejavnost (na primer: slikanje, načrtovanje šolskega projekta, ipd.).
- V naslednjem mesecu se **VKLJUČITE** v vsaj eno šolsko dejavnost – kot npr.: spremstvo na izletu, udeležba na šolskem sestanku, ponudite se za branje ali pomoč v razredu ali se seznanite z otrokovim učnim načrtom in šolskimi navadami.
- **POKLIČITE** kolega iz skupine za izmenjavo idej o rutinah po prihodu iz šole.



Branje:

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

Examples of behaviors to reward with stars and stickers:

Vračanje domov naravnost iz šole

Upoštevanje navodil in izpolnjevanje zahtev

Deljenje z drugimi

Dokončanje domače naloge pred večerjo

10 minut branja

Ugašanje TV

Gledanje TV samo 1 uro

Priprava pogrinjkov pred obrokom

Pisanje pisem ali dnevnika

Poslušanje zgodbe ali CD

Branje mlajšim sorojencem

Dobivanje pozitivnih učiteljevih poročil

Sporočanje staršem, kje se nahaja

Sporočila s hladilnika Spodbujanje otrokovega učenja Starši kot »trenerji učnih veščin in vztrajnosti«



»Treniranje« je prodoren način za krepitev otrokovih učnih veščin in sposobnosti vztrajanja pri zahtevni nalogi. Na spodnjem seznamu so naštet učni pojmi in vedenja, ki jih lahko opisujete med opravljanjem šolskih dejavnosti z otrokom. Seznam uporabljajte za trening opisovanja učnih pojmov.

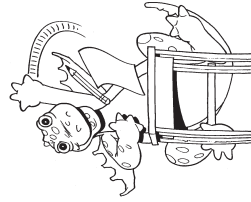
Akadske veščine	Primeri
<p>_____ naredi nalogo v dogovorjenem času</p> <p>_____ načrtovanje časa za branje</p>	<p>»Vsak dan si delal nalogo ob dogovorjenem času.«</p> <p>»Dobro si načrtoval, prebereš eno poglavje na teden, tako da boš prebral celo knjigo.«</p>
<p>_____ organizacijske veščine</p> <p>_____ skrb za potrebščine, gradivo</p> <p>_____ prositi za pomoč</p>	<p>»Všeč mi je, kako si uredil svoje zvezke, da lahko beležiš zapiske.«</p> <p>»Vse svoje stvari (pisala, ravnila, zvezki) imaš skrbno razporejene na mizi, da lahko delaš.«</p> <p>»Dober si v tem, da prosiš za pomoč, ko jo potrebuješ.«</p>
<p>_____ trdo delati</p> <p>_____ koncentracija, osredotočanje</p> <p>_____ vztrajnost, potrpežljivost</p>	<p>»Zelo se trudiš s tem projektom in razmišljaš o tem, kako ga urediti.«</p> <p>»Tako si potrpežljiv in se trudiš najti vse načine, da bi ugotovil.«</p>
<p>_____ upoštevanje učiteljevih navodil</p> <p>_____ reševanje težav</p> <p>_____ ponovno poskusiti</p> <p>_____ branje</p> <p>_____ veščine razmišljanja</p> <p>_____ poslušanje</p> <p>_____ trdo delo, trud/najboljše delo</p> <p>_____ samostojnost</p>	<p>»Navodilom si sledil natančno tako, kot je rekel učitelj. Res si dobro poslušal.«</p> <p>»Dobro premišljuješ o tem, kako rešiti težavo in tako se boš domislil odlične rešitve za to težavo.«</p> <p>»To si ugotovil čisto sam.«</p> <p>»Pozorno bereš in močno razmišljaš o zapletu.«</p> <p>»Zelo si se potrudil, da si nalogo napisal v svoji najlepši pisavi.«</p> <p>»Nisi poznal besede, zato si jo poiskal v slovarju.«</p>

Izročki in sporočila s hladilnika

Razvijanje učnih navad in rutin

Spodbujanje otrokovih učnih navad in rutin

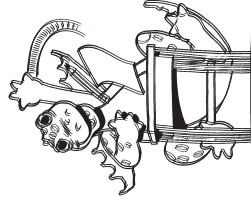
- Vzpostavite predvidljivo rutino po prihodu iz šole (npr. prigrizek, domača naloga ali branje, 30 minut TV, igra).
 - Dogovorite se, kdaj, kje, kako in s kom bo otrok delal domačo nalogo.
 - Nadzorujte potek vaše rutine.
 - Če otrok ne upošteva dogovorjene rutine glede gledanja TV ali opravljanja domače naloge, določite in izpeljite posledice.
 - Omejite gledanje TV in spodbujajte vsakodnevno branje.
 - Pohvalite otroka za delanje domače naloge, ugašanje TV in branje.
 - Vsak dan imejte z otrokom stalen čas za umirjeno poučno aktivnost.
 - Uporabite "ko-potem" zahtevo, da spodbudite otroka k branju in opravljanju domače naloge.
 - Pogovarjajte se z otrokom, kaj ste se vi v tem dnevu naučili.
 - Bodite vzor glede primerne količine gledanja TV in igranja računalniških igric tako, da omejite svoj čas pri teh aktivnostih.
- Opomba: pri otrocih, ki nimajo domačih nalog, razmislite, kako bi izkoristili ta čas za umirjeno aktivnost, kot npr. branje, igranje igre, igranje z vodenimi barvami ali plastelinom in podobno.



©The Incredible Years®

Spodbujanje otrokovih učnih navad in rutin

- Vzpostavite predvidljivo rutino po prihodu iz šole (npr. prigrizek, domača naloga ali branje, 30 minut TV, igra).
 - Dogovorite se, kdaj, kje, kako in s kom bo otrok delal domačo nalogo.
 - Nadzorujte potek vaše rutine.
 - Če otrok ne upošteva dogovorjene rutine glede gledanja TV ali opravljanja domače naloge, določite in izpeljite posledice.
 - Omejite gledanje TV in spodbujajte vsakodnevno branje.
 - Pohvalite otroka za delanje domače naloge, ugašanje TV in branje.
 - Vsak dan imejte z otrokom stalen čas za umirjeno poučno aktivnost.
 - Uporabite "ko-potem" zahtevo, da spodbudite otroka k branju in opravljanju domače naloge.
 - Pogovarjajte se z otrokom, kaj ste se vi v tem dnevu naučili.
 - Bodite vzor glede primerne količine gledanja TV in igranja računalniških igric tako, da omejite svoj čas pri teh aktivnostih.
- Opomba: pri otrocih, ki nimajo domačih nalog, razmislite, kako bi izkoristili ta čas za umirjeno aktivnost, kot npr. branje, igranje igre, igranje z vodenimi barvami ali plastelinom in podobno.



©The Incredible Years®

Ključne točke O postavljanju mej

- Ne podajajte nepotrebnih navodil in zahtev.
- Podajte samo eno zahtevo naenkrat.
- Vaša pričakovanja naj bodo realna.
- Uporabljajte zahteve v trdilni in ne v nikalni obliki.
- Zahteve naj bodo pozitivne in spoštljive.
- Ne uporabljajte zahtev, ki vsebujejo besedo »prenehaj«.
- Omogočite otrokom dovolj priložnosti za izpolnitev navodil in zahtev.
- Podajajte opozorila in koristne opomnike.
- Otrokom ne grozite; uporabite zahteve v obliki »ko-potem«.
- Kadar je mogoče, dajte otrokom na izbiro več možnosti.
- Zahteve naj bodo kratke, jedrnate in usmerjene v akcijo.
- Podprite zahteve svojega partnerja.
- Pohvalite izpolnjevanje navodil in zahtev.
- Poiščite ravnovesje med starševskim in otrokovim nadzorom.
- Spodbujajte reševanje težav pri otrocih.



©The Incredible Years®

Ključne točke O postavljanju mej

- Ne podajajte nepotrebnih navodil in zahtev.
- Podajte samo eno zahtevo naenkrat.
- Vaša pričakovanja naj bodo realna.
- Uporabljajte zahteve v trdilni in ne v nikalni obliki.
- Zahteve naj bodo pozitivne in spoštljive.
- Ne uporabljajte zahtev, ki vsebujejo besedo »prenehaj«.
- Omogočite otrokom dovolj priložnosti za izpolnitev navodil in zahtev.
- Podajajte opozorila in koristne opomnike.
- Otrokom ne grozite; uporabite zahteve v obliki »ko-potem«.
- Kadar je mogoče, dajte otrokom na izbiro več možnosti.
- Zahteve naj bodo kratke, jedrnate in usmerjene v akcijo.
- Podprite zahteve svojega partnerja.
- Pohvalite izpolnjevanje navodil in zahtev.
- Poiščite ravnovesje med starševskim in otrokovim nadzorom.
- Spodbujajte reševanje težav pri otrocih.



©The Incredible Years®

Spodbujanje dobrih učnih navad in rutin

“Pomembne so predvidljive rutine”

DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



Dejavnosti:

- **NADALJUJTE** s preživljanjem posebnega časa z vašim otrokom.
- **VZPOSTAVITE USTALJENO ŠOLSKO RUTINO** po pouku. Zapišite jo in se o tem pogovorite s svojimi otroki. Obesite jo na vidno mesto (kje, kdaj in s kom delajo otroci domačo nalogo). Načrt prinesite na naslednje srečanje.
- **NAČRTUJTE**, kako boste nadzorovali izvajanje rutine.
- **POHVALITE** otroka za sledenje rutini in/ali vzpostavite program spodbud za izpeljavo rutine.
- **UPORABITE** izroček Hišna pravila za vzpostavitev nekaj najpomembnejših pravil glede časa za uporabo televizije ali računalnika in delanja domačih nalog. Pravila zapišite na izroček in prinesite na naslednje srečanje.



Branje:

Izročki in priročnik **Neverjetna leta**: tretji del, prva težava – *Prezem nadzora nad otrokovim »časom pred zasloni«*.

PRIMERI VEDENJ ZA NAGRAJEVANJE Z NALEPKAMI, ZVEZDICAMI ALI TOČKAMI:

Vračanje domov naravnost iz šole

Upoštevanje navodil in zahtev

Deljenje z drugimi

Dokončanje domače naloge pred večerjo

10 minut branja

Ugašanje TV

Gledanje TV samo 1 uro

Pripravljanje mize pred obrokom

Pisanje pisem ali dnevnika

Poslušanje zgodb ali CD

Branje mlajšim sorojencem

Dobivanje pozitivnih povratnih učiteljevih poročil

Sporočanje staršem, kje se nahaja

Opomnik:

nadaljujte s preživljanjem posebnega časa!



Rutina opravljanja domače naloge

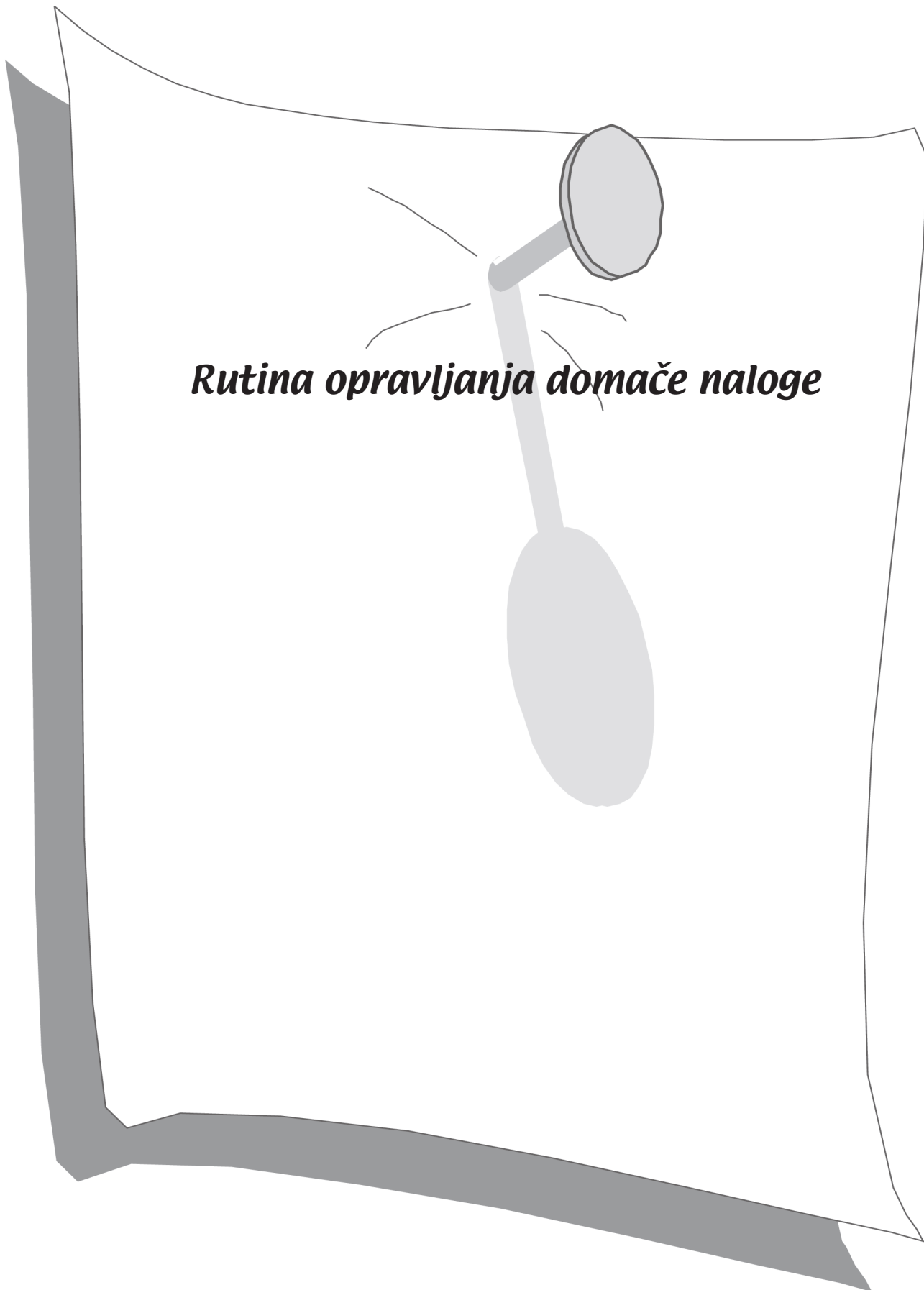
Nekaj primerov:

1. Vrnitev iz šole do 15:30.
2. Pokliči starše in jim sporoči, da si doma in kaj imaš za domačo nalogo.
3. Pojej prigrizek in imej odmor do 16:00.
4. Starši se vrnejo domov ob 17:30.
5. Pomagaj pri pripravi večerje in/ali pogrinjaju mize in skupaj večerjajte.
6. Starši pregledajo napredek pri pisanju domače naloge ob 19:00. Dokončaj nalogo.
7. Čas za gledanje TV ali uporabo računalnika.
8. Čas za odhod v posteljo ob 21:00.

Vaša rutina za domačo nalogo:

- 1.
- 2.
- 3.

Pravila glede domače naloge: Domača naloga mora biti končana pred gledanjem TV ali igranjem računalniških iger. Gledanje TV in/ali igranje računalniških iger je omejeno na 1 uro na dan.



Rutina opravljanja domače naloge

Rutina po pouku



Obesi plašč.



Preobleci se v oblačila za doma.



Pojej prigrizek.



Preglej šolsko torbo.

Naredi domačo nalogo.

Preglednica rutinskih opravil

©The Incredible Years®

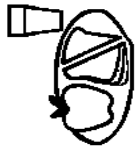
Rutina po pouku



Obesi plašč.



Preobleci se v oblačila za doma.



Pojej prigrizek.









Preglej šolsko torbo.

Naredi domačo nalogo.

Preglednica rutinskih opravil

©The Incredible Years®







Domača naloga

- Prinesi šolsko torbo k mizi. 
- Pripravi potrebščine na mizo. 
- Slovenščina. 
- Matematika. $\left(\frac{2}{3} - \frac{1}{2}\right)$ 
- Pisanje 
- _____
- _____
- _____
- Če ni naloge: 30 minut branja ali likovni projekt 

Preglednica rutinskih opravil

©The Incredible Years®

Domača naloga

- Prinesi šolsko torbo k mizi. 
- Pripravi potrebščine na mizo. 
- Slovenščina. 
- Matematika. $\left(\frac{2}{3} - \frac{1}{2}\right)$ 
- Pisanje 
- _____
- _____
- _____
- Če ni naloge: 30 minut branja ali likovni projekt 

Preglednica rutinskih opravil

©The Incredible Years®

Izročki in sporočila s hladilnika
Starši kažejo zanimanje za šolo in domače naloge

Starši kažejo zanimanje za šolo in domače naloge



DOMAČE AKTIVNOSTI V TEM TEDNU



Dejavnosti:

- **NADALJUJTE** s preživljanjem posebnega časa z vašim otrokom.
- **POGOVORITE** se z otrokovim učiteljem (osebno, po telefonu ali elektronski pošti) in pridobite informacije o dnevnem učnem načrtu in načinih, na katere lahko podprete otroka pri učenju.
- **POHVALITE** otroka za sledenje rutini in/ali vzpostavite program spodbud za izpeljavo rutine.
- **POŠLJITE SPOROČILO** otrokovemu učitelju in navedite, kaj vam je všeč v razredu ali pri učnih izkušnjah vašega otroka.



Branje:

Izročki in Priročnik **Neverjetna leta**: petnajsto poglavje - *Sodelovanje z učitelji, da bi preprečili težave.*

Opomnik:
nadaljujte s preživljanjem posebnega časa!

Sporočila s hladilnika

Spodbujanje otrokovega učenja

Starši kot »trenerji učnih veščin in vztrajnosti«

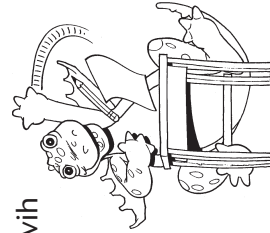


»Treniranje« je prodoren način za krepitev otrokovih učnih veščin in sposobnosti vztrajanja pri zahtevni nalogi. Na spodnjem seznamu so naštetih učni pojmi in vedenja, ki jih lahko opisujete med opravljanjem šolskih dejavnosti z otrokom. Seznam uporabljajte za trening opisovanja učnih pojmov.

Akademske veščine	Primeri
<p>_____ naredi nalogo v dogovorjenem času</p> <p>_____ načrtovanje časa za branje</p>	<p>»Vsak dan si nalogo delal ob tistem času, kot sva se dogovorila.«</p> <p>»Dobro si načrtoval, prebereš eno poglavje na teden, tako da boš dokončal knjigo.«</p>
<p>_____ organizacijske veščine</p> <p>_____ skrb za potrebščine, gradiva</p> <p>_____ prositi za pomoč</p>	<p>»Všeč mi je, kako si uredil zvezke, da lahko spremljaš obvestila.«</p> <p>»Vse svoje stvari (pisala, ravnila, zvezki) imaš skrbno Razporejene na mizi, da lahko delaš.«</p> <p>»Dober si v tem, da prosiš za pomoč, ko jo potrebuješ.«</p>
<p>_____ trdo delati</p> <p>_____ koncentracija, osredotočanje</p> <p>_____ vztrajnost, potrpežljivost</p>	<p>»Zelo se trudiš s tem projektom in razmišljaš o tem, kako ga urediti.«</p> <p>»Tako si potrpežljiv in se trudiš najti vse načine, da bi ugotovil.«</p>
<p>_____ upoštevanje učiteljevih navodil</p> <p>_____ reševanje težav</p> <p>_____ ponovno poskusiti</p> <p>_____ branje</p> <p>_____ razmišljanje</p> <p>_____ poslušanje</p> <p>_____ trdo delo, trud/najboljše delo</p> <p>_____ samostojnost</p>	<p>»Navodilom si sledil natančno tako, kot je rekel učitelj. Res si dobro poslušal.«</p> <p>»To si ugotovil čisto sam.«</p> <p>»Dobro preiščuješ o tem, kako rešiti težavo in se domišljaš odličnih rešitev za to težavo.«</p> <p>»Pozorno bereš in močno razmišljaš o zapletu.«</p> <p>»Zelo si se potrudil, da si nalogo napisal v tvoji najlepši pisavi.«</p> <p>»Nisi poznal besede in si jo poiskal v slovarju .«</p>

Ključne točke o spodbujanju otrokovega učenja

- Aktivno se zanimajte za otrokove obveznosti.
- Hvalite in spodbujajte otrokov trud v pravo smer (ne samo končnega rezultata).
- Vzpostavite sistem nagrajevanja za majhne korake, ki so potrebni za učenje novih stvari.
- Pokažite navdušenje glede otrokovih šolskih projektov.
- Pohvalite trud in uspehe svojih otrok.
- Sodelujte z učitelji in se udeležujte šolskih dogodkov.
- Začnite z lažjimi učnimi aktivnostmi in postopoma stopnjujte izziv, ko se vam zdi, da je otrok pripravljen.
- Imejte realna pričakovanja - sledite vodenju otroka glede tega, kaj je razvojno zmožen.
- Osredotočite se na otrokova močna področja, ne na njegove šibkosti.
- Delite nekaj, kar ste se sami težko naučili.
- Predstavljajte si pozitivno sliko o otrokovih možnostih v prihodnosti.



©The Incredible Years®

Ključne točke o spodbujanju otrokovega učenja

- Aktivno se zanimajte za otrokove obveznosti.
- Hvalite in spodbujajte otrokov trud v pravo smer (ne samo končnega rezultata).
- Vzpostavite sistem nagrajevanja za majhne korake, ki so potrebni za učenje novih stvari.
- Pokažite navdušenje glede otrokovih šolskih projektov.
- Pohvalite trud in uspehe svojih otrok.
- Sodelujte z učitelji in se udeležujte šolskih dogodkov.
- Začnite z lažjimi učnimi aktivnostmi in postopoma stopnjujte izziv, ko se vam zdi, da je otrok pripravljen.
- Imejte realna pričakovanja - sledite vodenju otroka glede tega, kaj je razvojno zmožen.
- Osredotočite se na otrokova močna področja, ne na njegove šibkosti.
- Delite nekaj, kar ste se sami težko naučili.
- Predstavljajte si pozitivno sliko o otrokovih možnostih v prihodnosti.



©The Incredible Years®

