**KAKO OTROKOM POMAGATI OBVLADATI JEZO IN SE SOOČITI Z RAZOČARANJEM**

Zaradi učiteljeve previdne izbire igrač, materialov in dejavnosti ima 3 letni Eduardo zdaj korist od svojega aktivnega sodelovanja v svobodnih igralnih aktivnostih. Brez te stopnje načrtovanja in vmesnih pohval, bi se Eduardo večino časa igral sam, s svojim najljubšim tovornjakom. Nekega dne pa se ta tovornjak pokvari in postane nevaren za igranje. Vidno razburjen, začne Eduardo cviliti, ko mu učiteljica razloži, da je tovornjak nevaren za igro in mu obljubi, da ga bo zamenjala za novega. Eduardu ponudi druge igre in se tudi sama začne igrati z drugimi tovornjaki in spodbuja Eduarda, da se ji pridruži. A razočaranje je preveliko in Eduardo le pasivno sedi in odkimava z glavo, da se noče igrati. Učiteljica nato prosi Eduardove »igralne« prijatelje, da naj prosijo Eduarda, da jim pomaga pri gradnji konstrukcije iz kock. Eduardo zakriči NE in podre njihovo konstrukcijo. Otroci se predvidljivo odzovejo, zato posreduje učitelj in zaščiti Eduarda ter otroke, da ne pride do pretepa.

4 letni Mattie je vedno prvi, ki organizira zabavno igro z »vodno mizo«, ki pride v igralnico vsak petek. Že en dan prej navdušeno razlaga, kaj se bo igral s prijatelji, ko dobijo vodno mizo. Nekega petka pa vodna miza ni na voljo, saj so si jo sposodili v drugi skupini. Ko Mattie ugotovi, da mize ne bo, pristopi do učitelja z jasnim izrazom frustracije in razočaranja. Učitelj razloži situacijo z mizo in prosi Mattieja, da mu opiše, kako se počuti. Pove, da je nezadovoljen (frustriran). Učitelj prizna veljavnost otrokovih čustev in ga vpraša, če se spomni, kaj so vadili, da naredijo, ko se tako počutijo. Mattie se spomni načrta – zajemi 3 globoke vdihe, reci si, da se moraš pomiriti in se spomni rešitve. Mattie skupaj z učiteljem pride do možnih rešitev:

1. igranje z njegovo drugo najljubšo igračo
2. vpraša svojega najboljšega prijatelja, kaj bi se on rad igral
3. pretvarja se, da se igra z vodno mizo

Mattie izbere možnost B in uživa ob igri.

Ko mlajši otroci pridobijo boljše razumevanje čustev, postanejo bolj zmožni uravnavanja čustev. Obvladovanje jeze je ena izmed najtežjih nalog čustvene pismenosti. V življenjskih situacijah, ki vključujejo razburjenje, razočaranje in frustracije, je zelo težko ostati miren. Ostajati miren v težkih situacijah, ne pomeni, da zatiramo čustva, ampak da dinamično udejstvujemo čustvene, kognitivne in vedenjske procese. Če želimo uravnavati svoja čustva, moramo hitro in natančno prepoznati fiziološko vzburjenost, kognitivni proces, zahtevan za razmišljanje, primer: »Moram se pomiriti« in vedenjska pretveza – zajamemo globok vdih in reagiramo mirno. Otroci, ki se naučijo soočati s svojimi čustvi konstruktivno, se lažje spoprimejo z razočaranjem, s poslabšanjem in škodljivimi čustvi, ki so vsakodnevno prisotni pri predšolskih otrocih in se lažje poistovetijo z drugimi otroki in odraslimi doma, v šoli, v vrtcu in na igrišču.

Po drugi strani pa so otroci, ki niso usvojili tehnik za spoprijemanje z negativnimi čustvi in ne kontrolirajo svojih agresivnih čustev bolj nagnjeni k vedenjskim problemom. Taki otroci so lahko tudi zavrnjeni s strani vrstnikov in težje shajajo v šoli kot vrstniki, ki so bolj zmožni čustvene regulacije in reševanja problemov. Preden lahko otroci uspešno rešujejo medosebne konflikte, morajo biti sposobni prepoznati in obvladati svoje čustvene odzive in stopnjo stresa. Učitelji lahko igrajo pomembno vlogo pri otrocih, da se naučijo nadzirati svojo jezo in impulze ter da se soočijo z razočaranjem s primernimi načini. Pomembno je, da prepoznajo in posredujejo pri otrocih, ki potrebujejo dodatno pomoč pri razvijanju teh kompetenc.

Nekatere učiteljeve strategije:

* učitelj je model (prikaže, kako ostati miren)
* kognitivne vedenjske intervencije (posredovanje)
* priprava otrok na neželene situacije še preden se zgodijo
* prepozna in pohvali situacije, ko otrok mirno odreagira
* vključevanje staršev in drugih bližnjih

**MODEL KAKO OSTATI MIREN**

Učitelj lahko demonstrira, kako se je soočil z razočaranjem, mlajšim otrokom. Primer: učitelj pove otrokom, kako je bil jezen, ko mu je nekdo opraskal avto na parkirišču – nato se je odločil, da če je jezen, se ne bo mogel spomniti dobrih rešitev. Zato je zajel 3 globoke vdihe in pomislil na nekaj sproščujočega in ko je bil umirjen, se je spomnil nekaj rešitev, kako bo popravil avto. Učitelj lahko demonstrira reagiranje v težkih situacijah, ki se zgodijo čez dan v vrtcu (požarna vaja, ko vpijejo nate, ko se nekaj polomi…).

**NAUČI OTROKE KAKO NADZIRATI JEZO IN IMPULZE**

Čeprav je res, da odrasli otrokom večkrat rečejo »pomiri se«, je zelo malo verjetno, da bo samo to pomagalo pri spremembi v otrokovem obnašanju oz. odzivanju v težkih situacijah. V nekaterih primerih lahko ta stavek »pomiri se« celo stopnjuje otrokov jezni odziv. KVU – kognitivni vedenjski ukrepi vsebujejo strategije, s katerimi otrok dobi potrebne veščine za nadziranje jeze in soočanje z razočaranjem. KVU ponuja strategije za učenje nadomestnih spretnosti za jezne izbruhe in agresijo. Z uporabo KVU, učitelji lahko mlajšim otrokom ponudijo strategije za spreminjanje njihovih misli in za spodbujanje samonadzora. Pri predšolskih otrocih se veliko nesreč zgodi v igralnicah (otrok se zaleti v drugega, otrok podre konstrukcijo iz kock…) in nekateri otroci te nesreče razumejo kot namerne, sovražne. Pomembna vloga KVU je pomagati otrokom spremeniti njihove procese tako, da bi si te nesreče razlagali bolj nevtralno in nenamerno. ŽELVJA TEHNIKA je KVU-jeva strategija, ki je bila uspešno uporabljena pri predšolskih in vrtčevskih otrocih. Prvotno je bila ta tehnika razvita za učenje obvladovanja jeze pri odraslih, nato je bila uspešno prilagojena za šolske otroke, kasneje pa še za predšolske.

Osnovni koraki ŽELVJE TEHNIKE:

* prepoznati, da si jezen
* reci si STOP
* skriješ se v svojo »lupino« in zajameš 3 globoke vdihe, misli so mirne, obvladuješ svoje misli: »Bila je nesreča. Lahko se pomirim in se spomnim dobrih rešitev. Jaz sem dober reševalec problemov.«
* Prideš ven iz svoje »lupine«, ko si miren in se domisliš rešitve za svoj problem

Učenje te tehnike mlajših otrok lahko poteka v večjih ali manjših skupinah. Pri tem lahko uporabite LUTKO želvo, ki motivira otroke. Učitelj lahko želvo najprej predstavi otrokom. Ko jo otroci pozdravijo in pobožajo, učitelj pove želvin posebni trik, da se umiri. Želva jim potem lahko razloži situacijo, v kateri je bila razburjena (izbereš situacijo, ki je blizu otrokom). Nato demonstrira, kako si je rekla STOP, se skrila v svojo lupino in zajela 3 globoke vdihe. Potem si reče: »Lahko sem mirna in lahko se spomnim nekaj rešitev za moj problem. Ko je pomirjena, pride ven iz svoje lupine in pripravljena je, da mirno reši problem. Nato lahko učitelj povabi otroke, da vadijo želvino »skrivnost«. Otroci se skrijejo v svoje lupine kot skupina in zajamejo 3 globoke vdihe. Nato lahko posamezni otrok demonstrira želvjo tehniko. Potem lahko v manjših skupinah otroci izdelujejo želve iz papirnatih krožnikov, s premično glavo in rokami, da se lahko skrije v lupino. Nato lahko s pomočjo teh izdelkov vadijo želvjo tehniko.

**PRIPRAVA OTROK ZA SOOČENJE Z RAZOČARANJEM**

Učitelji lahko pomagajo otrokom tako, da vadijo določene situacije, ko se otroci počutijo razočarane. Primer: Učiteljica ve, da bodo nekateri otroci razočarani, ker si lahko izbere samo enega pomočnika, ki ji bo pomagal nahraniti zlato ribico. Še preden si ga izbere, pove celemu razredu: »Zapomnite si, da bom danes lahko izbrala samo enega pomočnika in zato boste nekateri lahko razočarani. Kaj pa lahko storite, če se boste počutili razočarano?« Vsi učenci skupaj skomignejo z rameni in rečejo: »No ja, mogoče naslednjič pridem na vrsto.« Učiteljica jih pohvali, da so lepo odgovorili. Ko izbere enega pomočnika, pohvali vse otroke, ki so ostali mirni in se soočili z razočaranjem. Podobno lahko učitelj na razočaranje pripravi samo enega otroka in to že preden se zgodi. Primer: Učitelj ve, da bo Jordan zelo razočaran, če bo nekdo drug na njegovi najljubši gugalnici na igrišču. Še preden odidejo na igrišče, učitelj pristopi do Jordana in mu reče: »Ko bomo prišli ven, se lahko zgodi, da bo nekdo drug na gugalnici. In ob tem se boš lahko počutil razočarano. Ampak kaj lahko storiš, da boš ostal miren?« Jordana spomni na »želvjo tehniko« in mu pomaga, da se skupaj spomnita možnih rešitev: počaka na vrsto, lepo prosi, če gre lahko on na gugalnico, najde si nekaj drugega za igrati in pride na gugalnico, ko bo prazna. Za dodatno pomoč, če se otrok ne spomni tehnike v določenem trenutku razočaranja, lahko učitelj ponudi otroku majhno plastično želvo, ki spominja otroka, da ostane miren in se domisli možnih rešitev. Tudi slike želve po korakih lahko pomagajo otrokom, da se spomnijo tehnike. Te so lahko obešene po celem razredu oz. igralnici. Vizualna sredstva so še posebej v pomoč mlajšim otrokom, otrokom, s krajšo pozornostjo in otrokom, ki imajo težave s komunikacijo. Če so fotografije želve strateško nameščene, lahko služijo kot:

* Stalni opomnik za otroke (otroci si ne rabijo na pamet zapomniti vseh korakov tehnike)
* Uporaben pripomoček za učitelje (samo pokažejo na naslednji korak in ne motijo pouka z razlaganjem tehnike)
* Jasen, konkreten način, da pokažemo otrokom jasne vedenjske korake



**PREPOZNAJ IN KOMENTIRAJ, KO OTROCI OSTANEJO MIRNI**

Obstajajo 4 ključni dejavniki, ki lahko podkrepijo in ojačajo otrokovo upravljanje s frustracijo in jezo.

1. Pomembno je, da se zavedamo, da je zelo težko nadzorovati čustva in posledično vedenje. Zaradi tega morajo biti podkrepitve redne in močne. Ker je rednost oz. pogostost odvisna od pojava takega vedenja, morajo učitelji ustvariti čim več situacij, da otroci lahko vadijo tehniko. Učiteljev vpliv je lahko še večji, če so posebej pazljivi na »vedno pridne otroke«, saj lahko ugotovijo, da rabijo največ podpore.
2. Ustvariti je potrebno čim več naravnih, raznolikih situacij, v katerih podkrepimo vedenje s spodbudami oz. pohvalami – primer: Vau, Steven, res si ostal miren, ko se ti je polomila ura. Ponosna sem nate.«
3. Otrokom moramo omogočiti čim več možnosti za samo-okrepitev vedenja. Primer: otroci lahko izbirajo med priljubljenimi predmeti in že na začetku dneva napovejo, kaj si želijo doseči pri kontroliranju jeze in frustracij.
4. Priporočeno je, da so podkrepitve raznolike in zabavne. Na sliki 2 je primer lestvice, ki otrokom jasno sporoča, da je obvladovanje jeze in impulzov na konstruktiven in miren način visoko cenjeno.

***ŽELVJA TEHNIKA – DEJAVNOSTI, KI PODKREPIJO ŽELENO VEDENJE***

SUPER ŽELVJA NAGRADA – na koncu dneva otrok dobi priznanje za kontroliranje svoje jeze in impulzov.

OGRLICA »ŽELVJA MOČ« - otrok, ki je v težki situaciji ostal miren, dobi ogrlico z obeskom želve.

KOZAREC Z ŽELVJIMI ŽETONI – učitelj ima zbirko majhnih žetonov s sliko želve (ali zelenih listkov). Vsakič, ko učitelj opazi, da je otrok ostal miren in se soočil z razočaranjem, v kozarec vrže en žeton. Ko je kozarec poln, v razredu priredijo želvje praznovanje.

ŽELVJI KUP – učitelj ima izrezane želve iz papirja. Vsakič, ko otrok ostane miren, učitelj pritrdi sliko želve na steno in gor lahko zapiše otrokovo ime. Nato lepi želve eno vrh druge in ko je kriterij izpolnjen, v razredu priredijo želvjo zabavo.

ŽELVJA LUTKA – učitelj izbere otroka, ki je izjemno dobro nadziral svojo jezo in impulze in mu za nagrado da želvjo lutko za en večer. Otrok lahko potem doma pove staršem, kako je uporabil želvjo tehniko oz. kako je reagiral.

**VKLJUČEVANJE STARŠEV**

Ker ima vsak starš doma svoj način vzgoje in lahko otroke drugače uči glede ravnanja v situacijah, v katerih se otrok počuti razočaranega, je pomembno, da učitelj vzpostavi s starši učinkovito sodelovanje. Komunikacijski sistem lahko vzpostavi tako:

1. da staršem pošlje kartico z dnevnim poročilom, v kateri učitelj zapiše kako je otrok uspešno prebrodil situacijo, ki je bila zanj neprijetna
2. učitelj predlaga načine, kako lahko starši tudi doma podkrepijo tako vedenje in kako reagirajo, ko se otrok znajde v situaciji, ko je jezen (Otroku lahko pomagate tako: da ga prosite, da razloži, kako se je pomiril; da ga pohvalite, da je ostal miren; mu poveste, da naj tako reagira tudi v prihodnji podobni situaciji.) Učitelj lahko tudi pokliče starše domov in jim pove, kako je otrok dobro odreagiral. Za starše, ki so posebej zainteresirani za uporabo te tehnike, jim lahko učitelj posname prizore, kako reagirati v določenih situacijah, kako podkrepiti vedenje s pohvalami. Učitelj lahko tudi starše povabi, da povejo, kako otroke doma spodbujajo k primernemu odzivanju v takih situacijah.

**ZAKLJUČEK**

Regulacije čustev ne spodbujamo le s tehnikami, ki so razložene v tem članku, ampak tudi z zaupanjem in varnostjo, ki ju otrok dobi v toplem, odgovornem odnosu s skrbniki. Zaupanje zagotovi otrokom, da se soočijo s čustvi, ki jih otroci niti ne znajo opisati oz. ne poznajo strategij kako ravnati, ko se le ta pojavijo. Otroci so bolj dovzetni, pozorni in odgovorni, saj jim osebe, ki jim zaupajo predstavljajo model (vidijo kako odrasel odreagira v določeni situaciji). Strategije kot je želvja tehnika in pripomočki ob tej tehniki, ponudijo otrokom kognitiven in vedenjski repertoar, ki ga potrebujejo, da bodo dobri upravitelji svojih čustev – posebej tistih čustev, ki so povezani s frustracijami in jezo. Kakorkoli, da bi bili otroci resnično kompetentni v upravljanju svojih čustev, pogosto potrebujejo še dodatno učenje, usmerjeno k grajenju strategij za iskanje rešitev ali alternativnega vedenja ob zaskrbljujočih dogodkih oz. situacijah.

Vir:

* <http://challengingbehavior.fmhi.usf.edu/do/resources/teaching_tools/ttyc_toc.htm#turtle>

Prevod: Nina Kastigar, september 2016