

VRTEC CICIBAN NOVO MESTO



ŠČEPEC VZGOJNE PREVENTIVE

Izdal: VRTEC CICIBAN NOVO MESTO, Ragovska ulica 18, 8000 Novo mesto

Pripravila in uredila za interno uporabo: Marjanca Jazbec, univ. dipl. ped.

Naklada: 250 izvodov

Tisk: ARTPRO d.o.o.

Novo mesto, 2004

V Kurikulumu za vrtce (1999) lahko preberemo, da morajo otroci v vrtcu med drugim dobiti tudi konkretne izkušnje uresničevanja temeljnih človekovih pravic in demokratičnih načel, upoštevanja otroka kot individua in spoštovanja zasebnosti. Hkrati pa morajo vsakdanje življenje, delo in dejavnosti v vrtcu omogočiti razvijanje občutka varnosti in socialne pripadnosti. Zato morajo otroci usvojiti osnovna pravila vedenja in komuniciranja, ki izhajajo iz pojmovanja svobode posameznika kot neomejevanja svobode drugih. V vrtcu je treba ustvariti demokratično vzdušje, ki spodbuja pozitivne procese v skupini in se postavlja po robu negativnim.

Da otrok začuti varnost potrebuje avtoriteto (staršev, vzgojiteljev...), kajti avtoriteta mu daje občutek trdnosti. Otrok pa po drugi strani potrebuje tudi okolje, v katerem bo imel možnosti, da doživi in izživi svoja čustva; ne da jih duši, odklanja ali zavrača, pač pa jih kultivira (se socializira), izraža na okolju sprejemljiv in primeren način. V vrtcu to preprosto imenujemo *VZGOJA*.

NACINI VZGOJE

Tako otroci, ki odraščajo v avtoritarnih družinah, kot tisti, ki odraščajo v preveč permisivnem družinskem okolju, tvegajo, da bodo imeli čustvene in vedenjske težave. Če neizprosni starši postavljajo preveč neomajnih pravil in imajo preveč nerealnih pričakovanj, otroci lahko postanejo jezni, depresivni in polni dvoma vase. Ker ne morejo nadzorovati nobene plasti lastnega življenja, nimajo možnosti in ne morejo razviti občutka za obvladovanje sveta. Prav tako tudi težko navezujejo stike s soljudmi in razvijejo sočutje, če tega niso v zadostni meri občutili v lastnem življenju. Po drugi strani pa se v družinah, kjer je premalo pravil in starši popustijo vsaki otrokovi muhi, otroci prestrašijo lastne moči. Morda se prelevijo v tirane, ki najprej zahtevajo različne stvari, v resnici pa potrebujejo le meje. Posledica so negotovost glede pravil v družbi in težave pri sklepanju tesnih zvez. Zaradi pomanjkanja discipline in premajhnih pričakovanj so oropani možnosti, da bi doumeli pomen pravil (tudi spoštovanja drugih), zato so do vrstnikov pogosto tako zahtevni kot do staršev. Tako v avtoritarnih kot v

permisivnih družinah pogosto obstajajo težave pri vzgoji morale, vključno s tako pomembnima lastnostma, kot sta poštenost in sposobnost življenja v druge.

Avtoritativni način vzgoje ustvarja ravnotežje med prej omenjenima vzgojama. Pravila in meje so jasne, vendar pa starši otroke poslušajo, jih spoštujejo in jim, kadar je to primerno, tudi dajo možnost, da soodločajo. Številne študije so pokazale, da imajo otroci manj čustvenih težav, če odraščajo v družini z avtoritativnim načinom vzgoje. Ti starši od svojih otrok veliko pričakujejo in jih pri doseganju ciljev čustveno podpirajo.

DISCIPLINA

Takoj za ljubeznijo je občutek za disciplino najpomembnejši v otrokovem življenju. Disciplina pomeni učenje, ne kaznovanje. Včasih je kot disciplinski ukrep potrebna tudi kazen, vendar mora le-ta nastopiti takoj po napačnem vedenju. Kaznovanje mora biti kratko,

upoštevati mora otrokova čustva. Otroci začitijo, da potrebujejo disciplino in nas na vse mogoče načine tudi silijo, da jim postavimo meje. Ob koncu drugega leta začne otrok raziskovati, kaj je dovoljeno in kaj ne. Če otrok v drugem letu starosti ne začnemo disciplinirati, se začnejo otroci obnašati »razvajeno«. Stalna disciplina, ki naj velja v vseh pomembnih zadevah, gotovo ne ogroža otrokove osebnosti. Cilj discipline je samodisciplina. Do nje pridemo v treh stopnjah:

1. ko s preizkušanjem skušamo ugotoviti, kje so meje,
2. tako, da dražimo ljudi okoli sebe in jih prisilimo, da jasno določijo, kaj je prav in kaj ni,
3. tako, da te, dotlej neznane, meje vgradimo vase.

V vsakem razvojnem obdobju se srečamo z vedenjem, ki je videti preveč napadalno in neobvladano, pa je v resnici normalno. Otroci morajo preizkusiti vse vrste napadalnosti. V določeni starosti otroci grizejo, praskajo, lažejo, kradejo, neprimerno govorijo, tako kot kasneje v drugi starosti poizkusijo cigarete, spolnost in pozno izostajajo od doma.

Starost 12–14 mesecev

Z grizenjem, praskanjem in ščipanjem skuša otrok občutiti, kaj pomeni gristi, doživeti odziv grizene osebe in spoznati, kako izzoveš ta odziv. Otroku trdno primite roki, dokler se sam ne nauči zadržati giba. Vsakič mu povejte, da tega ne marate in da ga boste držali, dokler se ne bo naučil, da ne sme praskati...

Starost 16–24 mesecev

Otrok preizkuša grizenje, vlečenje za lase in praskanje drugih otrok. Takrat spoznava drugega otroka in skuša pritegniti njegovo pozornost. Pogosto se otrok vede tako pretirano zato, ker je v stiski. Običajno se to zgodi v novih okoliščinah ali v čustveno prenapetem vzdušju. Ravnamo zelo podobno kot pri mlajših otrocih. Vendar pa je potrebno vedeti, da moramo pomiriti tudi otroka, ki grize; preplašen bo zaradi tega, kar je storil in še zaradi reakcije ugriza. Pomembno je tudi, da otroku poveste, da ga boste drugič odpeljali iz družbe, če se ne bo obvladal.

Starost 18–30 mesecev

V tej starosti se začnejo izbruhi jeze in izrazito odklonilno vedenje. V 2. in 3. letu izbruhne naravna in za razvoj odločilna neodvisnost. Otrok se skuša ločiti od staršev, da bi se sam lahko naučil odločati. Izbruhov jeze ni moč preprečiti, zato se tudi ne trudite. Čim bolj se vmešavate, tem dlje bo trajalo. Ko je otrok spet sposoben poslušati, ga pocrklijajte in se z njim pogovorite, da razumete, kako težko je, če se pri treh letih o stvareh ne mora sam odločati.

Starost 3–6 let

V izbruhu jeze včasih v tej starosti mečejo stvari po tleh ali jih uničujejo. Nadzor nad seboj običajno izgubijo proti koncu dneva ali ob kakem drugem trenutku, ko je vsega preveč in se enostavno ne morejo obvladati. Strastno zadovoljstvo, ki ga otroku ponuja tako napadalno vedenje, se meša s strahom in tesnobo, ko se zave, kaj je storil.

Najprej mu povejte, da tega ne sme in da mu tega ne boste dopustili (če se boste uspeli pravočasno odzvati). Sicer ga zgrabite tako tesno, da mora popustiti in se obvladati. Sedite z

otrokom v naročju, dokler se toliko ne umiri, da vas lahko spet sliši in posluša. Potem mu povejte, zakaj je po vašem mnenju moral to storiti in zakaj mislite, da tega ne sme več početi; pa tudi, da veste, kako slabo se mora počutiti zaradi takšnega razbijaškega vedenja, ki mu je ušlo iz vajeti. Vprašajte ga, kaj bi po njegovem mnenju pomagalo, da bi ustavili tako vedenje. Če se njegov predlog izkaže za učinkovit, mu dajte veliko priznanje. Tako bo spet sam začel nadzirati svoje vedenje.

Naša naloga ni, da bi povsem zatrli otrokovo samoobrambno vedenje in napadalne vzgibe, ampak da ga naučimo, kako naj jih usmeri v vedenje, ki bo sprejemljivo. Otroka disciplinirajte na način, ki ustreza njegovi razvojni stopnji. Upoštevajte, kar veste o njegovem temperamentu in občutljivosti (preobčutljivega otroka lahko kazeni, ki je primerna za aktivnega, odločnega otroka, čisto stre). Dajte otroku priložnost, da vas opazuje in mu je vaše vedenje za vzor. Ko je vaš disciplinski poseg mimo, pomagajte otroku, da bo dojel, za kaj je šlo. Uporabljajte »minuto odmora«, vendar le za kratek čas. Ko se razburjenje poleže, otroka

objemite in mu povejte, zakaj je bilo to potrebno. To ni lahko storiti, je pa odločilno. Otroku povejte, da ga imate radi, vendar mu ne morete dopustiti, da bi se vedel na ta način.

Kadar disciplinski poseg ni učinkovit, počakajte in trezno ocenite, kaj se dogaja. Ali se odzovete prepogosto ali preveč neučinkovito? Ali vam otrok s svojim vedenjem skuša dopovedati, da je preplašen in zaskrbljen, ali ne zmore nadzirati sebe, ali potrebuje več ljubezni?

Telesno kaznovanje **je najslabša izbira** (s tem pokažete, da ste izgubili nadzor nad sabo, da ste fizično napadalni in s tem verjamete v nasilje in fizično akcijo).

RAZVAJEN OTROK

To je otrok, ki je prikrajšan za osnovne izkušnje, potrebne za življenje. Žorž (2002) govori o štirih najosnovnejših lastnostih.

1. Odnos do reševanja problemov.

Razvajeno otroci ne naredijo nič ali premalo, da bi rešili svoj problem, ker so navajeni, da njihove probleme rešujejo drugi. Ti otroci so zelo zahtevni do staršev, vzgojiteljev, učiteljev, okolja.

2. Odnos razvajenih otrok do napora.

Ker se starši zelo potrudijo, da se otroci ne bi naprezali, le-ti resnično menijo, da je napor nekaj hudega, nevarnega, škodljivega in se zato pred vsako težavo umaknejo. Stvari ne dokončajo, ker se jim vse zdi brez pomena, kar naprej se dolgočasijo.

3. Nepristnost v sporazumevanju.

Starši, ki svoje otroke razvajajo, se trudijo z njimi zelo lepo pogovarjati (pogovor je nepristen). Starši igrajo svojo idealno in popolno vlogo tudi takrat, ko to niso. Ker otrok zaznava tudi neverbalno govorico, ob tem spozna, da so besede prazne. Otrok postane sicer zelo uglajen v obnašanju, vendar neiskren in nepristen.

4. Lastnost, ki temelji na nezmožnosti odrekanja.

Starši ugodijo sleherni otrokovi želji. Takšen otrok misli, da mu vse, kar si zamisli, pripada, da ima do vsega pravico.

Dejstvo pa je, da je odrekanje temelj svobode. Svoboda je izbira med možnostmi, ki jih imamo. Ko izberemo eno možnost, se moramo drugim odreči. Otrok, ki ni sposoben odrekanja, ni sposoben izbire, ampak hoče imeti vse! In ker tega ne more imeti, je kronično nezadovoljen.

OLIKA

Olika odraža naše vrednote in socialni slog. Potrebujemo jo vse življenje zato, da se vključimo in prilagodimo skupini. Z njo izkazujemo svoje spoštovanje do drugih; je bistveno sredstvo, s katerim dosežemo, da nas drugi sprejmejo. Pravila, tako kot običaji, določajo vedenje, ki ga drugi pričakujejo od nas. Otroci se začnejo učiti pravil vedenja in olike že kot dojenčki. Starši se šele v drugem letu začnejo zavedati svoje vloge pri »učanju lepega vedenja«, ko otroci začnejo meje in potrpežljivost preizkušati. Prva takšna stvar je prehranjevanje (hrano meče po mizi, na tla, zavrača eno jed za drugo). V starosti 4–5 let že obvlada osnove vedenja pri mizi (začne se identificirati z odraslimi). V tej starosti tudi oponaša starejše sestre ali brate. Po drugi strani pa se bo štiriletnik upiral, če mu bomo ukazali, naj »stori to« ali prepovedali »tega ne smeš«. Torej je najboljši način, da otroku pokažemo, kakšno je sprejemljivo vedenje. Pri štirih letih se otroci začno učiti tudi pravil sprejemljivega vedenja v družbi (sem sodi pozdravljanje, rokovanje). V starosti 4–5 let se

otrok najbolj zaveda razlik med ljudmi (pozoren je na drugačnost, invalidnost...). To je čas, ko otroka učimo obzirnosti.

Ena od običajnih reakcij, če starši preveč pritiskajo na otroka, da bi se naučil lepega vedenja, je zavestno grobo vedenje. Kadar se otrok zaveda, kaj pričakujemo od njega, se lahko namesto tega odzove z očitno grobostjo. Če je to enkratna težava, se z otrokom le pogovorimo. Ni pa razloga, da bi se, ko ima otrok 4 ali 5 let, kar sprijaznili s tem, da je ves čas neobčutljiv in neobziren do drugih. To je lahko znak notranje zmede.

PREPREČEVANJE VEDENJSKIH TEŽAV

Otroci z vedenjskimi težavami imajo moč nad starši ali nad vzgojitelji. Takšne moči ne dobijo čez noč. Vsaka vedenjska težava se začne z majhnimi zahtevami, ki jih starši izpolnijo brez vprašanj, in z majhnimi kršitvami hišnih pravil, ki so jih spregledali. Nobenega razloga ni, da otrokom dovolimo, da so nespoštljivi, neobogljivi ali neolikani. Usoden stranski učinek nizkih

pričakovanj je mirno sprejemanje neprimernega vedenja, ki napoveduje precej resnejše in uničujoče vedenjske vzorce. Če od otrok premalo pričakujemo, tudi premalo dobimo. Spoprijeti se z vsakim neprimernim vedenjem in povečati pričakovanja v zvezi z otrokovim moralnim razvojem je temeljni recept za vzgojo tenkočutnega in obzirnega otroka.

Vedenjske motnje se lahko pri otrocih pojavijo v starosti 5 ali 6 let, bolj pogosto pa pri 9-13 let. Raziskovalci nasilnih in uničujočih otrok menijo, da se morajo učinkoviti programi začeti že zgodaj. Poudarjajo velik pomen čustvene vezi med otrokom in vsaj eno odraslo osebo. Ti otroci potrebujejo več spodbud pri razvoju svojega čustvenega napredka, s posebnim poudarkom na učenju obvladovanja jeze in spoštovanju meja, ki jih postavljajo odrasli. Dejavniki tveganja so lahko težaven temperament, nedosledni vzgojni ukrepi in permissivna vzgoja. Permissivni starši si zatiskajo oči pred oblikami grdega vedenja.

Želite vzgojiti otroka z naslednjimi odlikami, ki

- bo prilagodljiv,
- bo sposoben prenesti razočaranje,

- se bo znal pomiriti,
- bo znal spregovoriti o svojih pozitivnih in negativnih občutkih,
- bo znal izraziti in sprejemati konstruktivno grajo, bo znal osrečiti druge,
- bo znal izraziti naklonjenost in skrb,
- se bo sposoben vživeti v čustva drugih,
- bo iskren,
- bo pripravljen sodelovati in pomagati,
- bo upošteval druge,
- bo vljuden,
- bo sposoben kompromisov,
- bo sposoben reševati medosebne težave,
- se bo znal obvladati,
- bo sposoben razumeti, da njegova dejanja vplivajo tudi na druge?

Starši ali vzgojitelji bodo to dosegli tako, da bodo poskrbeli za predvidljiv urnik, spremembe (glede prehranjevanja, spanja, novih ljudi) pa bodo uvajali VSAKO POSEBEJ. Dve do pet let so kritična leta, ko se otroci učijo vedenja v skladu s socialnimi standardi odraslih. Ob koncu tega obdobja, ko so zreli za šolanje, bi morali biti spoštljivi, pripravljeni pomagati, sposobni upoštevati dvo– ali tristopenjska navodila (brez pritoževanja) ter razumeti resnično bistvo in socialni pomen »biti priden«. V tem obdobju tudi razvijejo razumevanje med »prav in narobe«. Za predšolske otroke je značilna egocentričnost, torej imajo lastni interesi prednost pred interesi drugih. Otroci v sebi nosijo naravno težnjo po družbeno sprejemljivem vedenju, vendar je potrebno vodstvo odrasle osebe, da to vedenje postane prevladujoče.

Vsi se zavedamo, da obstaja razlika med pravim izlivom čustev in takim, ki je zaigran. Toda ko otroci pokažejo določeno čustvo, so pogosto deležni tako dobrega odziva, da se ga naučijo hliniti vsakič, ko bi radi kaj dosegli. Najbolj se odrasli odzovejo na tisto čustvo, zaradi katerega se jim otroci najbolj zasmilijo, zato se otroci do podrobnosti naučijo

obnašanja, ki bo najverjetneje poželo uspeh. Čustva, ki jih otroci na tak način potvorijo, imenujemo »izsiljevalna čustva«.

Zaigrana jeza se imenuje izbruh togote.

Zaigrana žalost se imenuje kujanje.

Zaigran strah se imenuje sramežljivost.

Poiščite vzgojne tehnike, ki delujejo. Osnovno pravilo je, da so najpreprostejše vzgojne tehnike navadno najučinkovitejše. To velja za **tehniko odštevanja** 1- 2 – 3. Ko želite, da bi vas otrok ubogal in opustil določeno vedenje (ugovarjanje, cmerjenje, ukazovanje) oziroma nekaj storil (pospravil igrače, uredil kocke...) začnite s preprostim ukazom.

»Prosim, naredi...« Če se to ne zgodi v 10 sekundah, odštevamo. Če se še po 30 sekundah ne zgodi nič, naj gre otrok v svoj kotiček, kjer naj tiho nekaj časa premišljuje. Če še ne uboga, postopek ponovite. Glavna napaka pri tej tehniki je, da se na otroka razjezimo, ker to okrepi kljubovanje.

Zasačite otroka pri lepem vedenju. To je metoda, ki jo lahko uporabite, ko majhne otroke učite lepega vedenja. Pohvalite otroka za pozitivno vedenje in prezrite negativno, kolikor je mogoče. Morda bo delovala **tehnika »pozitivna navodila«**. Pri tej tehniki se morate vzdržati grajanja, namesto tega pa natančno povedati, kaj pričakujete od otroka (»Takoj nehaj razmetavati kocke«, namesto tega »Prosim, poberi kocke v zaboj«).



Na določeni točki razvoja moramo postati pozorni na to, kako se oglašča otrokova vest. To se dogaja, ko je otrok star tri oz. štiri leta. V tem času opazimo, kako otrok nerodno prikriva resnico. Kako je z vestjo? Vest je potrebno pridobiti z rastjo, zrelostjo in vodenjem. Vest je skupek pozitivnih odgovorov in odzivov, ki jih oseba dobi za dobre stvari, in negativnih odzivov za slabe stvari. Otroci ponavadi uporabljajo izmišljotino, da prikrijejo nesprejemljivo vedenje. Lahko se iz reakcij staršev tudi naučijo, da izmišljotina

odreši kaznovanje in da resnica lahko prinaša neprijetne posledice in ne nagrade. Zelo pomembno je, kako ravnamo pri prvih lažeh («Če mi poveš, kaj se je zgodilo, ti lahko pomagam, ne bom se jezil, če mi poveš resnico»). Včasih se otrok »ne spomni«. V tem primeru mu damo čas in prostor, da se dogodka spomni. Pogosteje se odločimo, da resnico nagradimo tako, da kazen opustimo. Otroci niso rojeni resnicoljubni. Potrebujemo veliko izkušenj. Kaj pa zgled?

SKRIVANJE V ŽEPU

Za predšolskega otroka je beseda KRAJA prav tako neprimerna kot beseda laž. Najprej moramo ugotoviti, kako je predmet prišel v otrokovo posest, nato pride na vrsto pogovor o tem, da ne jemljemo s seboj predmetov, ki niso naši. Navadno naj bi reagirali tako, da je vidna resnost situacije, vendar hkrati pokažemo razumevanje in odpuščanje. Igrače, ki ni

bila otroku javno ponujena, ne sme vzeti domov. Preprečujemo tudi posojanje igrač (za domov) med otroki.

SRAM IN KRIVDA

Sram in krivda igrata pomembno vlogo pri oblikovanju otrokove osebnosti. Sram je oblika ekstremne zadrege, ki se pojavi, ko otroka zalotimo pri kršitvi pomembnih družbenih pravil. Gotovo ni nekaj, za kar bi si želeli, da otroci pogosto doživljajo, želimo pa, da se sramujejo, če so storili nekaj, česar jih je upravičeno sram. Sram se pojavi, če se otroci (ali odrasli) obnašajo na način, ki ga drugi sprejmejo s prezirom. To je neprijeten občutek, ki nam prepreči, da bi isti prekršek ponovili. Tudi čustvo krivde ima podobno vlogo. Sram se pojavi zaradi neodobravanja okolice, krivda pa je posledica nedoseganja lastnih pričakovanj. Krivda je po svoji naravi zelo blizu pojmu vesti.

Številni starši storijo napako, ko skušajo otroke obvarovati pred izkušnjo normalnih čustev krivde in sramu.

1. Sramotenje je primerno, ko se otrok čustveno ne odziva na dejanje, ki ga je zakrivil, čeprav bi ga moralo biti sram (to ni predšolska starost).
2. Sramotenje je upravičena strategija za spreminjanje vedenjskih vzorcev, ko odpovedo vse blažje oblike discipliniranja (to metodo uporabljajo strokovnjaki).

Krivda je vplivnejši in dolgotrajnejši moralni spodbujevalec kot sramotenje, saj temelji na notranjih merilih pričakovanja in ni posledica »zasačenja«. Študije kažejo, da medosebna krivda, ki bi jo lahko imenovali tudi »vest«, učinkoviteje nadzira otroško vedenje kot zunanja grožnja ali strah. Ko izzovemo občutek krivde pri otroku, je sposoben strožjega razumevanja pravil in posledic kršenja kot mi. Temeljno pravilo pri vzgoji je, da je treba vselej presoditi, kaj je za otroka najboljše in kaj je mogoče narediti, da bi zagotovili njegov razvoj v srečno, uspešno in odgovorno odraslo osebo.

NE DOPUŠČAJTE NOBENEGA NEPRIMERNEGA VEDENJA

Od malčkov pričakujemo, da bodo v določenih obdobjih težavni (trmasti triletniki), to pa ne pomeni, da smemo tako obnašanje dopuščati. Otroke moramo v tem obdobju socializirati. Postaviti jim moramo jasne meje. Tako se bodo počutili varne in se bodo naučili spoštovati druge. Če otroci začutijo, da lahko počno, kar se jim zljubi, se zbojijo lastne moči, kar njihovo neprimerno vedenje še poslabša.

Temeljni koraki v učenju otroka:

1. postavite jasna pravila (to se ne sme, tega ne delamo),
2. opredelite, karakterizirajte in opišite neprimerno dejanje (če otroka udariš, ga poškoduješ, takoj nehaj),
3. opozorite (če ne boš nehala, ti bom vzela igračo, te bom odstranila iz igre..),
4. takoj izvršite posledico (takoj vzamemo igračo, takoj jo odstranimo iz igre...),
5. izognite se prepiru (če otrok kriči in brca, ga od zadaj stisnemo k sebi in mu z mirnim glasom prigovarjamo, da ga bomo spustili takoj, ko se bo čisto umiril),

6. ko se otrok umiri, mu še enkrat povejte pravilo in mu nato dovolite, da nadaljuje z igro.

Odločilno je, da ostanete mirni. Tehnike kaznovanja so najučinkovitejše, če ste hladnokrvni in ne glede na dogodke obdržite mirno glavo. Ob tem so občutki krivde, jeze ali bolečine običajni in razumljivi, vendar pa se morate zavedati, da s tem dajete otrokom vedeti, kako se je treba obnašati.

Napadi togote se pojavljajo v vseh oblikah. Tako imenovani »navpični izbruhi«, za katere je značilno cepetanje z nogami in kričanje, in »vodoravni«, pri katerih otrok udarja in mlati z rokami in nogami v različnih smereh, in »popolni izbruhi«, ki se začnejo v pokončnem položaju z vreščanjem, nato se otrok vrže na tla in začne hkrati udarjati z rokami in nogami. Največkrat so vzroki nepomembni. Otrok uveljavlja občutek neodvisnosti - samostojnosti (pri 2 letih).

Privzgojite otrokom čustveno zavest o sebi in o drugih. Otroci se morajo naučiti razumeti tako lastna čustva kot čustva drugih. Čustvena zavest vključuje neverbalno in verbalno

komunikacijo. Praskanja, porivanja, grizenja, brcanja, udarjanja z lopatko - ali katere druge nove oblike fizičnega nasilja ne smemo dovoliti. Otroke učimo, naj svoja čustva prevedejo v besedne oblike in ne v fizične.

ZMERJANJE

Otrokovo nagnjenje do zmerjanja je nesprejemljivo spopadanje z jezo in s frustracijo. Otroci se na zmerjanje odzovejo z užaljenostjo. Otroku razložimo, da zmerjanje z butcem ali tepcem prijatelja prizadene, užali, razjezi in zapre pot za prijateljsko poravnavo. Spodbujajte spoštovanje čustev in občutkov s pogostimi pogovori o tem, zakaj se ljudje počutijo slabo ali dobro, če jim rečemo to ali ono.

Učenje:

- opomnite otroka, kako se počuti, če ga kličejo z žaljivimi imeni,

- pokažite primer sproščanja sovražnih čustev (»sovražim te« dejansko pomeni »tako besen sem nate«), otrok lahko pove, da je jezen, ker mu je nekdo vzel igračo,
- otroke učite strpnosti.

TOŽARJENJE

Priljubljena zabava je tudi širjenje resničnih ali pa izmišljenih informacij o prekrških drugih otrok. Je način, kako nase pritegniti pozornost ali pa nezaželeno pozornost preusmeriti na nekoga drugega. Namen vsakega je odrasle pritegniti v svoje prepire in jih prisiliti, da sodelujejo kot sodniki. Na splošno naj bi si prizadevali ne spodbujati tožarjenja (»Ne govori meni, povej Aljažu, če te moti, ali ti bodi odgovoren zase in to dopusti tudi drugim«).

NE-DAM

Razumljivo je, da zlasti otroci niso sposobni posojanja in dajanja. Posojanje in dajanje je vrlina, ki jo otrok največkrat težko sprejme, ko ne vidi dlje od svojih želja. Večina ljudi težko deli z drugimi, še posebej na ukaz. Toda izkušnje nas učijo, da je odloženo zadovoljstvo pogostokrat podvojeno. Nekatera dejstva v življenju - nepriljubljenost otrok, ki ljubosumno skrivajo svoje igrače nas silijo, da otroku postopoma vcepljamo čut za posojanje in dajanje.

Učite otroke nesebičnosti. Otroci si že od najzgodnejšega obdobja po naravi želijo pomagati prijateljem in družinskim članom. Vendar lahko izginejo te vrednote, če jih ne spodbujamo.

TRMA

Pri blažjih oblikah trme lahko uporabimo najmanj učinkovito metodo **IGNORIRANJE**.

Tehnika **VŽIVLJANJA** – otroku poskusite opisati njegove občutke. »Uh, kako si jezen, ali ne? Razumem te, kako se počutiš.« Izognite se vprašanju, zakaj je jezen, ker se nanj ne da

odgovoriti, ali pa sproži nove zaplete. Ta tehnika zahteva veliko mirnost. Če čutite, da niste dovolj mirni, se je raje ne lotite, ker boste tudi sami začeli kričati.

ODHOD S PRISILO – otroka odnesete s prizorišča. Tehnika je najuspešnejša, če ga prisilno, vendar mirno odnesemo v drug prostor ali na drugo stran igralnice in mu povemo, da je za njegovo obnašanje najprimernejše, če je sam. Sam naj ostane, dokler se ne pomiri. Pomembno je, da otroku poveste, da je dobrodošel v družbi otrok, ko se bo bolje počutil. Ko se vrne, premagajte potrebo, da bi rekli kar koli o njegovem izbruhu.

TAKTIKA PREOBRATA – skušajte preusmeriti njegovo pozornost na nekaj drugega. Če vam ne bo uspelo, se usedite in začnite igrati z njegovo najljubšo igračo. Nobena stvar ne more tako hitro pomiriti in pregnati otrokove togote kot prav misel ali dejstvo, da se nekdo bolj zabava kot on sam.

Otroci potrebujejo omejitve, želijo se učiti in od vas pričakujejo vodenje.

Otroci pri šestih ali sedmih letih začnejo zavestno razmišljati o svojih vrednotah in odločitvah, pri dvanajstih pa naj bi imeli jasno izoblikovan sistem mišljenja, ki jim pomaga razlikovati med prav in narobe.

STRAH IN PLAHOST

Pomemben vpliv ima odziv staršev. Med **drugim in šestim letom** se otrok spopada s štirimi strahovi (zvoki, živali, tema, ločitev od staršev, kasneje maske, poškodbe, nočni zvoki).

Med **šestim in dvanajstim letom** se to število lahko podvoji. V puberteti se navadno močno zmanjša, vendar izginja postopoma (strah pred neuspehom v šoli, strah pred zavrnitvijo).

Strah sodi med osnovna človeška čustva in je potreben za preživetje. Plahost je strah pred negativnim vrednotenjem in zavrnitvijo okolice (možgani ob strahu dajo poziv na boj ali na

beg). Preveč zaščitniški starši, ki skušajo otroke obvarovati pred pritiski in stresi, še povečujejo plahost in strah (dojenčka pustimo, da se sam pomiri).

Pomoč:

Pri predšolskih otrocih uporabite argumente, pomiritev, sprostitvev in ponazoritev.

Pomiritev: objem, božanje po hrbtu, pomirjevalne besede, sproščanje.

Sposobnost sproščanja obsega sposobnost zavestne zavrnitve določenega čustva in ohranitve duha in telesa v mirnem, čustveno nevtralnem stanju (udoben stol, 3 x počasen, globok vdih, – izdih, ob vdihu sproščanje telesa: pri 1. vdihu sprostiti ramena in vrat, pri 2. sredino telesa (trebuh in hrbet), pri 3. vdihu pa sprostiti mišice v spodnjem delu telesa in v nogah.

Med šestim in devetim letom se otroci bojijo nadnaravnih bitij, teme, telesne poškodbe, grmenja, bliskanja in samote.

Med devetim in dvanajstim letom jih skrbijo šolska naloga, neuspeh v šoli, telesne poškodbe, zavrnitev vrstnikov in smrt.

Mladostnika, starejšega od dvanajst let, skrbijo splošni, politični problemi, težave doma, zavračanje zaradi zunanjega videza, neuspeh v šoli in družbi. Plahost je daleč najpogostejša pojavna oblika pri mladostnikih. Plahost je značilnost temperamenta. V splošnem je opredeljena kot strah pred negativnim vrednotenjem in zavrnitvijo okolice. Plahi mladostniki se ne želijo pogovarjati, ker ne želijo razkriti svojih občutkov in misli. Največkrat zmanjšujejo vrednost svojih dosežkov in celo, ko dobijo dobro oceno, to nekako ne šteje. Uspeh skoraj nič ne dvigne njihove samozavesti, lahko so povsem obupani zaradi neobzirne pripombe ali omalovaževanja sogovornika. Preveč občutljivi so za grajo in nikoli ne preslišijo negativne pripombe ali celo pogleda. Plahi ljudje veliko pričakujejo od sebe, so pa zelo nesamozavestni – to je kombinacija, ki navadno kliče po negativnih izkušnjah.

Otroci med **tretjim in petim letom** razvijejo sposobnost za ustvarjanje umskih podob, ki jih gledajo kot film. Ta sposobnost je zlasti močna v otroštvu in zdi se, da pri večini ljudi obledi šele v poznem mladostnem obdobju. Duševne podobe lahko močno vplivajo na zmanjšanje psihološke in telesne stiske. Otroka je mogoče naučiti, da oblikuje duševne podobe in tako

laže obvladuje telesne in psihološke stiske. Otrokom lahko povemo, kako si najboljši športniki sveta pomagajo z duševnimi podobami pri skoraj nemogočih podvigih (ko pade in si opraska koleno, si lahko zamisli, da polaga nanj polno vrečko ledu).

Primer:

- Strah pred psi: otrok gleda lajajočega psa v spremstvu Supermena.
- Glavobol: otrok vidi svoj glavobol kot glasen boben. Predstavlja si, kako ga ovija s hladnimi »čarobnimi« odevami.

Kako se sami sprostimo?

Sedite, zaprite oči, globoko dihaite in si zamislite, da ste na samotnem otoku, kjer mirno ležite na toplem belem pesku. Potrudite se, da bo izkustvo kar se da resnično, in zavestno vključite vse čute. Občutite dotik toplega peska? Vonjate slani zrak? Slišite pljuskanje valov ob obalo in galebe?

Najvplivnejše podobe sprožijo čutne spomine in ustvarijo »budne sanje«. Otroka lahko povabite v miren kotiček, kjer vaju nihče ne bo motil. Preden opišete podobo, naj nekaj časa počasi in globoko diha. Sprošča naj mišice, dokler ne vidite, da telo ni več napeto. Nato mu podrobno opišite prizor, ki naj bi si ga zamislil. Te podobe naj ga pomirijo. Ustvarjanje duševnih podob (vizualizacija) je večšina, ki bi se je otroci morali naučiti, kot bi se morali naučiti olike, sklepanja prijateljstev in uveljavljanja svojih pravic.

RAZVADE

Ko otroci rastejo, preizkušajo celo vrsto oblik vedenj.

Sesljanje palčka, grizenje nohtov, zibanje itd. so izrazito osebni vedenjski vzorci za samopomiritev in samotolažbo, ki jo potrebuje večina otrok in včasih tudi odrasli. Mogoče je napovedati, kdaj se bodo v otrokovem razvoju spet pojavili. Kot trdovratne razvade pa

vztrajajo le tedaj, kadar se zunanji svet odzove nanje z ogorčenjem in se začne vmešavati v to vedenje.

Samozadovoljevanje

Vsi otroci v drugem letu starosti raziskujejo svoje telo. Otrok lahko ugotovi, da iz spolovila izvirajo prav posebni občutki. Če otrok zazna, da se starši z masturbiranjem ne strinjajo, se želja, da bi o tej vznemirljivi izkušnji ugotovil še kaj več, še poveča. Samozadovoljevanje je lahko otrokov način, da doseže notranje ravnotežje in se umakne v svoj svet. Nikoli ne poudarjajte tega vedenja. Ne pokažite, da se s tem ne strinjajte in ga ne poskušajte preprečiti. Če otrok to počne pogosto, skušajte ugotoviti vzrok. Ali je otrok zelo napet? Ali je pretirano izpostavljen dražljajem iz okolja? Ali kdo iz njegove okolice pretirano reagira? Ali se zna tudi kako drugače umiriti? Lahko pa otroku poveste, da je to početje čisto v redu, če to počne na samem.

Grizenje nohtov

Mnogi otroci v določenem obdobju grizejo nohte. Ko starši to opazijo, se najpogosteje burno odzovejo. Z nasprotovanjem starši vedenje okrepijo. Iz podzavestnega mehanizma samouravnavanja (za tolažbo in pomiritev in samonadzor) je tako nastalo osveščeno vedenje in otrok ga uporablja kot sredstvo upora proti vmešavanju staršev. Večina razvad se utrdi na ta način. Kadar pri otroku opazimo tak vedenjski umik, to ne pomeni, da otroku nekaj manjka – gre le za samopomiritev.

Tiki

Pri otrocih se tiki večkrat pojavijo ob večji koncentraciji ali če so otroci pod pritiskom. Največkrat se otroci tega ne zavedajo. Če jih začnemo na to opozarjati, se vedenjski vzorec še okrepi. Pojavijo se pogosto v četrtem in petem letu in izginejo v šestem ali sedmem. Lahko se ponovijo, če otrok doživlja težje življenjsko obdobje. Tikom ne posvečamo nobene

pozornosti, razen če so povezani s kakšnimi drugimi neobičajnimi znaki. Razmislimo o morebitnih življenjskih stiskah in pritiskih.

ZMANJŠANA SPOSOBNOST KONCENTRACIJE OZIROMA HIPERAKTIVNOST - MCD

MCD opredeljujejo 3 značilna stanja: težave pri ohranjanju pozornosti, hiperaktivnost in impulzivnost. Razlika med otroki z MCD in drugimi dejavnimi otroki je v stopnji in trdovratnosti njihovih vedenjskih težav. Najpogostejši in najresnejši znaki so kombinacija pretirane dejavnosti in otrokova nesposobnost, da primerno svoji starosti nadzira svoje vedenje. Vedenjske težave majhnih otrok z MCD so običajno najpogostejše med **tretjim in šestim** letom. Ti otroci imajo navadno precejšnje težave s prilagajanjem. So sicer odprti in prijazni, vendar se težko prilagajajo socialnim normam in imajo težave pri sklepanju in ohranjanju prijateljstev. Ker so deležni tolikšnega negativnega odziva, so pogosto zelo nesamozavestni, kar lahko pozneje vodi v depresijo. Motnja MCD je trikrat pogostejša pri dečkih. **Za MCD je značilno predvsem pomanjkanje samonadzora.** Možgani niso sposobni predelati odložitve zadovoljitve in otrok ne razume, da bo položaj samo poslabšal, če bo izbruhnil v bes ali bo nesramen. Zdi se, da se iz izkušenj ne nauči nič, in to ne glede na

to, ali popustimo ali ne pri zahtevi otroka. Otrok ne dojame, da je najboljša pot do nagrade lepo vedenje.

Vzgoja odločilno vpliva na to, ali bo otrok z MCD uspešno obvladal motnjo. Najuspešnejši so tisti vzgojitelji, ki znajo jasno začrtati meje in se nemudoma odzovejo na neprimerno vedenje, hkrati pa so sposobni ohraniti topel in spodbuden odnos z otrokom. Največje težave se pojavijo pri permisivni vzgoji, ker ni postavljenih meja in urejenega okolja. Tudi avtoritarna vzgoja ni primerna, ker tu manjka topel odnos do otroka. Posledica je, da zaradi negativnih izkušenj takšen otrok ne more razviti občutka samozavesti in lastne vrednosti. Najbolj primerna vzgoja je avtoritativna vzgoja. Tak vzgojitelj bo znal postaviti ravnotežje med postavljenimi mejami in čustveno podporo. To pa ni lahko. **Otroci z MCD potrebujejo več pozornosti, več meja, več ljubezni in bolj samozavestne starše.** Ti otroci se takoj odzovejo na vse oblike stresa v okolju in v družini. Sicer pa je življenje s takim otrokom lahko že velik stres zaradi neprestanega reševanja vedenjskih zahtev. Ti otroci so pretirano dejavni in raztreseni in kot taki vplivajo na vse okoli sebe. Torej imajo težave starši doma, pogosto pa še

v vrtcu in šoli, saj se ves čas dogaja, da vzgojitelji in učitelji za obnašanje otroka krivijo starše.

Visok odstotek otrok z MCD ima učne težave. Nekateri počasneje razvijajo govorne sposobnosti, imajo slab kratkotrajni spomin. **MCD otroci mnogo kasneje razvijejo notranji govor, ki pomaga nadzorovati vedenje.** Običajno je notranji govor pri pet- do šestletnih otrocih že razvit. To vedenje je zelo pomembno, ko sodimo o obnašanju MCD otroka.

POHVALA IN KRITIKA

Pohvala in kritika sta simbolični, vendar močni obliki nagrade in kazni. Nепrestano kaznovanje bo sčasoma izzvalo občutek nemoči, brezvoljnosti in depresijo. S pravilno pohvalo pa otroku gradimo njegovo lastno vrednost in pripadnost. **MCD otroci so navadno deležni premalo pohval in pozitivnega pristopa.** Starši, vzgojitelji in učitelji so tako

obremenjeni s težavami teh otrok, da pogosto pozabijo pohvaliti sicer majhne, a pomembne uspehe. Ključni element vzgoje je vzpodbuda. Čim več priložnosti imate za pohvalo, tem bolj samozavesten bo postajal otrok in lažje bo obvladoval izzive. Ironija je, da številni starši otrok z MCD neprestano grajajo svoje otroke in se pritožujejo zaradi njihovega neprimerne vedenja. S tem ne le grenijo skupne trenutke, temveč se otrokovo vedenje zato navadno še poslabša. **Zato je zelo pomembno, da otroka »ujamemo«, ko je priden, in mu naklonimo besedo ali kretnjo pohvale** in videli boste, da se bo začarani krog obrnil. Nekateri starši nočejo nagrajevati otrok za lepo vedenje, ker menijo, da to vodi k »podkupovanju«. Dejstvo je, da se MCD otroci **dobro odzivajo** na zbiranje točk in prejemanje nagrad. Nagrajujemo lahko z žetoni, nalepkami... Ob koncu tedna (ko bo zbral dovolj žetonov) jih bo lahko zamenjal za večjo nagrado (skupaj se boste predhodno dogovorili). Neprimerno vedenje prinaša »stroške«. Vsakokrat, ko se otrok neprimerno vede, mu odvzamete žeton. Tako otroci spoznajo zvezo med vzrokom in posledico.

Otroka z MCD je potrebno naučiti ubogati. Če otrok ne razume, mu pokažemo pospravljanje igráč in ponavljamo. Že pri najmlajših se lahko igramo igro zlaganja igráč v zaboj. Težavni otroci počasi dojemajo pravila. Seveda malčka ne grajamo za vsako neprimerno stvar, ki jo bo storil. Vendar pa morate postaviti jasne meje, kadar jih prestopa (»s hrano se ne igramo«). Postavimo pravilo: »Hrana naj ostane na krožniku«. Najverjetneje se bo še naprej neprimerno vedel, tako zaradi radovednosti kot zaradi upornosti. Če mu boste to dovolili, boste s tem podprli vedenjski vzorec »upornega vedenja«, ki ga boste pozneje težko odpravili.

SAMONADZOR je sposobnost upreti se notranjim impulzom in zunanjim skušnjavam in je odločilni del čustvene inteligence.

Uveljavite zgodnje znake samoobvladovanja. **Prvo se pojavi šele pri približno dveh letih.** To je čas, ko naj bi bili otroci sposobni nadzorovati svoje vedenje, ne da bi jih neprestano opozarjali. Otroci z MCD se tega ne naučijo tako preprosto. S pohvalami jih je potrebno

naučiti teh sposobnosti. Še posebna pohvala sledi za potrpežljivost. Pohvala je najbolj učinkovit pripomoček za oblikovanje otrokovega vedenja.

Naučite otroke obvladovati jezo.

Igra »semafor« je zelo uspešna. Rdeča pomeni »stop«, rumena »previdnost«, zelena »nadaljevanje«. To lahko s kartončkom, ki ga damo otroku v roke ob različnih vedenjih, tudi tri-do štiriletniku, razložimo. Otrok naj položi prst na rdeči karton, globoko diha in šteje do 10, nato naj da prst na rumeni karton, vi pa mu imenujte nekaj možnosti pozitivnih dejanj, ki jih lahko stori. Končno naj položi prst še na zeleni karton, nato pa izvrši najboljšo rešitev.

SODELOVANJE Z VRSTNIKI

Učimo otroke sodelovanja.

Vključujemo jih v igre, kjer je potrebno skupno sodelovanje, kjer je zmagovalec vsak in ni poražencev. Tako bomo najlažje presegli tekmovalnost. Otroku, ki je nagle jeze in rad

ugovarja, tovrstne igre prinašajo številne koristi. Pri igrah sodelovanja se otroci naučijo skupinskega dela, nesebičnosti in zaupanja v soigralca. Večina otrok naravno premore empatijo, ki je temelj družbenih veščin (sodelovanje). Torej so otroci naravno nagnjeni k pomoči in pozornosti tudi do sovrstnikov. Pri neprijaznih, brezobzirnih in celo krutih otrocih ponavadi zasledimo razloge za to »nenaravno« vedenje v domačem okolju. Empatičnost in nesebičnost otroka sčasoma izgineta, če tega ne spodbujamo.

Na naš stil vzgajanja vplivajo naše osebne lastnosti in tudi osebne lastnosti otrok, ki jih vzgajamo. Včasih se nam pri vzgojnem delu odpirajo dileme in problemi, kako ravnati v določeni situaciji. Takrat je zelo pomembno, katere vrednote so v vrtcu postavljene na najvišje mesto. Naša strokovna avtonomnost in kultura skupnosti ter mikroklima, v kateri delamo, nam lahko pomagajo, kadar želijo različni interesi staršev ali širšega okolja usmerjati naše ravnanje in odzivanje v odnosu do otrok. V vrtcu so naše vodilo otrokove pravice. Vendar je težko ravnati, ko otrokove pravice pridejo v nasprotje s pričakovanji staršev.

Literatura:

Biddulph, S. (2003): Skrivnost srečnega otroštva, Ljubljana: Mladinska knjiga 2003.

Brazelton, T. Berry. (1999): Čustveni in vedenjski razvoj vašega otroka

Coloroso, B. (1996): Otroci so tega vredni, Ljubljana: Tangram 1996.

Kurikulum za vrtce (1999): Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport.

Mason, D. (1999): Trmoglav otrok, Ljubljana: Mladinska knjiga 1999.

Shapiro, Lawrence E. (1999): Čustvena inteligenca otrok, Ljubljana: Mladinska knjiga 1999.

Shapiro, Lawrence E. (2003): Ščepec preventive, Ljubljana: Mladinska knjiga 2003.

Žorž, B. (2002): Razvajenost rak sodobne vzgoje, Celje: Mohorjeva družba 2002.