

Projekt DITEAM12

Za večjo raznolikost in inkluzijo v športnih klubih za otroke do 12 let

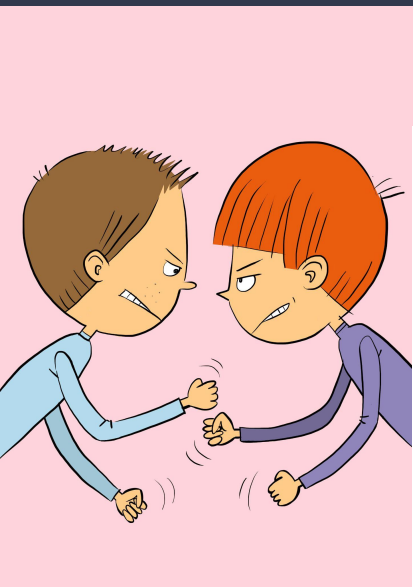
Uravnavanje negativnih čustev in agresivnega vedenja: „PREMOR kot odziv na agresivno vedenje“

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Kaj se boste danes naučili?



- Kaj je sposobnost uravnavanja negativnih čustev?
- Kako bi lahko bila sposobnost uravnavanja negativnih čustev koristna za otroke/starše/trenerje?
- Kako lahko pomagamo pri soočanju z negativnimi čustvi?



Kaj je sposobnost uravnavanja negativnih čustev?

PREMOR kot odziv na agresivno vedenje

Metoda **PREMOR kot odziv na agresivno vedenje** je nova tehnika, ki je staršem lahko v pomoč pri uravnavanju agresivnega vedenja otrok.

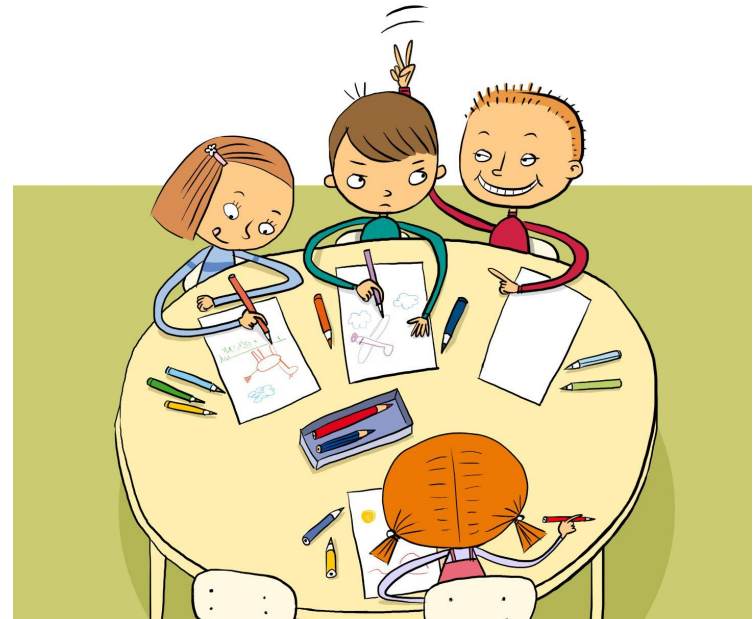
PREMORI so priložnosti, da se otrok umiri. **To niso kazni.**

Vsakdo včasih izgubi nadzor nad svojimi dejanji. Koristno je **PREMORE videti kot priložnosti**, da se otrok ustavi, pomiri in razmisli o svojem vedenju.

Kaj je sposobnost
uravnavanja negativnih
čustev?

Kako bi lahko bila
sposobnost uravnavanja
negativnih čustev
koristna za
otroke/starše/trenerje?

Otroci, ki se ne počutijo povezane z družino ali čustveno varne, so nagnjeni k neprimernemu obnašanju. Obenem se tudi težje osredotočajo in težje sledijo navodilom.





Kaj je sposobnost
uravnavanja negativnih
čustev?

Kako bi lahko bila
sposobnost uravnavanja
negativnih čustev
koristna za
otroke/starše/trenerje?

Ko starši posvetijo več časa ustvarjanju pozitivnega odnosa s svojimi otroki, navadno porabijo manj časa za obvladovanje negativnih vedenjskih vzorcev.





Kaj je sposobnost
uravnavanja negativnih
čustev?

Kako bi lahko bila
sposobnost uravnavanja
negativnih čustev
koristna za
otroke/starše/trenerje?

Včasih otroci izgubijo nadzor nad
svojimi čustvi in se odzovejo na
agresiven ali nevaren način.

To se pogosto zgodi, ko:

- Otroci ne znajo izraziti svoja
čustva

ALI

- So videli druge, kako nasilno
odreagirajo na nevšečnosti, in
so se naučili, da je to primeren
odziv.



Kaj je sposobnost
uravnavanja negativnih
čustev?

Kako bi lahko bila
sposobnost uravnavanja
negativnih čustev
koristna za
otroke/starše/trenerje?

Čeprav bi starši lahko uporabili druge odzive na agresivno vedenje otrok, kot sta na primer popolna zaustavitev igre ali odvzem igrače, pa je priporočljivo otroka odstraniti iz situacije in mu dati priložnost za umiritev (PREMOR).



Kaj je sposobnost
uravnavanja negativnih
čustev?

Kako bi lahko bila
sposobnost uravnavanja
negativnih čustev
koristna za
otroke/starše/trenerje?

Odrasli včasih naredimo premor, ko se razjezimo ali smo pod stresom. Enak odziv koristi otrokom, ko postanejo agresivni, destruktivni ali čustveno vznemirjeni.

Metoda PREMOR daje otroku priložnost, da se umiri in premisli o lastnem vedenju.

Metoda PREMOR je priporočljiva za otroke stare med 4 in 8 let.

Če starši pravilno in dosledno uporabljajo metodo PREMOR, lahko po prvem mesecu opazijo izboljšanje pri uravnavanju negativnega vedenja ter čustev otrok.



Kako lahko pomagamo pri soočanju z negativnimi čustvi?

Korak 1 Določite pravila



Postavite pravilo, da bo po določenem vedenju sledil PREMOR.

Primer: zelo pomembno je določiti pravila v okviru plavalnih tečajev. Trener naj na začetku zapiše in razloži pravila ter jih nato naj še enkrat ponovi med izvajanjem tečaja.



Kako lahko pomagamo pri soočanju z negativnimi čustvi?

Korak 1 Določite pravila



Metodo PREMOR naj se uporabi samo kot odziv na agresivno ali nevarno vedenje.

Primer: otroku bomo rekli, da si vzame PREMOR, če prekrši pravilo umirjene igre z drugimi in med igro udari sorojenca, starša ali drugo osebo.

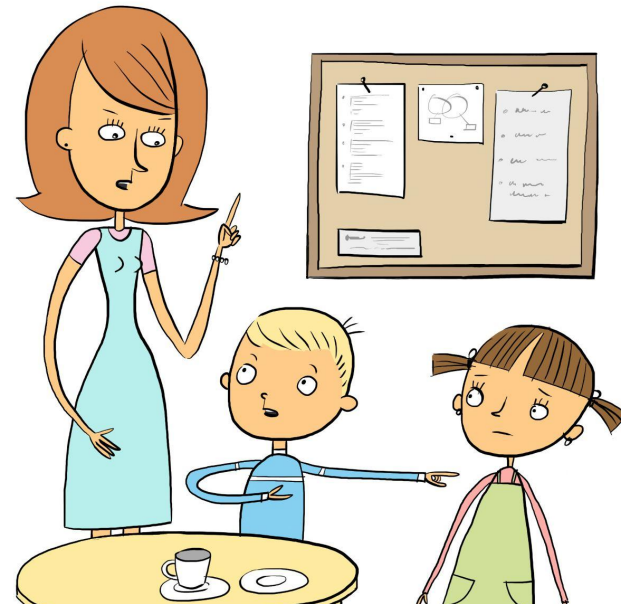
Za več informacij... glejte vire.



Kako lahko pomagamo pri soočanju z negativnimi čustvi?

Korak 2 Pojasnite

Izredno pomembno je otroku
pojasniti kaj PREMOR pomeni,
preden ga začnete uporabljati kot
odziv na negativno vedenje.





Kako lahko pomagamo pri soočanju z negativnimi čustvi?

Korak 3 Določite specifično vedenje



Starši naj uporabljajo metodo PREMOR le za eno specifično vedenje (npr. za namerno uničevanje igrač ali povzročitev škode nekomu), ki ga morajo vnaprej jasno določiti.

Otroku pojasnite, da se bo določeno vedenje končalo s PREMOROM, še preden metodo prvič uporabite.



Kako lahko pomagamo pri soočanju z negativnimi čustvi?

Korak 4

Dajte štirikrat več
pozornosti pozitivnemu
vedenju

Ko starši uravnavajo otrokovo negativno vedenje, morajo poskrbeti, da otrok dobi štirikrat več pozornosti za pozitivno vedenje (npr. opaziti in pohvaliti otroka, ko naredi nekaj dobrega) v primerjavi z negativnim vedenjem.





Kako lahko pomagamo pri soočanju z negativnimi čustvi?

Korak 5 Bodite dosledni



Pomembno je **biti dosleden pri uravnavanju pozitivnega in negativnega vedenja.**

V praksi to pomeni, da se moramo vsakič odzvati na enak način, ko otrok ne upošteva pravila ali ne stori tega, kar želimo.

*Bodite konsistentno
konsistentni*





AKTIVNOSTI

PREMOR se uporabi, ko otrok ne upošteva pravila in se vede **agresivno ali destruktivno**.



Spodbujajte pozitivno
vedenje

Uporablajte prijazne
besede

Ukrepajte takoj!

Težave z upoštevanjem pravil (npr. uporaba prijaznih besed ali prošnje, ko otrok nekaj želi) se lahko nežno razrešijo s spodbujanjem pozitivnega vedenja.

Npr. otroka spomnite: „Uporablaj prijazne besede“ in ga nato pohvalite, ko to stori: „Slišal/a sem, da si uporabil/a besedo „prosim“, ki je prijazna beseda. Dobro si to naredil/a.“

Če otrok udari sorojenca ali pa pozabi na pomembno pravilo, potem ga je potrebno takoj opomniti: „Pozabil/a si pravilo, zato moraš sedaj narediti PREMOR.“

Ne opozarjajte

Ignorirajte

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Čeprav otroka ob kršenju pravila navadno opozorimo, pa je pri agresivnem vedenju priporočljivo, da si otrok takoj vzame PREMOR in se poskuša umiriti.

Ko ima otrok PREMOR, je priporočljivo, da ga ignoriramo za največ 4 minute. Če je otrok nemiren ali ne ostaja tiho, potem lahko podaljšamo čas PREMOR-a po predhodnem opozorilu.



Za PREMOR določite prostor

Nadzorujte

Tekom PREMOR-a morajo starši biti blizu in nadzorovati otroka. Za izvajanje PREMOR-a določijo mesto (npr. postavljen stol ali uporabo podlage za jogo). Ob tem lahko starši nadaljujejo s svojimi aktivnostmi ali pa tudi sami naredijo PREMOR.

Otrok mora biti miren preden se PREMOR konča. Če otrok ni na miru, se PREMOR nadaljuje dokler otrok ni miren neprekinjeno vsaj 30 sekund.

Spodbujajte
pozitivno vedenje

Osredotočite se na
sedanjost

Pohvalite



Ko se PREMOR konča, vključite otroka v pozitivno aktivnost in ga/jo pohvalite ob prvem pozitivnem vedenju.

PREMOR je primeren za otroke stare od 4 do 8 let. Mlajše otroke je priporočljivo zamotiti ali jim preusmeriti pozornost.

Ob koncu PREMOR-a se osredotočite na sedanjost in raje pohvalite vsako pozitivno vedenje. Ni potrebno opominjati otroka na PREMOR.



Dobre prakse

Študija iz leta 2011 izvedena v Tel Avivu je pokazala, da lahko zdravo športno okolje pod ustreznim vodstvom prispeva k zmanjšanju agresivnosti mladih.
Pred tekmo: 'Ustvarjanje pozitivnih čustev'

- Trenerji naj otrokom pomagajo, da se počutijo samozavestno in pozitivno. Naj se ne osredotočajo na pretekle izgube ali napake. S spodbudnimi besedami spomnite mlade na njihov uspeh in napredek. Mladim bodite vzornik, da lahko sledijo vašemu vzgledu. Bodite umirjeni in ne prenašajte negativna čustva ali misli na mlade.
- Otroke spomnite, da je najbolj pomembno poskrbeti za varnost vseh igralcev, dober športni duh, poštenost in zabavno vzdušje.



Dobre prakse

Po tekmi: 'Ohranjajte pozitivno vzdušje v ekipi'

- Do otrok bodite pozitivni in pomirjajoči.
- Pohvalite njihovo igro in navedite nekaj podrobnosti igre ter s tem pokažite, da ste uživali in bili pozorni ob njihovi tekmi. Otroke vprašajte, kaj menijo, da so najboljše naredili.
- Ob slabšem rezultatu in slabem počutju ekipe se potrudite, da ne izražate razočaranja, prezira ali da se ne oddaljujete od ekipe, saj lahko otroci negativne odzive dojemajo kot obliko kaznovanja.

PRAKTIČEN PRIMER





Razmišljajte/vadite!

Ali se lahko Alexovo vedenje ignorira?

- Kako mama Alex-u razloži PREMOR?
- Kaj je učinkovito pri mamini uporabi PREMOR-a?
- Kaj naredi mama, da se umiri?
- Kaj lahko storite, da tekom PREMOR-a ne posvečate pozornosti otroku?

Ko otrok ne želi narediti PREMOR-a...





„Umirite svoje bleščice“ – Orodje za pomoč otrokom (in odraslim) za učenje umirjanja

Navodila:

„Poglejte bleščice v kozarcu. Predstavljajte si, da so to vaši možgani. Zdaj pa pretresite! To so vaši možgani, ko ste resnično navdušeni, prestrašeni, jezni, srečni, žalostni ali čutite VELIKA čustva. Vau! Poglejte vse te bleščice. Težko je videti dogajanje. Ali menite, da lahko sprejemamo dobre odločitve, ko so naši možgani takšni? Ali menite, da se lahko učimo in uporabljamo svoje možgane, ko so povsod bleščice?

Torej, kaj moramo narediti? (Otroci bodo rekli: »Pustite, da bleščice padejo!«) Tako je! Pomembno je, da se bleščice usedejo. Dajmo kozarec držati mirno. Skupaj naredimo par vdihov. Vdihnite. Izdihnite. Vau, pogledajte bleščice, ki so sedaj na dnu kozarca. Zdaj pa pogledjmo skozi kozarec. Ali vidite na drugo stran sobe? Mislite, da so naši možgani zdaj pripravljeni na učenje? Poglejte in se prepričajte, da so bleščice še vedno tukaj. Naša velika čustva ne izginejo, saj jih še vedno nosimo v sebi. Sedaj vemo, da lahko usedemo bleščice in umirimo naše možgane. Zdaj lahko najboljše razmišljamo!"



Kaj ste se naučili?

- PREMOR je priložnost za umirjanje otroka, ko se razburi in prekrši določeno pravilo, ki velja v gospodinjstvu.
- Pred uporabo metode je otroku potrebno najprej razložiti, da je PREMOR odziv na agresivno vedenje in neupoštevanje pravil. 'Pravilo je _____. Ti si prekršil/la to pravilo. Vzemi si PREMOR.'
- Dajte otroku možnost izbire: PREMOR ali kazen/posledica. Vnaprej določite kazni/posledice in se potrudite, da jih izpeljete do konca.
- Naj se kazni/posledice navezujejo na vedenje. Ko se PREMOR konča, vključite otroka v pozitivno aktivnost in ga/jo pohvalite za to!



Viri

‘Parenting for Lifelong Health Programme for Young Children – European Version | Facilitator Manual’, Fifth Edition: February 2018

Havrdová E., Vyhnánková K., Dobrý začátek: Ověřené postupy pro rodiče. Schola Empirica, 2018. ISBN: 978-08-905748-7-8

Webster-Stratton, C., The Incredible years, A Trouble-shooting guide for parents of children aged 2-8 years. The Incredible Years, Seattle, 2019. ISBN: 978-1-892222-04-6

Hutchings, J. (2013), Little Parents Book. University of Wales Bangor School of Education.

Palmer, S. (2008), Detoxing Childhood: What Parents Need to Know to Raise Bright, Balanced Children, Orion.

Palmer, S. (2006), Toxic Childhood. How the Modern World is Damaging Our Children and What We Can Do About it. Clays Ltd., 1.