

SOCIALNE VEŠČINE

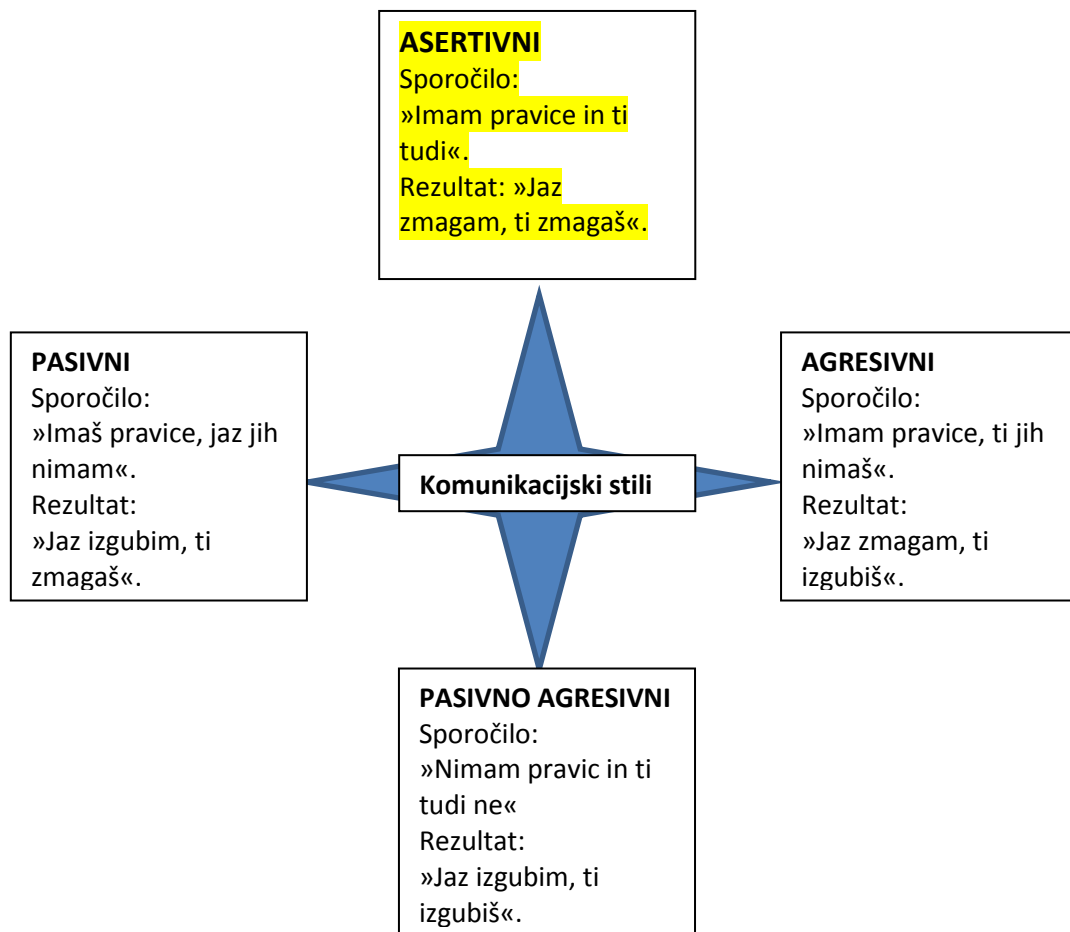
(Resiliency Resource Centre, Mental health Foundation of Australia)

Uspeh posameznika v skupini je ključnega pomena za širši uspeh v življenju. Raziskave kažejo, da so otroci, ki so priljubljeni, simpatični in sposobni ter zmorejo samostojno in na primeren način reševati konflikte, uspešnejši v šoli/v življenju in bolj prožni, kot otroci s slabše razvitimi socialnimi veščinami.

Socialne veščine so zapletene in večplastne in tesno povezane z razvojem posameznika. Socialne veščine 5-letnika ne zadostujejo za pogajanja in bolj kompleksen socialni svet 12-letnika. Pogosto se pričakuje, da se bo otrok teh veščin naučil spontano. Kljub temu, da se otrok veliko socialnih spretnosti nauči nevede/spontano, niso vse socialne veščine zlahka in spontano učljive. Nekateri otroci potrebujejo podporo odraslih pri krepitvi učenja specifičnih socialnih veščin in pogostejše ponovitve navodil. Posamezni otroci imajo določene soc. spretnosti dobro razvite, druge pa ne, npr. zmorejo delati sodelovalno, vendar jim primanjkuje samozavesti, ko se je potrebno izpostaviti pred drugimi.

Gradniki socialnih kompetenc so:

- Osnovne spretnosti (nasmejanost, očesni stik, poslušanje).
- Spretnosti pristopanja/vključevanja, kako se priključiti skupini, posamezniku.
- Spretnosti, kako deliti, izmenjati, sodelovati, upoštevati pravila.
- Spretnosti prijateljstva, kako pokazati ustrezno naklonjenost, se vključevati v proces odločanja...
- Reševanje sporov na socialno sprejemljiv način. Otroku doživlja socialne stiske, kadar je v konfliktu s prijateljem ali je zavržen s strani skupine. Za starše in odrasle je pogosto mamljivo, da vskočijo in skušajo rešiti problem namesto njih. Razen v primerih, ko gre za ustrahovanje ali drugo nesprejemljivo vedenje /in se je potrebno vključiti, je na splošno bolje/koristneje, da pomagajo otroku pri reševanju problema, ne pa da neposredno intervenirajo. Otroku pomagajo, da razmišlja o načinih, kako se soočiti s situacijo, ga spodbujajo k povratnim informacijam o svojih idejah, mu ponudijo kakšen predlog in ga spodbujajo, da preizkusi najboljše možnosti za rešitev problema. Ob teh izkušnjah postaja otrok samostojnejši in se nauči, da se lahko tudi sam znajde v problematičnih situacijah.
- Empatija.
- Sporočanje potreb in idej.
- Smisel za humor.
- Odločnost, reči »ne«, da ne bi sodeloval v nevarnem ali nesprejemljivem vedenju, postaviti se zase. Te veščine se mnogi posebno težko naučijo. Vendar je ta zmožnost še posebno pomembna pri gradnji odpornosti otroka. Otroci imajo pogosto težavo pri gradnji samozavesti na tem področju, zaradi pomanjkanja moči v odnosu z odraslimi, ker sprejemajo iz okolja neustrezna sporočila. Otroci so lahko obratno tudi pretirano samozavestni/nerealna samopodoba in kruti do drugih. Tudi za tem vedenjem se skriva strah pred zasmehovanjem in zavrnitvijo. Koristno je razvijati **asertivno komunikacijo**, ker tako pridobivajo pravo moč in se osvobodijo strahov.



Asertivnost/odločnost pomeni jasno, odkrito in neposredno komunikacijo o posameznikovih pravicah, čustvih, mislih, potrebah, pri čemer mora posameznik spoštovati pravice, želje, misli in občutke drugih.

V nasprotju z agresivnim komunikacijskim stilom (ki ustrahuje druge, da se umikajo), pasivnim vedenjem (ki daje drugim prednost, ne glede na občutke...) ali pasivno-agresivnim vedenjem (ki ne sprejema drugih in tudi sebe ne uveljavi), pri asertivnem komunikacijskem stilu poskušamo najti rešitev, ugodno za vse vpleteno v konfliktu.

Biti samozavesten zahteva uravnoteženo govorico telesa in odločnost glasu, kot samozavestno izražanje.

Razlike med komunikacijskimi stili:

	Govorica telesa	Glas	Izražanje
Agresivni	Fizično se drži višje od druge osebe. Napihne prsni koš. Trese pest in kaže prst. Preveč se približa v osebni prostor	Kričanje. Posmehovanje, krutost. Ustrahovanje. Izzivajoč ton glasu.	Zloraba: »Patetičen si!« Posploševanje: »Nikoli...« Prilaganje: »Sebičen si...« Sarkazem »No, gospod

	drugega.		popolni...« Poniževanje: »Kaj pa ti veš...«.
Pasivni	Zleze vase. Nima stika z očmi. Odvrača se od drugih. Nerodno zvija ude.	Tresoč glas. Neslišen. Šibek, cvileč zvok. Negotova intonacija glasu.	Predaja: »Ok, kar hočeš«. Pretirano opravičevanje. Samoobtoževanje: »Jaz sem tak neumnež«.
Pasivno - agresivni	Odmika očesni stik. Kljubuje, deluje sovražno ali zdolgočaseno. Prekriža roke. Zaprta drža telesa.	Mrmranje. Govor kot robot. Neiskrenost in sovražni ton glasu.	Navidezna brezbriznost: »Karkoli!«. Neiskrenost: »Prav!«. Tišina in godrnjanje.
Asertivni	V isti višini stik z očmi. Pokončna, odprta drža telesa. Noge trdno na tleh.	Jasen, primerno glasen in uvideven ton glasu.	Realna kritika. Racionalnost. »Jaz« izjave. »Jaz se počutim«. »Kaj bi jaz želel, da narediš v zvezi s tem« »Če narediš to...« Prevzemi odgovornost zase.

Starost in razvoj (ni univerzalnega tempa, veliko spretnosti se razvija postopoma daljše obdobje in postajajo bolj prefinjene in bolj uveljavljene)

starost	Socialno vedenje
2 leti	Socialna zavest je še zelo omejena. Igra je bolj individualna, čeprav opazuje druge in posnema odrasle in otroke. Neposredna interakcija je minimalna. Prisotni so prepiri zaradi igrač.
3	Razvija se vzporedna igra. Otroci se igrajo drug ob drugem z nekaj interakcije. Začenjajo se učiti deliti in nadzirati svojo fizično agresijo.
4-5	Razvija se sodelovanje. Igranje v skupinah. Skupna igra je bolj kompleksna in organizirana. Začetki »posebnih« prijateljstev. Učijo se, kako se igrati pravično in spoštovati pravila. Zmorejo se približati drugim in prositi, da se jim lahko pridružijo. Začnejo se učiti ustaviti druge, kadar jim ni všeč, reči »ne«.
6-8	Učijo se biti »dober zmagovalec« in prenesti poraz »dobra zguba«. Sočustvujejo z drugimi, ki so v stiski in jim ponudijo podporo. Naučijo se dajati in sprejemati komplimente od drugih. Učijo se poslušati druge in se obrniti k drugemu, kadar govorimo. Poiščejo podporo pri odraslem, kadar je potrebno. Pridobivajo pogajalske spretnosti, spretnosti skupnega odločanja. Zmorejo reči »ne« kadar je to potrebno.
9-12	Suvereno govorijo/nastopajo pred skupino. Naučijo se spoštovati mnenja drugih.

Otroci pogosto potrebujejo konkretna navodila o tem, kako se vesti v določenih družbenih situacijah. Npr. morda jim je potrebno povedati, da odzdravimo, ko nas nekdo pozdravi ali da se nasmejnemo, ko se približamo vrstniku in se želimo pridružiti igri, povedati, da ne prekinjamo, kadar nekdo nekaj govori.

Otroci potrebujejo veliko socialnih priložnosti, da razvijajo te sposobnosti. Večina teh interakcij je nestrukturiranih. Zato imajo otroci z dobrimi socialnimi spretnostmi tudi obilo priložnosti za krepitev teh sposobnosti. Bolj sramežljivi ali agresivni otroci imajo manj možnosti za takšno učenje, zaradi česar je razkorak med njimi vedno večji.

Odrasli lahko pomagamo otrokom, da se naučijo povezovati svoje vedenje z njegovimi socialnimi posledicami. Predšolski otroci imajo še težavo v zavedanju/prepoznavanju povezave med svojim vedenjem in posledicami le tega. Če otrokom ne nudimo podpore, pogosto vidijo svoje socialne izkušnje in sebe, kdo oni so, ne pa tega, kakšno je njihovo vedenje/obnašanje. Pomagajo vprašanja »Kako se je počutil otrok, ko si ga udaril? Ali misliš, da je tega otroka sedaj strah, da ga boš ponovno udaril?«

KAJ JE REZILENTNOST/resilency? Prožnost, trdoživost, vzdržljivost...sposobnost posameznika soočiti se s stisko in preživeti. Premagati težke izkušnje in ostati zdrav in uspešen. Zmožnost preprečevanja, zmanjšanja ali odprave škodljivih učinkov stiske/neugodnih življenjskih razmer. Zmogljivost uspešnega prilagajanja kljub izpostavljenosti hudim stresorjem. Sposobnost soočanja, premagovanja in krepitev v neugodnih življenjskih situacijah.

Zakaj je to pomembno? Vse več je duševnih težav pri mladih po vsem svetu. Svetovna zdravstvena organizacija napoveduje, da bo depresija problem številka ena na svetu v letu 2020. V Avstraliji je ocenjeno, da 20% mladih trpi zaradi neke duševne motnje, najpogosteje depresije. Depresija je najpogostejši vzrok za samomor in je pogosto ponavljajoča motnja, ki ima visoke socialne in ekonomske stroške.

Raziskovanje rezilientnosti pomaga razumeti dejavnike, ki pomagajo, da se otroci razvijajo v duševno zdrave in produktivne posameznike, kljub temu, da odraščajo v stresnih pogojih. Čeprav je bila raziskava prvotno namenjena ogroženi populaciji, je na koncu nastala slika gradnikov duševnega zdravja, ki so pomembni za vsakogar. Čeprav so možni ciljno usmerjeni programi za kritično populacijo, ki potrebuje intervence, imajo vsi otroci potrebe po negi, razvijanju sposobnosti, samozavesti, samostojnosti in drugih komponentah odpornosti. Te informacije so pomembne za vse strokovne delavce in vse, ki se ukvarjajo z otroki torej tudi za starše.

Prožnost se deli v tri komponente:

1. Kognitivno vedenjski dejavniki, pomembni so samozavest, optimizem in samostojnost.
2. Socialno soodvisni dejavniki, pomembna je kakovost medosebnih odnosov in razpoložljivost mrežne podpore.
3. Organsko genetski dejavniki ne igrajo pomembnejše vloge pri prožnosti posameznika.

ODPOREN OTROK

Poteka več raziskav ugotavljanja značilnosti prožnih in neprožnih otrok. Ugotovitve kažejo, da imajo prožni otroci naslednje lastnosti:

1. Socialna kompetenca, so odzivni, socialno spretni, zmožni vzpostavljati in ohranjati tesne odnose z odraslimi in z vrstniki, kažejo ustrezno empatijo. Imajo dobre komunikacijske veščine in veščine za reševanje sporov ter imajo zdrav smisel za humor.
2. Spretnosti za reševanje problemov. Običajno so sposobni ustvarjalno in prožno razmišljati o problemih, načrtovati in ukrepati. Sposobni so poiskati pomoč pri odraslih, kadar je to potrebno in so iznajdljivi pri reševanju težav.
3. Kažejo zdravo stopnjo neodvisnosti, zmorejo razmišljati in delovati neodvisno od odraslih, kritično razmišljajo o svojem okolju. Imajo dobro razvit občutek lastne identitete in verjamejo v lastne zmožnosti, da lahko povzročijo spremembe v okolju.
4. Optimizem, verjamejo v svetlo prihodnost, nagnjeni so k videnju zahtevnih situacij v pozitivnem smislu, verjamejo v človeške sposobnosti za soočanje s težavami.

Trije viri odpornosti (Grotberg, 1995), če ima otrok več kot en vir, je prožen. Samo en vir ne zadostuje. Npr. otrok, ki ima veliko samozavesti, pa nima podpore okolice ali nima sposobnosti za reševanje problemov, ni odporen. Prožnost je produkt več zaščitnih dejavnikov, ki se med seboj krepijo.

1. **IMAM** v smislu socialne in medosebne podpore. Ljudem okoli sebe zaupam. Imajo me radi ne glede na vse. Vem, kdaj se ustaviti – preden pride do težav in nevarnosti, pri določenih ljudeh. Ljudje, ki me učijo kako nekaj narediti prav, to tudi delajo, so vzor. Pomembni ljudje mi dovolijo, da rešujem na svoj način – po lastni poti. Imam ljudi, ki mi pomagajo, kadar sem bolan ali v nevarnosti ali se moram nekaj naučiti.
2. **SEM** v smislu notranje življenjske moči. So ljubljeni in ljubijo. Radi naredijo kaj lepega za druge in pokažejo zaskrbljenost do njih, kadar je potrebno. Spoštljivi so do sebe in do drugih. Pripravljeni so biti odgovorni za to kar počnejo. Sigurni so vase.
3. **ZMOREM** v smislu medosebne in problemske spretnosti za reševanje problemov. Z drugimi se pogovarjajo o stvareh, ki jih motijo ali strašijo. Iščejo načine za reševanje težav in se z njimi soočajo. Nadzorujejo se pri nevarnejšem in nepravilnem početju. Ugotovijo, kdaj je pravi čas za pogovor ali ukrepanje. Poiščejo tistega, ki jim lahko pomaga, ko potrebujejo pomoč.

Prožnost ni lastnost posameznika, ker bi to pomenilo nespremenljivo neranljivost posameznikov. To je kompleksen proces, ki vključuje notranje kognitivne in osebne dejavnike in delovanje zunanjih zaščitnih faktorjev, kot je zdrava/primerna podpora odraslih. Namesto odporen ali neodporen je ustreznejše poimenovanje ima prožno vedenje ali ga nima. Če je danes otrok prožen, še ne pomeni, da bo tudi čez eno leto. Prožnost je proces, ki se odvija v okviru razvoja in je prepleten z mnogimi začasnimi in kontekstualnimi dejavniki. Izhaja iz sposobnosti za racionalno reševanje problemov, sposobnosti urediti čustva in sposobnosti oblikovanja tesnih in podpornih vezi z drugimi.

Longitudinalne študije odpornosti

Otrok rojenih v revščini na otroku Kauai na Havajih. Nekateri otroci so bili kljub nemirnemu času v obdobju odraščanja, sposobni doseči dobre rezultate in sprejeti pomembne odločitve v kasnejšem življenju. (Werner, Smith, 2001)

Študija odvzetih otrok v romunskih sirotišnicah, pred oddajo družinam v Angliji, je pokazala veliko razvojnih zaostankov, ki so se pokazali potem, ko se je okolje izboljšalo. (Rutter, 1998)

Samoizpolnjujoča prerokba ima pomemben učinek, zato ni koristno osredotočanje na primanjkljaje ampak na prednosti. Mladi ljudje, ki so opredeljeni kot-rizični, se tudi obravnavajo drugače kot njihovi vrstniki. Nizka pričakovanja povzročijo dejansko zmanjšanje zmožnosti in krepitev začaranega kroga. Raziskave o prožnosti pa jasno kažejo na visoka pričakovanja, ki imajo nasprotni učinek, krepijo odpornost. (Bernard, 1997) Ocena tveganja je še vedno pomembna, vendar se prožnost osredotoča na razvoj moči in na naravne sposobnosti vsakega posameznika za uspešno prilagajanje.

Rizični dejavniki so povezani s kasnejšim razvojem težav prilagajanja. Verjetnost pozitivnih ali negativnih rezultatov v življenju otroka je odvisna od ravnovesja med dejavniki tveganja in varovalnimi dejavniki.

1. Izpostavljenost socialni in ekonomski prikrajšanosti. Je zapleten niz dejavnikov, ki vključujejo vprašanja telesnega zdravja, izobraževalnih zmožnosti, problematičnih vidikov fizičnega in družbenega okolja in drugih kompleksnih dejavnikov (družinska prenatrpanost, sosedske bande...).
2. Izpostavljenost nefunkcionalni vzgoji. Je tveganje za široko paleto čustvenih in duševnih težav pri otroku, ki je izpostavljen šibki vzgoji od zanemarjanja, neenotnosti pri skrbi in reagiranju, do spolne, fizične in čustvene zlorabe, slab nadzor.
3. Izpostavljenost družinskim konfliktom in partnerski disfunkciji. Vključuje izpostavljenost razvezi, razdorom v družbi in nasilju v družini.
4. Izpostavljenost šibkemu duševnemu zdravju staršev in težavam prilagajanja. Otroci staršev s pomembnimi zdravstvenimi težavami, motnjami zlorabe substanc, kriminalitete in psihiatrične motnje.
5. Organsko genetski dejavniki. Spol (moški so bolj ogroženi od žensk), slabše telesno zdravje, podpovprečna inteligentnost, težaven temperament (10% otrok se rodi z zahtevnejšim temperamentom: neregulacija prehrane in spanja, pogosta neugodna čustva, težave pri prilagajanju novim razmeram), dednost – duševne motnje, nizka porodna teža (učinki drog, alkohola in drugih nevroloških oslabitev)
6. Vrstniški vpliv. Vrstniki imajo pomemben vpliv na razvoj posameznika, še posebej v času odraščanja. Prosocialni vrstniki delujejo kot močan zaščitni faktor, nesocialni in odvisni vrstniki lahko vplivajo na življenjske odločitve v napačno smer.
7. Travmatični dogodki. Lahko zmotijo normalen proces razvoja in včasih povzročijo dolgotrajne prilagoditvene težave, še posebej če se njihov vpliv podcenjuje ali ne prepozna. Vzroki za travme: vojna, terorizem, hude nesreče, nasilna kazniva dejanja, naravne nesreče, politično in rasno preganjanje, smrt enega od staršev....

Rezilentnost je kompleksen, interaktiven pojav v katerem ima pomembno vlogo otrokovo socialno okolje: družina, vrtec in širše okolje. Otrok se optimizma, vztrajnosti in samozavesti nauči predvsem preko interakcije s pomembnimi drugimi.

Najmočnejši zaščitni dejavnik v otrokovem življenju je obstoj močne, tople in pozitivne vezi s starši. Odnos skrbi pomeni veliko topline in dovolj stroga/realna kritika. Informacije otroku, da je pomemben in vreden njihove skrbi, dovolj visoka pričakovanja, jasne in dosledne meje. V družini se morajo počutiti koristne in prevzeti svoj del odgovornosti in skrbi.

Vzgojitelji lahko delujejo kot življenjsko pomemben model/mentor. Mnogi podcenjujejo svoj vpliv na spodbujanje prožnosti pri otroku. Vsakodnevni vpliv se dogaja preko poslušanja, empatije, sodelovalnega učenja, spodbujanja kritičnega mišljenja, pozitivnega odnosa, prostovoljstva...

OPTIMIZEM, temelječ na realnih pričakovanjih, spodbuja pozitivno razpoloženje (brani pred tesnobo in depresijo), zaupanje v prihodnost in spodbuja večjo vztrajnost pri soočanju z ovirami, kar omogoča večji uspeh. Optimisti dejansko skrbijo bolje za svoje zdravje, poiščejo informacije o morebitnih tveganjih in spremenijo svoje vedenje, da se izognejo tveganjem (le pri načrtovanju ukrepov s potencialno visokim tveganjem je pesimizem bolj prilagodljiv). Optimisti imajo občutek povezanosti in predvidljivosti v življenju. Pomanjkanje tega občutka ogroža razvoj zdravega optimizma pri otroku. Če nič v življenju ni stabilno, je težko ohraniti občutek zaupanja. Zato je za otroke zelo pomemben občutek predvidljivosti in povezanosti, stabilni odnosi z odraslimi in prisotnost vsakodnevnih rutin, skladnih meja – pomembno za razvoj odpornosti. Razlika med optimisti in pesimisti (Seligman, 1995) v načinu pojasnjevanja dogodkov:

- Optimistični pojasnjevalni slog: prodorni (vzroke za pozitivne dogodke vidijo globalno-prodorno namesto kot nekaj posebnega, ob negativnih dogodkih razmišljajo o posebnih razlogih zanje), stalni (vzrok za pozitiven dogodek je stabilen, nespremenljiv je pa začasen, osebni (vidijo osebne, notranje vzroke za pozitivne dogodke, pri negativnih dogodkih vidijo zunanje namesto osebnih razlogov).
- Optimizem je spretnost, ki se je naučimo preko opazovanja pomembnih ljudi okoli sebe:
 - Otrokom pomagamo, da se zavedajo svojih čustev in odzivov na dogodke (reakcij ne povzroča dogodek ampak način razmišljanja o dogodku).
 - Pomagamo prepoznavati samogovore v različnih situacijah.
 - Pomagamo otrokom prepoznavati lasten pojasnjevalni slog in ugotavljanje pravilnosti svojih prepričanj.
 - Pomagamo otrokom ustvarjati možnosti za bolj optimistične razlage dogodkov.
 - Pomagamo otrokom pri negativnih dogodkih, da se učijo, kaj morajo naslednjič spremeniti.
 - Razvijanje samozavesti, postavljanje ciljev in usposabljanje za pogajanja ter vztrajnosti pri ovirah, učenje opazovanja drugih.
 - Zgodbe, ki spodbujajo optimistično razmišljanje. Ko se otroci znajdejo v težkem/zahtevnem položaju, naj odrasli pripovedujejo zgodbe iz svojega življenja, ki poudarjajo, kako so izšli iz težav. Poudarek na prednostih in priznanju uspehov. Kadar niso uspešni, poudarjamo pozitivne vidike razmer (pohvala za prizadevanja).
 - Naučiti jih reševanja problemov, razmišljanja o možnostih.
 - Visoki a dosegljivi standardi, realna pričakovanja.

Temeljne čustvene veščine

Čustvene spretnosti se nanašajo na otrokovo sposobnost prepoznati, upravljati in nadzorovati ter izraziti svoja čustvena stanja: jezo, žalost, tesnobo, vznemirjenje, veselje... Čustvena samoregulacija je pomemben vidik prožnosti. Otroci, ki imajo učinkovite strategije za ravnanje z razočaranjem, izgubo in drugimi vznemirljivimi dogodki, se ugodneje izognejo stiskam. Uspeh je odvisen tudi od tega, kako zmore otrok nadzorovati svojo živahnost. Nezmožnost za urejanje tako pozitivnih kot negativnih čustev je povezana z motnjami, kot je npr. ADHD ali vedenjske motnje. Če otrok ne zmore

poimenovati svojega čustvenega stanja, težje rešuje probleme, ker ne zmore opredeliti, kako se počuti, se težje odloča za potek reakcij in si težje poišče pomoč in podporo pri drugih. Npr. če vem, da sem jezen potem uporabim strategije za ravnanje z jezo: vzamem si nekaj časa, globoko diham, se uveljavim na primeren način. Če občutka ne zmorem poimenovati, le ta deluje name škodljivo.

Najenostavnejši čustveni slovar sestavljajo štiri temeljna čustvena stanja:

1. ŽALOST (žalosten, pobit, potrt).
2. JEZA (jezen, razdražljiv, besen).
3. STRAH (krivda, tesnoba, strah).
4. VESELJE (sreča, radost, umirjenost, zadovoljstvo).

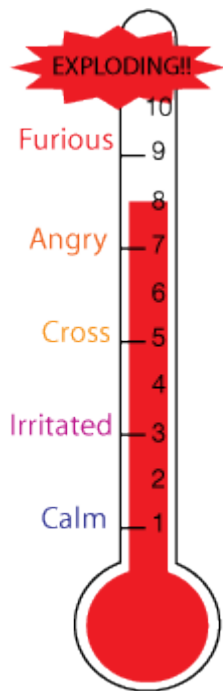
Za otroke je pomembno, da se naučijo, da se čustva mešajo. Lahko se na primer počutijo žalostni in veseli hkrati (melanholičen občutek, ko si priključimo želeno glasbo v spomin). Ali jezen in vesel (vznemirjenje med tekmovanjem), občutek krivde (neugodje in veselje), bolečina (žalost in jeza). Otrokom lahko pomagamo pri poimenovanju »na kakšen način/kako je ta občutek žalosten?«

Razumevanje obrazne mimike (je v vseh kulturah univerzalna). Naučimo jih povezave obraza z ustreznim izrazom.



Vsa čustva so v redu, otroke učimo sprejemanja vseh čustev. Zaradi socialne neprimernosti izražanja jeze in drugih neugodnih čustev je splošen vtis, da so ta čustva sama po sebi nekaj slabega. Sprejemanje čustvenih stanj se začne pri odraslem, ki sprejema svoje občutke in dejansko sprejema pravico vsakega otroka do njegove lastne žalosti, strahu, jeze in veselja in **otroke s potrpežljivostjo učiti obvladovanja teh čustev, ne pa zatiranja.**

UPRAVLJANJE Z JEZO. Večina otrok se je nauči nadzorovati spontano preko vzora od starejših. Fizična agresija upada pri večini otrok med 3-5 letom. Pri nekaterih lahko povzroči težave še v kasnejšem obdobju. Otrok mora najprej spoznati, da je jezen. Prepoznati mora znake jeze in vedeti, kdaj je nevarnost »vrelišča«. Prepoznavanje na termometru vključuje tudi opažanje znakov na svojem telesu: občutek vročine na obrazu in trebuhu, stisnjene čeljusti, tresenje, rdečica. Otroke vprašamo, kje na termometru obstaja nevarnost, da se ne bodo več obvladovali (pri tem upoštevamo, da so nekateri otroci še precej nestabilni in zelo hitro dosežejo »vrelišče« in zelo težko spremljajo/opazujejo svojo jezo, pri njih krepimo in ponavljamo reakcije nesprejemljivosti agresivnega vedenja z ustreznimi in doslednimi posledicami le tega).



The Anger Thermometer

Ko otroci prepoznajo opozorilne znake, se lahko učijo tehnik za zmanjšanje jeze in preprečevanja izbruhov:

- Počasi štejejo od 1 do 10.
- Dihanje. Počasno in globoko dihanje ima pomirjujoč učinek na čustva. Tega se morajo otroci naučiti vnaprej. Pri tem prepoznavajo, da hitro in globoko dihanje ustvarja tesnoben občutek.
- Iskanje podpore odraslih. Pri majhnih otrocih, ki imajo pogoste težave pri reševanju sporov z vrstniki, je potrebno spodbujati, da poiščejo podporo v odraslih, da jim pomagamo pri reševanju konflikta.
- Sprostitev, sprostitvene tehnike pomagajo sproščati nakopičeno jezo in napetost.
- Preklapljanje med kanali. Naredimo televizijo iz kartona in na barvnem papirju znake za različne občutke. Otroci se učijo, da jezni kanal preklopijo na mirni.
- Tehnika želva (Robins, Schnider, Dolnick, 1977). Obstajajo 4 koraki: ob spoznanju, da so jezni, najprej »stop« razmišljajo, gredo v »oklep«, kjer 3x globoko vdihnejo in tako lažje obvladujejo svoje misli, pridejo iz oklepa umirjeni in rešijo problem (pomagamo jim ustvariti nekaj rešitev). Ko učimo otroke te tehnike, lahko uporabimo lutko, lahko naredimo kartonske želve z glavami, ki se lahko skrijejo v lupine. Pri tem otrokom sporočamo in nagradimo njihove uspehe, kadar gre kaj narobe. Tehnika je uporabna v daljšem časovnem obdobju.

ŽALOST. Pomembno je jasno razlikovati med žalostjo in depresijo. Žalost je zdrav, prilagodljiv odziv na izgubo, razočaranje ali drugo neugodno občutenje. Depresija je potrto razpoloženje in čustvena motnja, kjer so prisotna intenzivna čustva brezupa, obupa, krivde, izguba užitka in zanimanja za življenj (depresivni so tisti, pri katerih simptomi vztrajajo vsaj dva tedna). Zaradi kemičnih sprememb v možganih, depresivni posamezniki ne morejo preprosto sami obvladovati motnjo in reči, saj bo minilo. Depresija se lahko pojavi v otroštvu in zahteva strokovno obravnavo. Strategije za ravnanje z žalostjo:

- Ideje o tem, kaj počnemo, kadar se počutimo žalostne in kako si pomagamo, da se počutimo bolje. Govorimo o tem.
- Spodbujanje, da govorijo o tem s pomembnimi, podpornimi osebami. Razmišljajo naj, kdo je oseba, ki bi ji lahko zaupali, kadar so žalostni. Otrok, ki čuti, da nima nikogar, je v nevarnosti. Pomembno se je s tem otrokom povezati in mu nuditi ustrezno podporo.
- Ustvarjamo priložnosti za slikanje, ples in igro. Otroci imajo naravne rezerve ustvarjalnosti, ki jim lahko pomaga pri predelavi bolečih čustev.
- Povejmo otrokom, da je žalost v redu in da se vsak od nas kdaj počuti potrto. Spomnite otroke, da so že kdaj bili žalostni in da je minilo.
- Počnite stvari v katerih uživajo. Kadar smo žalostni zanemarjamo zabavne reči. Socialni stik je zelo pomemben.
- Z občutkom vplivajmo na otrokov pesimizem iz »nikoli mi nič ne uspe« v »vem, da zdaj zglada, kot da mi ni uspelo, vendar v resnici ni tako...«

OBVLADOVANJE STRAHU IN TESNOBE. Običajni otroški strahovi: strah pred zavrnitvijo, strah, da bom izgledal neumno, strah pred težavami, strah pred poškodbo. Pretirani strahovi ali fobije: pred temo, živalmi, višino, nevihto, vodo, zdravstvenimi postopki. Sramežljivost ali socialna anksioznost včasih ni včasih pa tudi je pomembna. Tesnobe, ki izhajajo iz travme.

Del odpornosti je tudi sposobnost premagovanja strahu, ki je nastal kot posledica neugodnih izkušenj. Obstaja več strategij za premagovanje običajnih strahov in razvijanje poguma:

- Razložiti pomen poguma, pojasniti otrokom kaj pomeni biti pogumen: narediti nekaj, premagati občutek tesnobe ali nekaj neprijetnega. Soočanje s težavo, bolečino. To ne pomeni, da počneš nekaj neumnega ali nevarnega, ker si to upaš. Včasih je pogumno, da ne narediš nekaj slabega, kar drugi mislijo, da je »kul«.
- Pohvalimo otroke za pogum. Opazimo, kadar so se uspešno soočili s strahom. Tako otroci lažje opazujejo sami sebe in se počutijo sposobne soočiti se s svojimi strahovi. To jim tudi pomaga vzpostaviti vir spominov, kdaj so bili pogumni, kar jih pripravi na soočanje s strahovi.
- Uporabite samogovor. Pokažite otrokom, kako lahko sami sebe krepijo za pogum: »pojdi nazaj na konja, ki te je vrgel«
- Fobije so v otroštvu pogoste. Včasih vendar ne vedno se začnejo z neugodno izkušnjo, včasih se zdi da se razvijejo spontano brez očitnega razloga. Otroci se še ne zmorejo zavedati, da je fobija nerazumna reakcija na strah, zato reagirajo z izogibanjem situacijam, oklepanjem odraslim, jokom.. Pri fobijah mora priti do postopne desenzibilizacije, kjer ima oseba podporo pri soočanju s strahom v obvladljivih odmerkih.
- Sramežljivost – razlikujemo se v naravni stopnji družabnosti. Nekateri otroci so seveda sramežljivi, zaradi česar se soočajo s socialno prikrajšanostjo. Introvertirani imajo ponavadi slabšo samopodobo kot ekstrovertirani, šibkejše zdravje, zaradi omejene mreže socialne podpore so bolj osamljeni in posledično manj uspešni. Sramežljivemu otroku je smiselno pomagati, da postane bolj siguren v socialnih situacijah. Strategije:
 - Ne biti preveč zaščitniški, kar je skušnjava, saj želimo sramežljive otroke zaščititi pred situacijami v katerih jih je sram, vendar je to napaka, saj plahost dodatno krepi in omejuje razvoj. Starši morajo imeti še naprej upravičena pričakovanja in otroka spodbujati, da se sooča s situacijami.

- Določanje ciljev in nagrad otroku pomaga, da postopno premaga strah. Določimo majhne, dosegljive cilje.
- Izognimo se označevanju/stigmi otroka kot sramežljivega, kar okrepi pri otroku plahost in občutek, da je z njim nekaj »narobe«. Bolje je, da se uporabi besedo »zadržan«.
- Izogibajmo se sodbam. Sramežljivi otroci se bojijo ocenjevanja. Negativne sodbe so še posebej neproduktivne. Namesto napada na otroka zaradi sramežljivega vedenja, ga raje nagradimo, kadar mu uspe priti iz svoje lupine.
- Ne pritiskajte preveč na otroka s pričakovanji. Čeprav je pomembno, da otroka z občutkom spodbujamo, da si upa iz območja »ugodja«, da razvija zaupanje in socialne veščine, pa pretirani pritiski povzročajo preplavljenost s tesnobo, zaradi česar so v socialnih situacijah še bolj sramežljivi. Pritiski lahko povzročijo tudi borbo za moč med otrokovim razvojem in starši. Ekstrovertirani starši imajo še zlasti težave z razumevanjem svojega otroka in njegovega temperamenta in padejo v past, da postanejo preveč vsiljivi. Bolj produktivno je spodbujanje vzdušja sprejemanja in toplote, v katerem se otrok počuti dovolj varno, da se začne izražati sam od sebe.
- Učimo ga socialnih veščin.
- Skrajna sramežljivost lahko pomeni anksiozno motnjo in zahteva strokovno obravnavo. Druge anksiozne motnje (učinkovite metode zdravljenja z vedenjsko kognitivno terapijo...), ki se pojavijo v otroštvu so:
 - Obsesivno kompulzivna motnja, je psihološka motnja, pri kateri oseba razvije patološko potrebo po opravljanju določenih obrednih dejanj kot npr. umivanje rok, štetje ali postopki v posebnem zaporedju. Obrede pogosto spremljajo ponavljajoče neželene misli. Motnja je izčrpljujoča in potrebuje strokovno zdravljenje.
 - Anksiozna motnja ločitve, je najpogostejša v otroštvu. Zanj je značilne pretiran, razvojno neprimeren strah pred ločitvijo od staršev.
 - Generalizirana anksiozna motnja, kjer je značilna vsesplošna težnja po pretirani skrbi, zaradi česar pride do motenj prehranjevanja in spanja. Otrok je nenehno pod stresom, razdražljiv in nemiren. Pogosto je povezana s pretiranim perfekcionizmom.
- Obvladovanje strahu ob izpostavljenosti grozljivim podobam in travmatičnim dogodkom. Težko je v celoti otroke zaščititi pred medijskimi podobami travm in trpljenja, naravnih nesreč. Izpostavljenost tem podobam lahko povzroči resne anksiozne reakcije pri otroku, še posebej, če je ponavljajoča in dolgotrajna. Ob tem si vzemimo čas in na racionalen način pojasnimo otroku dogajanje, pri tem upoštevamo starost in stopnjo razumevanja pojasnil. Pustite otroku čas, da postavlja vprašanja in izraža svoje čustvene reakcije. Prepričajte se, da otrok pozna kakšen način, za zmanjšanje anksioznosti kot so npr. sprostitvene tehnike. Otrokom pomagamo, da se počutijo varne ob običajni rutini, ki zagotavlja stabilnost in majhno verjetnost ponovitve travmatičnega dogodka. Spremljamo raven anksioznosti pri otroku z znaki: nočnimi morami, nespečnostjo, fizičnimi simptomi kot so bolečine v trebuhu, jokavost in fobije. Tudi depresija in jeza sta lahko reakciji na travmo. Če so znaki anksioznosti hudi in ne izginejo kmalu po dogodku, poiščite strokovno pomoč. V številnih primerih se znaki za travmatične reakcije pojavijo šele več mesecev po dogodku.

SPROSTITEV je pomembna tehnika za obvladovanje stresa, anksioznosti in jeze:

- **ZAVEDANJE DIHANJA.** Kadar smo napeti in anksiozni običajno dihanje postane hitro in bolj plitko. Ob zavedanju upočasnitve in poglobitve dihanja se telo sprosti. Pri tem pomaga, če preštejemo do 5 pri vsakem izdihu. Te tehnike učimo otroke za zmanjševanje tesnobe.
- **TREBUŠNO DIHANJE** je nekoliko zahtevnejša tehnika. Dihamo s trebušno mišico namesto s prsno. Roko položimo na trebuh in opazujemo, kako se dviguje in spušča. Gibanje mora biti tekoče in sproščeno, ne prisiljeno. Naredimo vsaj 10 do največ 20 ciklov.
- **PROGRESIVNA MIŠIČNA REAKCIJA** vključuje sistematično sproščanje posameznih skupin mišic v telesu. Pri starejšem otroku je to najbolje narediti ob meditativni glasbi tako, da leži udobno z zaprtimi očmi na hrbtu. Osredotočamo pozornost na posamezne skupine mišic in jih najprej krčimo in nato popolnoma sprostimo. Začnemo z nogami in rokami in nadaljujemo po trupu do glave in lasišča.

Npr. »pokažite vse prste na rokah in nogah, raztegnite jih in držite. Nato globoko vdihnite in ko izdihnete, sprostite vse mišice.« »Sedaj ovijte roke okoli kolen, glavo stisnite do kolen in naredite žogo. Globoko vdihnite in izdihnite ter poravnajte svoje telo, sprostite mišice. Mehki ste in sproščeni kot zaspana mačka ali lutka iz cunj.« »Osredotočite svojo pozornost na noge, do gležnjev, vdihnete in izdihnete, ter si predstavljate, da izdih potuje do prstov, sprostimo napetost.«

Za mlajše otroke, ki se težje osredotočajo, uporabimo »lutko iz cunj« (Moser, 1988): celotno telo najprej skrčimo in ko vstanemo, se sklonimo naprej in zrahljamo vse mišice, da visijo kot lutka iz cunj.

- **VIZUALIZACIJA** prijetnih vtisov, kot je prijeten kraj v naravi v kombinaciji s prijetno sproščujočo glasbo.

»Metulj počiva. Predstavlja si, da je sedel na tvoje prsi. Širi svoja krila in se pripravlja, da bo poletel, zdi se, da bo poletel vsakič ko izdihnemo, vendar še vedno sedi, še nekaj časa. Dobro si oglej metulja...njegovo barvo in obliko...kmalu bo poletel...predstavlja si, da si z metuljem na travniku, kjer se počutiš sproščeno, udobno in varno. Bodi pozoren na zvoke, kaj slišiš, kaj vonjaš, kakšne občutke čutiš....kako se počutiš, si dovoliš uživati, čim bolj se sprosti.... Imaš 1 minuto, da uživaš na tem čudovitem travniku...ne pozabi, da nosiš ta čudovit kraj v sebi in lahko prideš na obisk kadar želiš.«

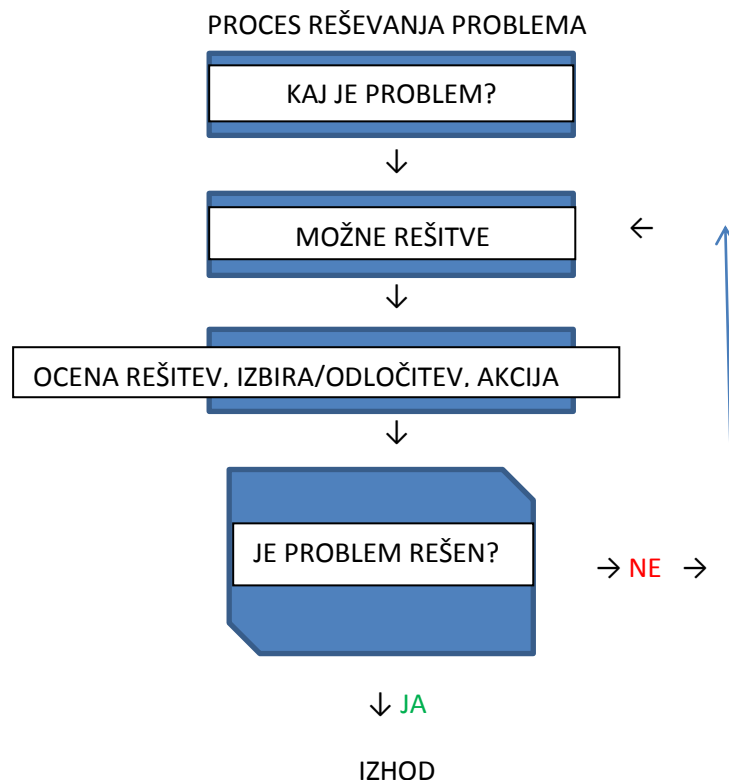
Kaj je stres? Je občutek, ko smo izgubili zaupanje v našo sposobnost za soočanje s situacijo. Vključuje zunanje pritiske na dano situacijo in notranje zaznave, misli in prepričanja posameznika o situaciji. Simptomi stresa pri otroku so: pretiran glavobol, slabost in bolečine v trebuhu, nagnjenost k pretirani skrbi, nizka samopodoba, motnje spanja, pretirana jeza, kljubovanje, težave s pozornostjo, vznemirjenost, razburjenost.

Naši otroci so ujeti v stalni naglici sodobne družbe in so pogosto preobremenjeni z izbiro. Se morajo soočati s sestavljenimi družinami in ločitvami. Otroci so zelo dojemljivi za obvladovanje stresa in tehnike sproščanja.

REŠEVANJE PROBLEMOV

Za odpornost otroka je ključnega pomena zmogljivost reševanja problemov. Zmogljivost za učinkovito soočanje s stisko je odvisna od tega, koliko ima posameznik dostopa do različnih prožnih strategij za reševanje težav. Reševanje problema je mogoče razdeliti v štiri korake, kar je uporabno za vse vrste težav od socialnih do intelektualnih:

1. Opredelitev problema. Ta korak je sicer očiten, vendar je včasih prepoznavanje problema zahtevno. Ko je problem jasno opredeljen, smo že na polovici poti njegovega reševanja.
2. Priprava rešitev. Več kreativnih rešitev, »brain storming«.
3. Ocena možnih rešitev, odločanje za najboljši potek reševanja in akcija.
4. Ovrednotenje rezultatov. Če se težave ne odpravijo, se ponovi 2 korak.



Pri učenju načina reševanja težav uporabljamo igro z vlogami in vizualne ponazoritve procesa. Mlajši otroci se najbolje učijo ob odraslem. Npr. dva 5-letnika imata na igrišču konflikt. Vzgojitelj se vključi in začne postopek za reševanje problema:

1. Prvi korak, vsak otrok jasno razloži problem.
2. Potem otroka in tudi drugi otroci predlagajo rešitve. Če nimajo idej, jim nekaj zamisli ponudi vzgojitelj z npr. zamenjavo vlog. Ko je rešitev dogovorjena pri obeh otrocih, jo realizirajo ter na koncu ugotavljajo, kako uspešna je bila odločitev. Odrasli otroke spodbujajo k iskanju lastnih rešitev in ne vsiljujejo svoje najboljše rešitve. To omogoča otrokom kreativno razmišljanje o reševanju svojih težav. Na ta način spodbujamo otrokovo samostojnost in omogočamo **zdravo stopnjo avtonomije**. Študija otrok iz disfunkcionalnih družin. Otroci so bili bolj odporni, če so zmogli čustveno oddaljenost od svoje družine. Adaptivna distanca je pomagala pri oblikovanju zdrave identitete, kljub kaotični družinski dinamiki. Stopnja avtonomije je bistvenega pomena za razvoj spretnosti reševanja problemov. Če otroci nimajo

občutka lastne neodvisnosti, nenehno iščejo zaledje pri odraslih in ne razvijejo svojih virov, ker nimajo dovolj lastnih izkušenj. Avtonomija je tesno povezana z občutkom lastne odgovornosti. Zavest o odgovornosti prihaja iz občutka, da imajo neka dejanja posledice. Ljudje, ki nimajo tega občutka, se v zahtevnih okoliščinah počutijo nemočne in so nagnjeni k bolj neodgovornim/nesprejemljivim reakcijam.

Samostojnost reševanja problemov lahko spodbujamo s:

- Spodbujanjem k starosti ustrezni odgovornosti kot npr. skrb za hišnega ljubljence.
- Tako, da razmišljajo o lastnih rešitvah problemov.
- Poučevanje, da je v redu, če delajo napake in ustvarjanje strpnega okolja za eksperimentiranje ter možnosti za napake.
- Spodbujanje, da otroci sprejemajo lastne odločitve, kjerkoli je to **starosti primerno**, namesto, da izberemo namesto njih. Pri predšolskem otroku prepuščamo odločitve med možnostmi, ki jih mi izberemo za sprejemljive.
- Vsakodnevno zagotavljanje, da otroci »nosijo« posledice svojih dejanj, namesto, da so v teh situacijah v zavetju odraslih. Npr. če je otrok zdrobil sosedovo okno.

Pomembnejše veščine:

- Da otrok zmore zaprositi za pomoč in ve kje jo poišče.
- Ima smisel za humor.
- Izkušnje učenja sprostivnih tehnik.
- Vzdrževanje mreže podpornih prijateljev.
- Spretnosti za reševanje problemov.
- Optimizem, vključno s sposobnostjo ohranitve problema v realni perspektivi.
- Ohranjanje dobrega fizičnega zdravja: prehrana, fizična kondicija, spanje...

SAMOPODOBA je subjektivna ocena posameznikove lastne vrednosti. Pomanjkljiva samopodoba je vzrok za vrsto težav, dobra samopodoba je sinonim za uspešno delovanje in duševno zdravje. Raziskave kažejo, da je možna povezava med pretirano visoko/napihnjeno samopodobo in agresivnostjo (otrok se agresivno brani pred nevernostmi, zaradi svoje naravne ranljivosti, kar vodi do nesprejemljivega vedenja in posledično do razočaranj in depresije). Otroci vzgajani v brezpogojni pohvali se ne naučijo ločiti realne dosežke od nerealnih. Nerealna samopodoba ne izraža odpornosti. Prožnost in samopodoba, namesto informacij otroku, kako zelo je »specialen/poseben«, je pomembnejše osredotočanje na postavljanje ciljev pri reševanju problemov, na uspešnost in sodelovanje pri nesebičnih aktivnostih. Samopodoba, ki se razvije iz tega pristopa je usmerjena prosocialno, v realen občutek lastne vrednosti in glede svojih zmožnosti ter osebne odgovornosti.

Spodbujanje zdrave samopodobe: previdnost glede pretiranih pohval, pomen informacij otroku, da se čutijo vredne.

- Osredotočanje na prednosti in ne pomanjkljivosti.
- Vzdržati se ostre kritike, sarkazma...
- Zagotoviti dovolj spodbujanja, podpore, naklonjenosti...
- Spodbujanje druženja in sodelovanja.
- Spodbujanje altruizma, kako dajati...

- Pokazati otroku sprejemanje njegovih napak in pomanjkljivosti in jih spodbujati, da ravnajo podobno.
- Učiti otroke in biti model spoštljivega odnosa in skrbi za druge.
- Zaupati otrokom starosti primerne odgovornosti.
- Vzeti si dovolj časa za poslušanje otrokovih čustev, brez kritiziranja in sodb glede reševanja problemov.
- Odrasli morajo biti vpeti v življenje in dejavnosti svojih otrok.
- Spodbujanje k vztrajnosti pri soočanju z ovirami, spomniti jih na uspehe.
- Vključevanje otrok v določanje pravil in omejitev.

Samokontrola

Lastna učinkovitost je tesno povezana s samokontrolo, da posamezniki verjamejo, da so sedanji in prihodnji dogodki lahko znotraj ali zunaj lastnega osebnega nadzora. Ljudje z razvito samokontrolo verjamejo, da imajo moč, da vplivajo na pomembne dogodke v svojem življenju. Ljudje, ki potrebujejo več zunanje kontrole, menijo, da je njihova uspešnost odvisna od zunanjih sil. Povečana potreba po zunanjem nadzoru je v odraslosti povezana z depresijo in tesnobo. Seveda mlajši kot je otrok, več potrebuje zunanjega nadzora in se zato v situacijah pogosto počuti relativno nemočnega, ko naleti na spremembe v življenju. Otroku pomagamo razvijati notranji nadzor s poslušanjem njegovih pogledov in možnostjo sodelovanja pri odločanju, glede na starost otroka. Vse skupaj je tesno povezano z optimizmom.

Prožni otroci:

- Verjamejo v to, da so ljubeznivi in dobri.
- Imajo nabor uspešnih izkušenj v svojem življenju.
- Menijo, da lahko spremenijo, izboljšajo ali vsaj obvladujejo težave na katere naletijo.
- Bolj realno ocenjujejo svoje sposobnosti in veščine.
- Imajo nekaj strategij za ravnanje s težavami.
- So optimistični glede svoje prihodnosti.

OTROKOV RAZVOJ

Prožnost je sposobnost, ki je tesno povezana z otrokovim splošnim razvojem: psihološko, socialno, čustveno. Otrok, ki kaže odpornost pri določeni starosti, ni nujno, da bo tako ostalo tudi kasneje. Elastičnost je odvisna od uspešnega prilagajanja izzivom v vsakem obdobju razvoja. Vsako obdobje temelji na predhodnjem, zato je še toliko bolj pomembna vzpostavitev temeljev za prožno delovanje v zgodnjem obdobju. Veliko pomembnih/kritičnih spretnosti pridobi otrok pred 11. letom starosti.

ŠTIRI od osmih STOPENJ OTROKOVEGA RAZVOJA/pet gradnikov prožnosti (povečujejo odpornost na depresijo) Grotberg 1999 po E. ERIKSONU:

1. **ZAUPANJE/NEZAUPANJE**, od rojstva do 18. mesecev starosti (dojenček, malček), zaupanje ima temelj v zgodnjih izkušnjah, ki jim je izpostavljen otrok, v zanesljivem udobju, hrani, ljubečem dotiku, kadar je potrebno. Te izkušnje so osnova za občutek zaupanja, da lahko otrok dobi v življenju tisto, kar potrebuje na čustvenem in fizičnem nivoju, zraven spada tudi podpora odraslih. Predstavlja tudi osnovo za občutek zaupanja vase: verjamem, da je

mogoče narediti vse, da bi preživel, razvijal zadovoljujoče odnose in dosegal cilje. Če zaupanje v tem obdobju ni uspešno vzpostavljeno, otrok razvije nezaupljiv odnos, ki se lahko kaže kot umik iz čustvene bližine, težnja po nadzoru nad drugimi in onemogočanje razvoja potencialov, zaradi strahu pred neuspehom. Z otroci, ki imajo okrnjeno zaupanje, je težko sodelovati, saj ponavadi ne kažejo občutka vzajemnosti in topline, ki sta predpogoja za uspešno interakcijo. Nezaupanje se lahko kaže kot apatija, sovražnost. Razvoj primernega odnosa zahteva veliko vztrajnosti in potrpežljivosti (Vance&Sanchez, 1998). RAZVIJA SE ZAUPANJE. Pomembna je mati.

2. **AVTONOMIJA-samostojnost/SRAM-dvom**, avtonomija je zavest/občutek neodvisnosti, ločenosti sebe od drugih. Začne se vzpostavljati v starosti od 18. mesecev do 3/4 let, zgodnje otroštvo. To je čas, ko postanejo otroci bolj fizično mobilni in poskušajo vzpostavljati voljo/kljubovati svojim staršem. Otroci bodo razvili zdrav občutek lastne neodvisnosti, le če jih bomo odrasli podpirali pri soočanju s stiskami /ne pa da jih izpostavljam, da se sramujejo svojih napak. Na drugi strani pa starši, ki preveč dušijo svojega otroka/ga prevarujejo, posledično pomagajo otrokom, da se odrečejo lastni avtonomnosti in se sramujejo svojih napak ter dvomijo v svoje lastne sposobnosti. Avtonomijo krepimo s spodbujanjem k reševanju lastnih težav. Ključna pri tem je strpnost odraslih do napak otrok. RAZVIJA SE MOČ VOLJE. Pomembna sta oba starša.
3. **POBUDA-iniciativnost/KRIVDA**, starost 3 do 6 let, predšolsko obdobje. Pobuda ali pripravljenost za ukrepanje, se razvija ob ustvarjalni igri in razvijanju domišljije. Otrok se ob tem uči sodelovati z drugimi, kar vodi v spremljanje in upravljanje medsebojne interakcije. Pomembno je, da otrok v tem obdobju razvije sposobnost proaktivnega odzivanja in ustvarjalnega zaupanja. Če otrok ni aktiven, se ne sooča z izzivi v tem obdobju, ponavadi ostane ob strani in se preveč naslanja na odrasle. To se lahko zgodi, če so odrasli preveč kritični do prizadevanj in aktivnosti otroka, kar vodi v občutek krivde in nevrednosti. Pomanjkanje pobude vodi v pasivnost, pomanjkanje sodelovanja in apatijo. RAZVIJA SE USMERJENOST K CILJU/NAMENSKOST. Pomembni so starši, družina, prijatelji.
4. **DELAVNOST-marljivost/MANJVREDNOST**, 4 do 13 let, srednje in pozno otroštvo. Sposobnost zavzeto se osredotočiti na nalogo. Otroci se v tem obdobju ukvarjajo z učenjem akademskih in socialnih veščin. Otroci razvijajo zmogljivost za trajnejšo pozornost in delo. Razvijajo kompetenco, ki je pomembna za uspeh, to je vztrajanje, kljub težki nalogi, kljub pomanjkanju takojšnje zadovoljitve, razvijajo samodisciplino. Otrok, ki se boji obvladovanja akademskih in socialnih spretnosti, razvije občutek manjvrednosti v odnosu do drugih. V tem obdobju je ključno zagotoviti, da otrok doseže zadovoljivo raven. RAZVIJA SE ZMOŽNOST/KOMPETENTNOST. Pomemben vpliv ima vrtec/šola.

KAJ LAHKO STORIJO STROKOVNI DELAVCI/vrtci

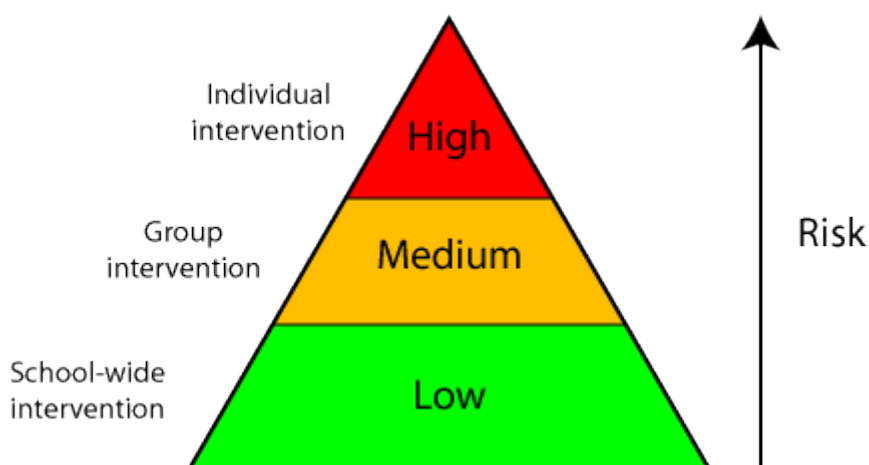
Vsaka interakcija vzgojitelj/otrok postane priložnost za spodbujanje prožnosti. To ne pomeni, da nikoli ne bodo potrebovali podpore drugih strokovnih delavcev, vendar se morajo zavedati potenciala svojih interakcij in vpliva svojega vedenja na duševno in fizično zdravje otrok. Elastičnost vsrkajo otroci, ki se učijo v okolju, ki je izzivajoče, spodbudno in omogoča aktivno vključevanje, v katerem se v otroka verjame in kjer se neguje dobro počutje vseh. Takemu vrtcu bi lahko rekli »prožni vrtec«.

Obstajajo tri ključna načela, ki podpirajo delovanje prožnega vrtca:

1. Skrb za odnose. Vzgojitelj je lahko zelo pomemben človek v otrokovem življenju, saj mu zagotavlja pozitiven model, skrb in podporo. Pripravljenost prisluhnuti otroku, zagotoviti empatijo in razumevanje. Prepoznavanje vsakega otroka in verjeti v prednosti vsakega otroka ter njegov potencial, negovanje le tega. Zagotavljanje pozitivnih spodbud. Znati se vzdržati negativnim komentarjem, vključno z nepremišljenimi »oznakami«/pripombami, ki so za otroka škodljivi. Onemogočanje negativnih pogovorov in modeliranje vlog za reševanje težav. Ustvarjanje ozračja, kjer se ustrahovanje ne dovoli. Spodbujanje komunikacije s starši za spremljanje napredka otrok in razvoj strategij za reševanje vprašanj/težav.
2. Visoka pričakovanja. Jasna pričakovanja in pravila. Visoka raven sodelovanja vpletenih. Številni in raznoliki viri informacij. Visoka kakovost osebja. Pozornost na poklicni razvoj vzgojiteljev. Skrbno spremljanje napredka otrok.
3. Priložnosti za sodelovanje in prispevanje. Smiselna udeležba in prevzem odgovornosti. Strategije za sodelovalno učenje. Pri reševanju problemov, vzgojitelj pozove posamezne otroke k sodelovanju, da prispevajo k rešitvi problema. Otroci ob tem razvijajo spretnost poslušanja drug drugega, prispevajo svoje ideje, dobijo izkušnje, da problemi niso nekaj slabega ampak so priložnosti za reševanje težav, izkušnje pogajanja, odgovornosti za dogajanje v skupini, namesto na osredotočanje na posameznikove skrbi. Vključevanje otrok v ocenjevanje in postavljanje ciljev. Vključevanje otrok v določanje pravil. Z razpravljanjem o pravilu in posledicah, otroci ne čutijo več samovolje ampak spoznajo razlog za pravila in prevzamejo odgovornost zanje ter prispevajo. Otroci, ki pravila kršijo, se ne morejo pritoževati nad nepravičnostjo, ker so bili pri dogovorih zraven.

Odkrivanje ogroženih otrok:

- Težave pri druženju z vrstniki in neuspeh pri doseganju družbenih mejnikov v razvoju.
- Agresivno in moteče vedenje.
- Težave pri učenju.
- Šibka pozornost in hiperaktivnost.
- Kljubovalno vedenje.
- Znaki tesnobe.

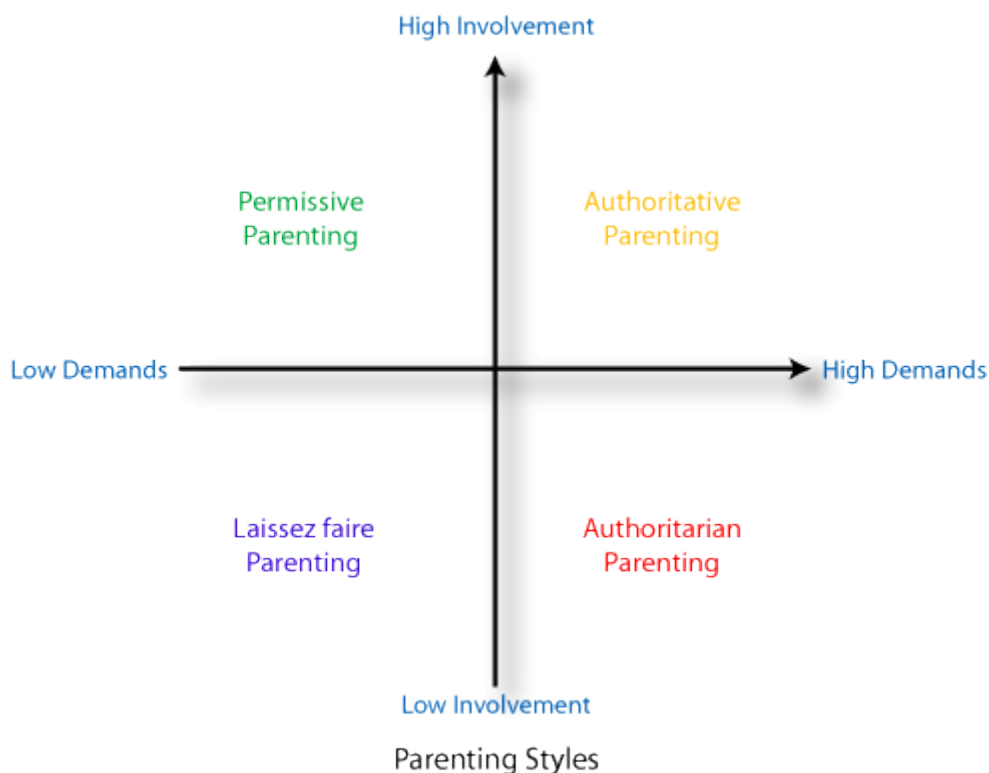


KAJ LAHKO STORIJO STARŠI?

Starševstvo je ključnega pomena za razvoj odpornosti. Disfunkcionalno starševstvo je eno od glavnih dejavnikov tveganja za otroke. Tesen odnos s starši, ki zagotavlja brezpogojno ljubezen in podporo, je najpomembnejša zaščita otroka pred kasnejšimi težavami in psihopatologijo v življenju. Starši otrokom zagotavljajo navigacijo skozi življenje. Sposobnost soočanja s stisko in premagovanje le te je neposredno povezana z veščinami in stališči, s katerimi so otroke opremili starši.

Starševstvo je veliko več in širše, kot je možno opisati. Naveden je le kratek povzetek nekaterih načinov s katerimi lahko starši spodbujajo prožnost svojih otrok.

STARŠEVSKI VZGOJNI STILI:



Predstavljen je eden vplivnejših modelov vzgojnih stilov, prikazanih na dveh dimenzijah: stopnjo vključenosti/Involvement in stopnjo zahtevnosti/demands (Baumrind, 1991).

Sodelujoči/vključeni starši kažejo veliko zanimanja za svoje otroke, prilagajajo se njihovim potrebam in so tesno vključeni v življenje svojih otrok.

NIZKA VKLJUČENOST/NIZKE ZAHEVE/Laissez faire Parenting. Nevključeni starši so razmeroma oddaljeni in se ne odzivajo, se relativno malo zanimajo za življenje svojih otrok. V najbolj skrajni različici gre tukaj za brezbrizno starševstvo, v katerem so otroci prepuščeni sami sebi.

NIZKA VKLJUČENOST/VISOKE ZAHEVE/Avtoritarno starševstvo. Zahtevni starši, imajo do svojih otrok visoka pričakovanja v smislu vodenja in odgovornosti ter glede postavljanja jasnih meja. Ti starši niso blizu svojih otrok, ampak zahtevajo strogo poslušnost. Tradicionalno starševstvo, ki ne vidi in ne sliši otroka in mu ne prizanaša.

VISOKA VKLJUČENOST/NIZKE ZAHTEVE/Permisivno starševstvo. Nezahtevni starši imajo relativno nižja pričakovanja glede vedenjskih standardov. Njihovi otroci imajo več svobode, kaj storiti in manj jasnih meja. Slog je bil še posebej v modi v 80-ih letih. Otrok ima veliko možnosti početi stvari po svoje, medtem ko starši ostajajo v bližini in pozorni. Skrajnost je razvajanje brez uporabe discipline.

VISOKA VKLJUČENOST/VISOKE ZAHTEVE/Avtoritativno starševstvo. Avtoritativni starši imajo interes za otroka, so odzivni in skrbni do svojih otrok. Imajo pa tudi visoka pričakovanja glede vedenja otrok, postavljanja meja in pričakujejo od svojih otrok primeren del odgovornosti. Raziskave dokazujejo, da ima najboljše rezultate pri vzgoji otrok.

Trije ključni dejavniki/temelji za razvoj odpornosti pri otroku: skrbni odnosi/visoka pričakovanja/priložnosti za sodelovanje. Toplina, odzivnost in čustvena bližina otrokom zagotavljajo občutek varnosti, zaupanja in samozavesti. Visoka pričakovanja in jasne meje pa zagotavljajo strukturo, disciplino in občutek lastne učinkovitosti, ki jo potrebujejo otroci, da bi obvladovali pomembne akademske in življenjske spretnosti.

1. Zagotoviti čustveno podporo in ljubezen. Izkazati ljubezen fizično in verbalno. Spodbujanje samopodobe, ki priznava dosežke otroka in mu pomaga, da razvije svoje talente in sposobnosti. Zagotoviti dovolj časa za komunikacijo s svojim otrokom o dogodkih dneva, občutkih in mislih. Redna komunikacija s starši pomaga otroku razvijati besedni zaklad, govoriti o čustvih in ga spodbuja, da svoje občutke prepozna. Izogibati se ostrim kritikam in negativnim komentarjem. Pokazati z vzorom odpuščanje in usklajevanje/enotnost med staršema pri discipliniranju otrok. Zagotoviti dovolj časa in priložnosti za ustvarjalno igro in raziskovanje otroka.
2. Visoka pričakovanja pomagajo, da otrok razvije svoje spretnosti za reševanje svojih problemov, ne pa krepitev otroka s svojimi rešitvami. Otroke učiti socialnih veščin, ki zagotavljajo povratne informacije o njegovih socialnih interakcijah. Prepoznavati otrokove zmogljivosti in zrelost, razmišljanje, in pričakovanja ustrezna temu. Sporočati otroku, da ima vse, kar je potrebno, da je uspešen. Jasna in dosledna disciplina. Spodbujanje optimizma. Ponujanje spodbude in pomoči otroku, kadar se sooča s težavami. Spodbujati in spoštovati neodvisnost otrok.
3. Priložnosti za sodelovanje. Pričakovanja, da otroci opravljajo starosti primerna opravila in naloge ter tako prispevajo k blaginji družine. Spodbujati otroke, da nekaj svojega časa namenijo pomoči drugim npr. za bolnega sorodnika, sajenje drevesa... Zagotavljanje sredstev, da lahko otrok razišče svoje interese. Vključevati otroke v odločanje in postavljanje pravil v družini. Redna družinska srečanja, v katerih otroke spodbujamo k izražanju svojih občutij in misli za reševanje sporov in vprašanj.

Na kakšen način disciplinirati otroke, da bi spodbujali odpornost?

1. Osredotočanje na POZITIVNO, opazite, kadar otrok naredi nekaj dobrega, sprejemljivega in njegovo vedenje nagradite z odnosom. Če skušate vplivati in spremeniti otrokovo problematično vedenje, opazite tudi majhne korake v pravo smer in otroka pohvalite, spodbudite.
2. Izogibajte se kričanju in fizični kazni. Prvič zato, ker to ni ustrezno/omejuje kvaliteten odnos/stik z otrokom, drugič zato, ker otroci kopirajo vedenje odraslih. Če odrasli vpije, ponavadi vpije nazaj tudi otrok, kar pelje v začaran krog. Ker vedo, da odraslih ne bodo mogli

udariti nazaj, kažejo agresivno vedenje v vrtcu in do drugih otrok. Tretjič zato, ker kričanje in fizična kazen ustvarjata nekoristen boj za prevlado/moč, ki postaja s starostjo neobvladljiv. V puberteti starši popolnoma izgubijo sposobnost za nadzor otroka in če niso oblikovali trdnega odnosa z otrokom, prihaja do nesprejemljivih vedenj. Četrtrič, tak način povzroča neprijetno in neugodno čustveno klimo v družini, ki je stresna za vse vpletene.

3. Uporaba »time out« metode, je priljubljena in učinkovita. Vključuje umik otroka za določen čas. Okolje, kamor je umaknjen, ne sme omogočati igre otroka. Otrok se ne sme vrniti, dokler se ne umiri. Z otrokom ravnamo mirno in dosledno.
4. Odvzem privilegijev, je učinkovit način, ki ga je potrebno uporabljati zmerno.
5. Jasna in racionalna pravila, ki jih je potrdbno dosledno uveljavljati. Otrok mora poznati posledice kršenja pravil. Interna pravila naj se ustvarjajo ob sodelovanju otrok. Če gre za pravila z razlogom in da jih otrok razume, jih tudi lažje upošteva. Pravila v smislu racionalnosti in poštenosti veljajo tudi za odrasle. Z vzorom odrasli otroku pokaže, kaj od njega pričakuje.

Prevedla in zapisala Pavla Banjanac

Spletna stran:

http://www.embracethefuture.org.au/resiliency/index.htm?http://www.embracethefuture.org.au/resiliency/what_is_resiliency.htm