

ČAS ŠOLANJA OD DOMA Pomoč pri težavnem vedenju – Pomoč pri negativnih občutjih

Prevodi besedila kratkih filmčkov z nasveti za življenje doma v času šolanja od doma

<https://maudsleycharity.org/familiesunderpressure/>

Namig številka 1: OHRANJANJE POZITIVNEGA POGLEDA IN MOTIVACIJE

Včasih se zdi, da ne glede na to, kaj storiš, kot starš nisi dovolj dober. Če vas taki občutki preplavijo, poskusite naslednje: **izogibajte se primerjanju z drugimi**; tudi na videz popolni starši se včasih soočajo z istimi občutki. **Poskrbite zase**, da boste lahko poskrbeli za svojega otroka. Vsak dan najdete čas, četudi le nekaj minut, da sebi privoščite nekaj, kar imate radi, v čemer uživate, kot recimo branje ali karete ☺. In ostanite povezani z drugimi starši. To pomaga vam in njim. Vedno je dobro imeti nekoga za klepet.

Namig številka 2: KAKO ZAGOTOVITI, DA VSAK VE, KAJ SE PRIČAKUJE OD NJEGA

Četudi ste popolnoma sproščeni, zen starš (kot da zares obstajajo ☺), vsi vemo, da vsaka družina potrebuje **hišna pravila**. Še posebej, če se pritisk poveča (kot se pri delu in šolanju od doma; op. pr.). Torej, skličite sestanek z otroki/mladostniki in se dogovorite, kaj sledi, če se teh pravil ne držimo. Izberite preprosta, za vse pomembna pravila in jih **zapišite na list/plakat**, ki ga lahko vsi vidite – vrata hladilnika so običajno OK izbira. In ne pozabite, kjer sta prisotna oba starša, naj bosta starša vedno del iste ekipe. Naj vas otroci ne izigravajo. Vso srečo pri tem ☺.

Namig številka 3: GRADNJA OTROKOVE SAMOZAVESTI IN ZAUPANJA V VAS

Raziskave nam pokažejo, da otroci pogosto nagajajo in imajo čustvene in vedenjske izpade, kadar se ne počutijo varni in so zaskrbljeni, tudi anksiozni. Skušajte najti čas, da jim **prisluhnete** in to **zbrano**. Tako kot mi tudi otroci potrebujejo veliko pozitivnih povratnih informacij, zato je super, če jim lahko daste naloge in opravila, kjer jih lahko **pohvalite**. Če se jim pri tem lahko **priključite**, je to še bolje. Če delamo stvari skupaj z otroki, je to priložnost za grajenje zaupanja in samozavesti otroka. Na tak način smo vsi v družini bolj zadovoljni, srečni. Zato pobrišite prah z družabnih iger in jih uporabite. Super, uživajte!

Namig številka 4: PRIPRAVITI OTROKA, DA SLEDI NAVODILOM

Če so vaši otroci podobni mojim, najbrž ne sledijo vedno navodilom ☺. To je OK. Tu je način, kako male vražičke, pardon, angelčke, pripraviti, da naredijo, kar je njihova naloga: pojdite v prostor, kjer je vaš otrok, **odstranite motilce** (zvoki naprav, slike ...) in vzpostavite **očesni kontakt**. Govorite **počasi in razločno**. **V enem stavku podajte eno idejo/navodilo**. Bodite vljudni in umirjeni, ker **spoštljivost** rodi spoštljivost, a bodite **odločni** in nepopustljivi. Ne prosjajte. Če želite, da otrok zaključi z nečim, kar rad počne (npr. že petstotič gleda svojo najljubšo risanko ☺), ga vedno prej opozorite. *Poveste jim jasno, da morajo npr. čez 5 minut prenehati gledati TV, računalnik in poskrbite, da se to res zgodi. Ne popuščajte.*

Namig številka 5: OPAŽANJE IN NAGRAJEVANJE USTREZNEGA VEDENJA

Bodimo odkriti, naši mali angelčki niso vedno mali angelčki. To je čisto OK. Tu je nekaj namigov, kako lahko starši obrzdamo naše male razbojnike. Vzpostavite **sistem** nagrajevanja, ki bo **spodbujal** otroke, da sledijo hišnim pravilom. Dogovorite se, kaj bodo nagrade, ki se bodo podeljevale tako za vloženi **trud** kot za doseženi **cilj**. Vedno bodite zelo **jasni**, kaj nagrajujete in NIKOLI ne prelomite obljube. Te otrokove trofeje, ki jih doseže, označite in jih obesite na vidno mesto, ker vsi radi vidimo svoje trofeje.

Že v prejšnjih prispevkih so pristopi, ki bodo otroku pomagali, da mu je jasno, kaj se od njega pričakuje. Veliko stvari otrok osvoji ob jasnih sporočilih in pogovorih. Za tak sistem nagrajevanja se odločite na področjih, ki grejo otroku težje od rok. In izbirajte po eno stvar naenkrat (najverjetneje najprej tisto, ki je najbolj moteča za skupno življenje). Pri tem bodite sami za zgled. Nagrade naj bodo v smislu skupnih dogodivščin (film ali risanka, ki ga pogledate skupaj, družabna igra, skupna peka otrokove najljubše slaščice ...).

Namig številka 6: KAKO OMEJITI KONFLIKTE

Konflikti z otroci niso zabava. Zato je tukaj nekaj nasvetov, kako se jim izogniti. **Zaposlite** otroke. Vsako jutro sedite skupaj (če lahko) in **načrtujte** potek dneva. Izogibajte se aktivnostim (če se le da), za katere veste, da bodo za otroka frustracija. Če vidite, da gre otrok v smeri čustvenega izbruha, naredite nekaj zabavnega ali smešnega, kot recimo norčavi zvoki, to vedno vžge. Oprostite, a je res. Končno, poiščite (če se le da) miren in **tih kotiček**, kamor se lahko umaknejo, če postanejo zelo razburjeni, vznemirjeni. A poskrbite, da jih lahko imate na očeh.

Namig številka 7: KAKO OSTATI MIREN, KO IMA OTROK ČUSTVENI ALI VEDENJSKI IZBRUH

Pokažite mi starša, ki nikoli ni izgubil živcev s svojim otrokom in pokazal vam bom po Luni hodečega samoroga. OK, ne bom, ker nobeden od teh dveh ne obstaja. Ni konec sveta, če občasno izgubiš živce, a stvari lahko gredo izpod nadzora. Torej, če začneš s pretirano čustvenim odzivanjem, **se ustavi**, stopi **korak nazaj**, **zberi misli** in

globoko vdihni. Če to potrebuješ, se umakni v nek **miren prostor**. In še pred zaključkom dneva si vzemi čas, da trezno premisliš in umestiš, kaj se je zgodilo (*če ste že neprimerno reagirali, tudi z otrokom*).

Namig številka 8: PAZLJIVA UPORABA SANKCIJ

Vsi vemo, kako to gre. Vse ste poskusili, a vaš otrok še kar naprej krši pravilo. Čas za posledice? Če je odgovor DA, najprej pri sebi izberite **smiselno posledico**, ki jo lahko **izvedete**. Potem jasno **opozorite** otroka, kaj se bo zgodilo, če bo še enkrat prekršil pravilo. Če pride do naslednje kršitve, ga spomnite na opozorilo in na posledico. Bodite **odločni** in **mirni**. Ne pogajajte se. Morate biti močni in izpeljati, kar ste rekli, da boste, čeprav so naenkrat strašansko ljubki.

Namig številka 9: KAKO BOLJE KOMUNICIRATI S SVOJIM OTROKOM

Normalno je, da odrasle skrbi, ko se soočamo z negotovostjo ali nevarnostjo. Enako velja za otroke. Najbolj jih skrbijo stvari, **ki jih ne razumejo**. Dobra komunikacija bo vedno pomagala pri tem, da jih pomirite. Zato **govorite z otrokom**, ko ste **mirni** in s tem boste dober vzor vedenja, ki ga tudi pri otroku želite. **Omejite izpostavljenost** novicam in socialnim omrežjem, kadar pa jih spremljate, bodite skupaj, da se lahko **pogovorite o pomenu** teh informacij. Spodbudite jih, da postavljajo vprašanja in na njih odgovarjate z **enostavnimi, jasnimi informacijami**. Priznajte, če odgovora ne poznate in ga skušajte skupaj z otrokom poiskati. Vedno je dobro naučiti se kaj novega.

Namig številka 10: POMAGAJTE OTROKU SOOČITI SE Z ANKSIOZNOSTJO (*pretiranim stanjem zaskrbljenosti in vznemirjenosti*)

Kot starši si želimo, da bi lahko enostavno tlesknili s prsti in naredili, da otrokova anksioznost izgine. A ne moremo. Lahko pa vplivamo na to, kako razmišljajo in se vedejo, in s tem pomagamo olajšati simptome. Pomembno je **omejiti** otroku, da ves čas išče pri vas **tolažbo**. Ta način samo vzpodbuja zaskrbljenost. Omogočite mu **čas** v dnevu, **ko lahko govori o svojih skrbih**, jih zapiše (*ali nariše*) potem pa spravite list (*recimo v škatlo*). Najverjetneje jih skrbijo stvari, ki jih ne morejo spremeniti. Usmerite jih na **praktične korake**, ki jim bodo pomagali ostati varni in zdravi, kot so telovadba, spanje, hranjenje. No, morda ni ravno najbolje, da nogomet igra v stanovanju ☺.

Namig številka 11: POMAGAJTE OTOROKU UPRAVLJATI Z NEGATIVNIMI OBČUTJI

Otroci lahko postanejo **razdražljivi in vznemirjeni**, ko se soočajo s težavami. Ko pride do tega, jim razložite, da so ta občutja **normalna** in da bodo **sčasoma izginila** ter da so določene stvari, ki jih lahko naredijo, da **upravljajo s temi občutji**, če se pojavijo. Recimo, lahko poiščejo **miren in tih kraj**, kjer se lahko sprostijo. Lahko globoko **vdihnejo** in si predstavljajo, da so na nekem kraju, kjer se zabavajo. Lahko počnejo stvari, ki jih **radi počnejo**, da se sprostijo in razbremenijo skrbi. Lahko se **pogovorijo** z nekom, ki mu zaupajo. Ko se pomirijo, jim pomagajte razumeti, kaj jih je vznemirilo in kaj lahko naslednjič naredijo drugače, da bi ti sivi oblaki izginili.

Namig številka 12: KAKO SPODBUDITI POZITIVNA OBČUTJA

Ker starši pač nismo super junaki, se bodo vsi otroci začeli kdaj dolgočasiti in bodo pogrešali prijatelje, zato poskusite biti prijazni druga do drugega. Ko so stare **rutine** porušene, zgradite nove in skupaj zapišite načrt. Otroci potrebujejo **doslednost in predvidljivost** ter čas za hranjenje in čas za spanje vsak dan, zato naredite načrt in ga dajte v dnevni urnik, da se bodo bolje znašli. Zdaj pa je čas za zabavo. Otroci potrebujejo stvari, ki so **zabavne in zanje pomembne**. Zato naredite seznam **pozitivnih aktivnosti**. Vključite raznolike stvari in opogumite svojega otroka, da poskusi kaj **novega**. Imeti se dobro in uživati še nikoli ni bilo tako pomembno. Za več informacij obiščite spletno stran familiesunderpressure.org.

Besedilo v poševni pisavi so opombe prevajalke.

Prevedla: Nina Mesner, svetovalna delavka