**NAUČIMO OTROKE PRIMERNO IZRAŽATI SVOJA ČUSTVA**

URAVNAVANJE ČUSTEV …

* … pomeni zmožnost zagotavljanja ustreznega nadzora nad svojimi čustvenimi odzivi.
* … je nekaj, česar se je treba naučiti.

Ko otroci razvijejo jezikovne spretnosti, so vse bolj sposobni ubesediti čustva. Besede zamenjajo izbruhe besa, cmerjenja, sitnarjenja.

Uravnavanja čustev se učijo več let.

Sistem samouravnavanja se pri nekaterih razvije počasneje kot pri drugih. → Kaj vpliva na to?

1. Otrokov značaj in razvojni nivo.
2. Nevrološko zorenje.
3. Starševska socializacija in podpora okolja.

Tretji dejavnik je tisti, na katerega lahko vplivamo in ga spreminjamo. Otroci, ki so kronično izpostavljeni stresu ali v svojem okolju nimajo stabilnosti, imajo z uravnavanjem čustev več težav.

Pomembno je RAZUMEVANJE OTROKA: »Razumem, da si jezen, vendar piškota ne smeš pojesti zdaj.«

GOVORIMO o svojih čustvih. Otrok bo tako začel pravilno prepoznavati čustva in jih ubesedovati. Pogosto govorjenje o čustvih namreč otrokom pomaga, da se naučijo pravilno prepoznati svoja čustva.

Otroke skušamo naučiti, da nadzorujejo svoje vedenje, ne čustev. Otroka spodbudite, da o čustvu govori. Ni mu treba dajati nasvetov, dovolj je, da ga poslušate.

STARŠI BODIMO ZGLED URAVNAVANJA ČUSTEV

Otroci posnemajo naše odzivanje, zato je pomembno, da govorimo o svojih čustvih in kako jih obvladovati.

Če bi radi, da otrok obvladuje svoja čustva, je pomembno, da vidi, da to počnete tudi vi.

Med otrokovimi čustvenimi izbruhi ostanite mirni.



TEŽKE OKOLIŠČINE NAJ BODO ODSKOČNA DESKA ZA REŠEVANJE TEŽAV

Otroka naučite iskati različne rešitve za težavo (Ali imaš še kakšno zamisel?).

Otroci se z vajo odzivanja v namišljenih okoliščinah, ki ponavadi izzovejo njihovo jezo, učijo samokontrole.

OTROKA LAHKO NAUČIMO PRIMERNO IZRAŽATI ČUSTVA

**Vsa čustva so sprejemljiva, niso pa sprejemljivi vsi načini izražanja.**

Otroke pohvalite, kadar primerno izrazijo težka čustva (npr. otrok pove drugemu otroku, da ga boli, ker ga je udaril, in ne kriči nanj ali ga udari nazaj).

Vir: Webster-Stratton, C. (2016): Neverjetna leta. Ljubljana, UMco, d. d.