



Projekt DITEAM12

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

Oblikovanje pozitivnega odnosa z otrokom



Asociación
Mi Hijo y Yo



**European
Paralympic
Committee**

PEDAGÓŠKI INŠTITUT



SCHOLA EMPIRICA

NEOMA
PSICOLOGIA Y DEPORTE

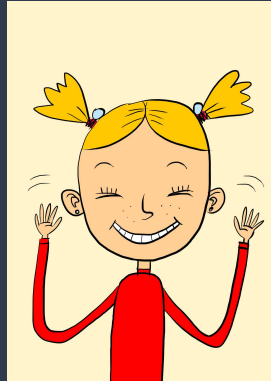
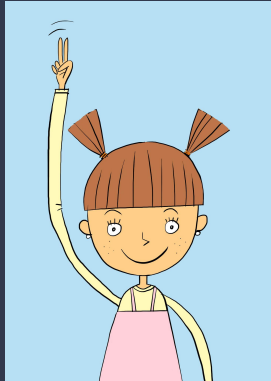


Kaj se boste danes naučili?

- Kaj je sposobnost biti pozitiven?
- Zakaj je sposobnost biti pozitiven pomembna?
 - Kako lahko sposobnost biti pozitiven koristi otrokom/staršem/
trenerjem?
- Kako lahko dosežemo pozitivnost?



Kaj je sposobnost biti pozitiven?



Znanstvene ugotovitve kažejo, da je povsem naravno več pozornosti posvečati negativnim mislim v primerjavi s pozitivnimi. To je lahko še bolj značilno za otroke v primerjavi z odraslimi.

V ozadju negativnih misli so prisotni strah, dvom ali sram, ki vodijo v sproščanje stresnih hormonov v možganih.

Pozitivnost pomeni imeti upanje in zaupati v svoje zmožnosti soočanja s težkimi situacijami. Obenem pa vedeti, da nič ne more biti negativno ves čas. Za srečnejše življenje je bistveno, da se naučimo v ospredje postavljati **pozitivno** razmišljanje in izboljšati pogled na življenje.

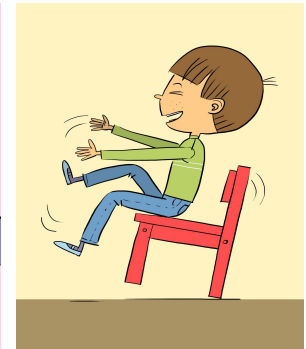
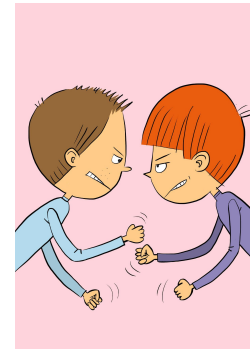


- Zakaj je sposobnost biti pozitiven pomembna?
- Kako lahko sposobnost biti pozitiven koristi otrokom/staršem/trenerjem?

Če več časa posvečamo postavljanju pravil, discipliniranju in kaznovanju svojih otrok, namesto oblikovanju pozitivnih odnosov z njimi, potem se to lahko odraža pri otrocih v nezmožnosti, da ostajajo pozitivni.

Otroci se bodo ob tem počutili čustveno negotovo in nepovezano. Prisotno bo neprimerno vedenje.

Starši se bodo počutili pod stresom in nesrečno.





- Zakaj je sposobnost biti pozitiven pomembna?

Kako lahko sposobnost biti pozitiven koristi otrokom/staršem/trenerjem?

Veliko staršev, ki ima otroka s težavnim vedenjem, ne čuti veliko zadovoljstva v odnosu s svojim otrokom. Starši težavnih otrok veliko časa posvečajo odvrčanju otroka od neprimerne vedenja.

Ko starši več časa posvetijo oblikovanju pozitivnih odnosov, potem potrebujejo manj časa za discipliniranje.



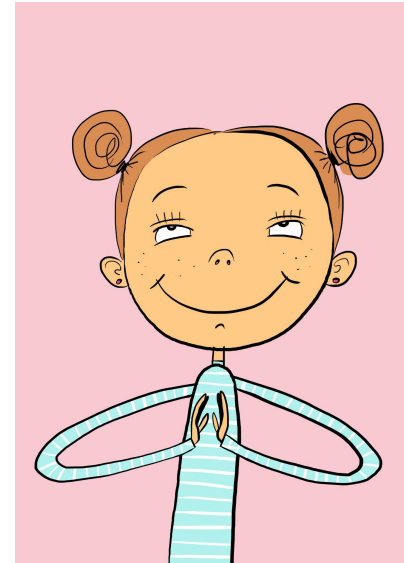


- Zakaj je sposobnost biti pozitiven pomembna?

Kako lahko sposobnost biti pozitiven koristi otrokom/staršem/trenerjem?

Več časa kot ga starši/trenerji porabijo za igro in pohvalo svojih otrok, manj časa se bodo otroci obnašali neprimerno ali iskali negativno pozornost.

Starši in otroci se počutijo podprte ter ljubljene. Starši občutijo manj stresa.



Čas „ena-na-ena“ z vašim otrokom

Strategija za oblikovanje pozitivnega odnosa z otrokom

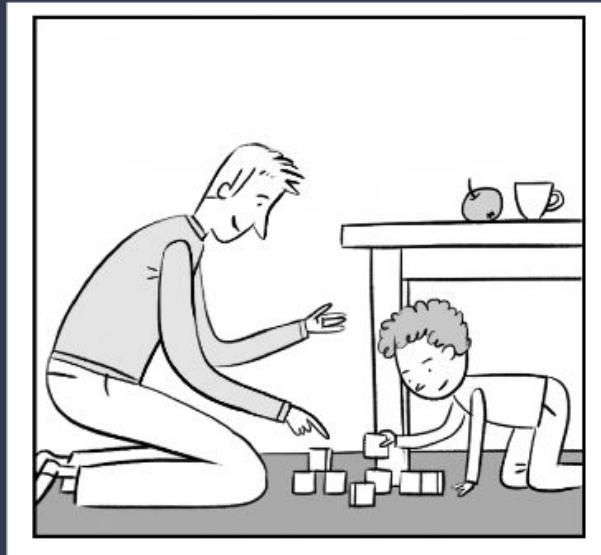
Igra je zelo pomembna za otroke. Pomaga razvijati zdrav um. Če starši/trenerji otrokom pokažejo, da jim je pomembno, kar počnejo, potem to izboljša odnos.

To imenujemo čas „Ena na ena“ z otrokom.

Čas „ena-na-ena“ pomaga otrokom dojeti, da jih starši/trenerji cenijo kot posameznike in njihovo delo, ter da ne skrbijo samo o tem, da otroci naredijo to, kar jim naročijo.



Kako lahko dosežemo to kompetenco?



1. Vsak dan načrtujte Čas „ena-na-ena“ s svojim otrokom.

Izberite čas, ko je manj verjetno, da vas bodo motili in ko vaš otrok nima nečesa, kar bi si želel početi (npr. gledanje televizije). **Izklopite TV.** Povejte otroku, da ga/jo želite opazovati pri igri in da naj izbere kaj bo počel/a.

2. Otroku dajte vedeti, da ga opazujete.

Sedeti morate blizu otroka in mu/ji nameniti vašo polno pozornost. Obrnite svoje telo proti njemu/njej ali sedite zraven.



Kako lahko dosežemo to kompetenco?



3. Otrok naj počne stvari v svojem tempu

Otroci morajo stvari početi v svojem tempu. Dajte jim čas in ne preganjajte jih.

4. Ko posvečate pozornost otroku, skušajte dati čim manj navodil ali napotkov kot je možno

Seveda morate ukrepati, če otrok naredi nekaj, kar se ne sme (npr. ignoriranje pravila ali nevarno vedenje kot je igranje z vžigalicami), vendar upoštevajte, da je otrok pri igri vodja.

5. Poskusite ne postavljati vprašanj, razen če otrok ob tem še vedno ostane v vlogi vodje

Namesto, da rečete „zakaj ne narediš avtomobila?“ ali „kaj bi pa naj bilo to?“, raje komentirajte otrokovo početje. Vprašanja lahko zamotijo otroka in ob tem izgubijo pozornost.

ali „



Kako lahko dosežemo to kompetenco?



6. Poslušajte otroka, ko govori in ga/jo opazujte

Na tej točki je bolje, da poslušate svojega otroka, kot pa da se z njim/njo pogovarjate. Če se že pogovarjate, potem opisujte otrokovo početje. Če otrok postavi vprašanje, mu/ji odgovorite, vendar naj vas ne postavi v položaj, ko vi določate kaj bo naredil/a. Prepustite odločitev: „Zanima me, kaj boš ti naredil/a?“

7. Dosežek naj bo otrokov, pomagajte le minimalno

Igrajte se z otrokom in posnemajte njegovo/njeno početje, a se potrudite, da on/ona vodi igro. Če vam postavi vprašanje, mu/ji vprašanje vrnite, kaj misli on/ona, da mora narediti ali kaj bi lahko naredil/a. Za otroke, ki jim primanjkuje samozavesti je pomembno, da na tej točki ne dobijo navodil.

8. Dajajte zgolj pozitivne komentarje in se izogibajte kritikam.

Zapomnite si, da je to otrokova igra. Če zagotovite varno okolje, potem znotraj igre ni pravega ali napačnega igranja, ampak je igra, ki jo otrok izbere pravilna. Vaša naloga je, da pokažete interes in rečete nekaj prijaznega.



Kako lahko dosežemo to kompetenco?



9. Tekom časa „ena-na-ena“ skušajte ignorirati stvari za katere ne želite, da jih vaš otrok počne.

Tudi, če pomagate otroku izbrati kreativno aktivnost (npr. izdelovanje lutke ali igrače iz papirja), obstaja možnost, da bo počel/a nekaj, kar ne marate (npr. se bo vedel/a agresivno). Najboljše je, da to ignorirate tako, da za trenutek prebirate revijo in ste zopet pozorni, ko nadaljuje z igro, ki je vam všeč.

10. Vi odločate o času trajanja aktivnosti.

Vi odločate, kdaj se čas „ena-na-ena“ konča. Otroka opozorite, da se bo igra končala čez eno minuto.

Kako lahko dosežemo to kompetenco?



11. Ko postanete dobri v usmerjanju pozornosti v času „ena-na-ena“, potem lahko začnete aktivnost izvajati na druge načine.

Aktivnost lahko pričnete izvajati v drugih časovnih okvirih ali pa ko izvajate kakšno drugo aktivnost.

Svojemu otroku, ki riše risbo za kuhinjsko mizo, lahko posvetite pozornost, medtem ko pripravljate zelenjavo za kosilo. Otroku, ki se igra na tleh, lahko posvetite pozornost, medtem ko umivate krožnike.

To je za otroka veliko bolj zabavno in uporabno, kot pa da samo sedite pred televizijo.

Otrok se mora naučiti, da mu ne morete nameniti pozornosti, kadar gledate najljubšo serijo ali se pogovarjate po telefonu, zato potrebuje izkušnjo, ko mu/ji namenite popolno pozornost.

Kako lahko dosežemo to kompetenco?

Povzetek časa „ena-na-ena“ z otrokom

1. Vsak dan si naredite prostor za čas „ena-na-ena“ z otrokom – vsaj 5 minut.
2. Otroku sporočite, da ga opazujete.
3. Igra naj poteka v otrokovem ritmu.
4. Ko otroku posvečate pozornost, dajte čim manj navodil ali usmeritev.
5. Poskušajte ne postavljati vprašanj, razen če otrok jasno ostane vodja igre.
6. Poslušajte in opazujte svojega otroka.
7. Otroku pomagajte minimalno, tako da bo dosežek še vedno njegov/njen.
8. Dajajte samo pozitivne komentarje in se izogibajte kritikam.
9. Tekom igre poskušajte ignorirati stvari, ki jih ne želite, da jih otrok počne.
10. Vi odločate o času trajanja aktivnosti.
11. Ko postanete dobri v namenjanju pozornosti otroku tekom časa „ena-na-ena“, potem začnite mu/ji posvečati pozornost tudi v drugih okoliščinah.



Aktivnosti

Biti vzor kot način spodbujanja pozitivnega odnosa do športa

- Spodbujajte pozitiven odnos do športa z navijanjem za svojo ekipo, četudi grdo izgubljajo. Zmerjanje ekipe, sodnika ali koga drugega lahko otrokom da negativno sporočilo.
- Izpostavite in pohvalite športnike, ki niso prvi. S svojim otrokom se lahko pogovorite o tem, kako močno se je športnik trudil kljub slabšemu rezultatu. Lahko date primere športnikov, ki ne zmagajo vedno, a jih občudujete.
- Po športni aktivnosti raje vprašajte otroke, če so se zabavali, kot pa da izpostavljate zmago ali poraz.
- Osredotočite se na zabavo, sodelovanje, trud in spodbujanje dobrega športnega duha.



Aktivnosti

Bodite pozitivni in spodbujajoči do mladinskega športa

- Pomislite, kako bi se otroci počutili, če zakričite: „Kako si lahko to zgrešil“ ali „Ne moreš teči hitreje?“
- Primerjajte te občutke s tem, če bi otroku rekli: „Dober strel – več sreče prihodnjič!“ ali „Nadaljuj – skoraj si že tam“.
- Vaš ton in telesna govorica pogosto zelo vplivata na otroke. Če otrok misli, da ste nanj/o jezni, ker je zgrešil/a strel, potem mu/ji to lahko odvzame veselje do športa, zmanjša samospoštovanje itd.
- Dajte vtis, ki izraža pozitivnost, saj lahko to otrokom pomaga, da se počutijo enako. Na koncu tekme otroku povejte, kako ste se zabavali ob gledanju njegove/njene igre ali ekipe.



Aktivnost

Vaja – Otrok vodi igro tekom časa „ena-na-ena“

- Priložnost, da se aktivnost izvede v varnem okolju skupine.
- Priložnost, da vidimo svet **skozi oči otroka**.



Smernice za vodje delavnic, ki bodo predstavili/e čas „ena-na-ena“

1. Uvodoma povejte, da bomo v skupini vadili čas „ena-na-ena“ z otrokom.
2. Prosite prostovoljca, da prevzame vlogo „Starša“ / ‘Trenerja’, drugega prostovoljca prosite, da prevzame vlogo „Otroka“.
3. Določite otrokovo starost. Otroka prosite, da se lepo obnaša.
4. ‘Starš’ / ‘Trener’ po izbiri skupine uporabi eno izmed ilustriranih zgodb.
5. ‘Starš’ / ‘Trener’ lahko uvodoma predstavi aktivnost, ‘Imam 5-minut, ki jih lahko posvetim času ena-na-ena s teboj. Kaj si želiš početi?’

Smernice za vodje delavnic, ki bodo predstavili/e čas „ena-na-ena“



6. Ostanite v bližini „Starša“ / „Trenerja“ in mu nudite podporo, če je to potrebno.
7. „Starš“ / „Trener“ bo morda potreboval dodatno podporo, da bo otroku prepustil vodenje igre.
8. Vajo izvajajte približno 2 minuti – ne preveč dolgo.
9. Povprašajte „Starša“ / „Trenerja“ / „Otroka“ o občutkih med izvajanjem vaje.
10. Pohvalite „Starša“ / „Trenerja“ / „Otroka“ za prvo izvedeno skupinsko aktivnost.

Smernice za vodje delavnic, ki bodo predstavili/e čas „ena-na-ena“



11. Razdelite starše/trenerje v pare in jih prosite, da vadijo, kako otrok prevzame vodenje med časom „ena-na-ena“.
12. Vsak posameznik naj se poskusi v obeh vlogah – odraslega in otroka. Spomnite otroke, da se vedejo primerno.
13. Hodite po prostoru in po potrebi pomagajte staršem/trenerjem.
14. Na koncu izvedite skupinsko diskusijo v kateri vsak par poda povratno informacijo.

Aktivnosti, ki jih lahko izvajate z otrokom tekom strategije „ena-na-ena“



Otroci pogosto ne znajo odgovoriti na vprašanje, kaj si želijo početi tekom časa „ena-na-ena“ s starši/trenerji. Včasih je otroku to vprašanje postavljeno prvič!

Možne aktivnosti so lahko:

- Podajanje žoge
- Poskoki s kolebnico
- Nakupovalna igra v hiši
- Sestavljanje sestavljanek ali kock
- Petje pesmi
- Pripovedovanje zgodbe
- Spodbujanje otroka, da pove zgodbo

Prosimo bodite pozorni: Aktivnosti se bodo razlikovale glede na starost otrok in kulturne razlike.



Možne prednosti strategije Čas „ena-na-ena“



Izboljša povezanost in odnos med staršem/trenerjem in otrokom.

Krepi samospoštovanje otrok.

Otroci se počutijo cenjene in ljubljene.

Krepi otrokove učne sposobnosti in spretnosti reševanja problemov.

Je pomemben korak k temu, da se otroka nauči, da naredi to, kar od njega/nje želimo.

Igra pomaga razvijati kreativnost otrok in njihovo razumevanje sveta.

Čas „ena-na-ena“ vam omogoča spoznavanje otrokovih zanimanj in sposobnosti.



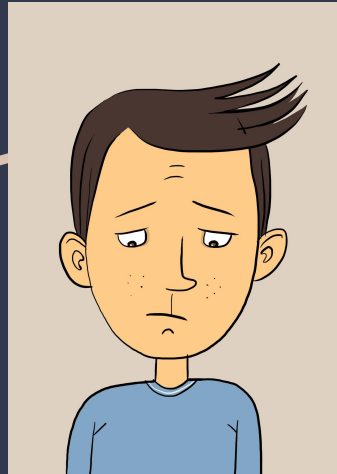
Aktivnosti

Pogovor o čustvih z otrokom

- Omogočiti otrokom, da se zavedajo svojih čustev in da o njih prosto govorijo.
- Omogočiti otrokom, da se učijo uravnavanja svojih čustev.



Aktivnosti, ki jih izvajamo z otrokom pri strategiji „Pogovor o čustvih“



Poznamo 6 osnovnih čustev: veselje, žalost, jeza, gnus, presenečenje in strah. Celotno dojenčki lahko občutijo in izrazijo omenjena čustva. Ko postanemo starejši, se naučimo prepoznati številna druga čustva kot so vznemirjenost, frustracija, ponos, osamljenost, spokojnost, krivda ali zmedenost.

Sprejmite otrokova čustva – tudi tista najtežja.

Ko se pogovarjate o čustvih, se spustite na otrokovo nivo.

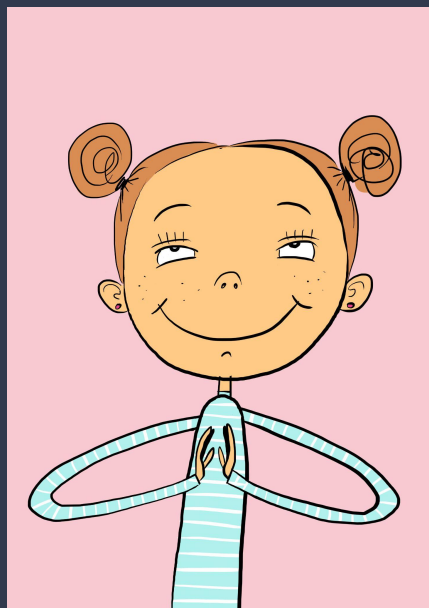
Uporabite fizično in besedno podporo, da se otrok počuti sprejeto in ljubljeno.

Komentarji o čustvih naj bodo specifični in povezani z vedenjem otroka.

Z otrokom delite svoje občutke.



Možne prednosti strategije „Pogovor o čustvih“



Omogoča otrokom komunikacijo o čustvih.

Otrokom pomaga povezati občutja z dejanji in telesno govorico.

Otroci se naučijo, da so vsa čustva v redu.

Lahko vidimo in se učimo o občutkih našega otroka.

Otroci se s tem lažje povežejo z našimi občutki.

Otrokom pomaga prepoznavati občutke drugih ljudi.

Daje otrokom izbiro, kako se obnašati.



Dobre prakse

Primeri dobrih praks za doseganje
mirnosti, potrpljenja in ohranjanja
pozitivnega vedenja otrok.



Primer strategije „Čas ena-na-ena“

Namigi

Pokličite otroka po imenu, ko
se z njim/njo pogovarjate.

Pohvalite otroka, ko se dobro
vede.

Maja in njena babica med igro pomerjata oblačila...



Maja si pomeri prekrasen šal



Maja najde obleko...



To izgleda super na tebi.





Razmišljaj/Vadi!

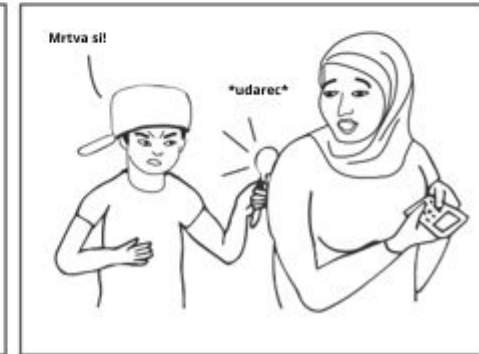
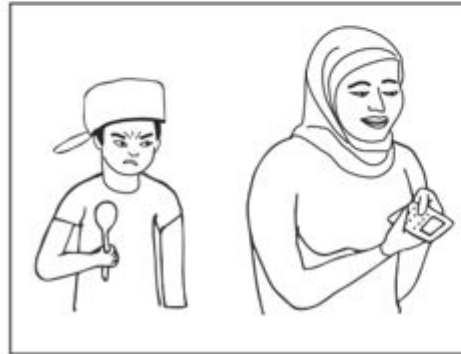
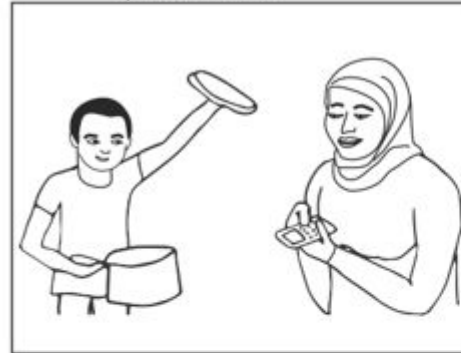
Vprašanja o ilustrirani zgodbi:

- Kako babica Maji pokaže pozornost?
- Kako se babica igra z Majo, brez da bi nadzorovala igro?
- Kako se Maja ob tem počuti?



Ko nismo pozorni...

- Adam se igra s ponvami in lonci, medtem ko mama piše sporočila na telefonu...





Razmišljaj/Vadi!

Vprašanja o ilustrirani zgodbi:

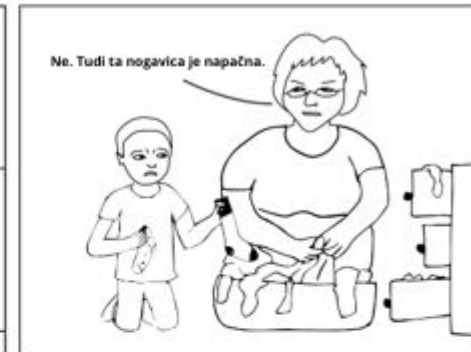
- Kako se je Adam počutil, ko ga je mama ignorirala?
- Kaj naredi Adam, da pridobi mamino pozornost?
- Kako se mama počuti ob Adamu ?
- Kako bi lahko mama Adamu dala pozornost?



Pogovor o čustvih z otrokom

Poskus nudenja pomoči...

Alex pomaga mami razvrstiti oprano perilo...





Razmišljaj/Vadi!

Vprašanja o ilustrirani zgodbi:

- *Prepoznajte občutke Alex-a in njegove mame v zgodbi.*
- Ali je nujno, da mama popravlja Alex-a?
- Kako se Alex počuti, ko ga mama popravlja?
- Zakaj odziv mame na njegova čustva Alex-u ni v pomoč?
- Kako je lahko mama bolj podpirajoča do čustev, ki jih Alex doživlja?
- Kako bi se lahko mama drugače odzvala?



Pogovor o čustvih z otrokom

Poskus nudenja pomoči..

Alexova mama izbere pozitiven pristop,
da spodbudi Alexa med sortiranjem perila...





Razmišljajte/Vadite!

Vprašanja o ilustrirani zgodbi:

- Kaj je Alex-ova mama tokrat naredila drugače?
- Kako Alex-a spodbuja, da naj še naprej išče?
- Kako sprejme Alex-ova občutja?
- Kako lahko svojemu otroku pomagate, da prepozna svoja čustva?



Kaj ste se naučili?

- Če ves svoj čas posvetimo postavljanju pravil, discipliniranju in kaznovanju naših otrok, namesto da bi z njimi oblikovali trdne in pozitivne odnose, se bo to odražalo v nezmožnosti otrok, da ostanejo pozitivni.
- Igra je zelo pomembna za otroke. Pomaga pri razvijanju zdravega uma. Če starš/trener pokaže, da mu je pomembno, kaj otrok počne, potem bo to izboljšalo odnos z otrokom.
- Čas „ena-na-ena“ pomaga otrokom dojeti, da jih starši/trenerji cenijo kot posameznike in cenijo njihovo delo, ter da ne skrbijo samo o tem, če bodo otroci naredili to, kar jim naročijo.
- Za otroke je zelo pomembno, da se zavedajo čustev. Ko starši poimenujejo čustva ali jih opisujejo, prispevajo k razvoju čustvenega nadzora.
- Pogovor z otroki o občutjih je pomemben način uravnavanja jeze, razočaranja in frustracije – to so čustva povezana s težkimi mislimi in težavnim vedenjem.
- Pogovor o občutjih omogoči prepoznavanje pozitivnih čustev kot so sreča, spokojnost in občutek miru. Otrokom omogoča, da cenijo čudovit trenutek ali občutek ljubezni.



Viri

Lachman M.J and Hutchings J. with Lucie Cluver, Frances Gardner, Sibongile Tsoanyane, and Catherine Ward, illustrations by Shifran Perkel and Orli Setton, 'Parenting for Lifelong Health Programme for Young Children – European Version | Facilitator Manual', Fifth Edition: February 2018, WHO, UNICEF.

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

Webster-Stratton, C., (2005) 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 Handbook. University of Wales Bangor School of Education. ISBN: 978-1842201312

Palmer, S. (2008), Detoxing Childhood: What Parents Need to Know to Raise Bright, Balanced Children, Orion, ISBN 978-0-7528-8370-0

Palmer, S. (2006), Toxic Childhood. How the Modern World is Damaging Our Children and What We Can Do About it. Clays Ltd., ISBN 978-0-7528-8091-4