

nehen hrup je lahko vzrok za razdražljivost, čeprav so običajno vsakdanje malenkosti tiste, ki povzročijo, da postanemo jezni.

Naše razočaranje narašča in včasih se razjezimo ne zaradi pomembnih stvari, ampak zaradi kapljice, ki steče po vazi.

Izgubimo potrpljenje in pogosto postanemo najbolj nervozni ravno zvečer, ko se utrujena in lačna družina zbere skupaj.

Ostali običajni vzroki so nepravilnost, zaskrbljenost, neuspehi, sramota, ponižanje, ranjena čustva ...

KAJ NAJ NAREDIM?

Ukrepati pomeni predvsem razumeti, da se agresija nikoli ne izplača.

Ustavite tistega, ki je agresiven in odločno prekinite njegovo vedenje.

Dobro bi bilo, da bi postavili **nekaj trdnih pravil.**

Na primer **„uporabljajmo besede, ne pa rok“**. Na začetku **otroku lahko pomagamo z vprašanji**: »Si jezen na koga?«, »Se tako počutiš, ker česa nočeš narediti?«, »Se ti zdi, da smo nepravilni do tebe?«, »Si žalosten?« Navdušeno govorite o načelih, za katera bi radi, da se jih otroci naučijo, tudi če jih že poznajo: »Ne smemo pretepati drugih!«, »Z drugimi moramo ravnati enako, kot bi želeli, da oni ravnajo z nami!«

Ko se spet umirimo, **moramo otroku pomagati premisliti to, kar se je zgodilo**, kar je šlo narobe. Kateri so bili znaki za "alarm"? Kako se lahko izognemo temu, da se ne bi enaka stvar ponavljala v prihodnje? Pomagajte mu razumeti njegovo odgovornost in verjeti v sposobnost, da se kontrolira. **Povejte mu, da ste prepričani, da bo zmožel.**

Določite primerne posledice, ki sledijo nekemu "prestopku", vendar **ustvarite vzdušje odpuščanja**. S tem, ko sprejmemo otrokovo opravičilo, mu pomagamo, da spet začne verjeti, da je dober. **vzgajati**

iz: BRUNO FERRERO, *Il Bollettino Salesiano* - rubrika *Kot don Bosko*

VEČNA MODROST

Težave. Težave bomo lažje premagali z nasmehom kot pa z ihtenjem.



Don Bosko ti govori ...

PRENESI OSTALE KARTONČKE
www.ilgrandeducatore.com

KARTONČEK

9

RUMENA

serija
VZGOJA DRUŽINE PREKO DRUŽINE

Priloga revije *Educatori di vita*

ilgrandeducatore@gmail.com



VZGOJITELJ

Otrok in JEZA

**OTROCI, TUDI TISTI NAJMLAJŠI, IMAJO
POGOSTO NEZADRŽNE IZBRUHE JEZE ...
KAKO UKREPATI?**

Jeza je pogosto znak, da otrok potrebuje posebno pozornost. **Mnogi starši pa reagirajo na njegovo izražanje jeze na napačen in destruktiven način.**

Neoznačene fotografije in slike so iz Arhiva SDB.
Fotografije so naključne in se ne nanašajo na osebe iz besedila.

PRI idealni razvrstitvi darov, ki bi jih starši lahko dali svojim otrokom, bi bila na prvem mestu ljubezen, na drugem disciplina, takoj za njo pa sposobnost obvladovanja močnih čustev, kot sta jeza in razočaranje. Prav tako je dragoceno tudi znati živeti življenje na način, da upoštevamo meje. Če te darove primerjamo z darili za rojstni dan, ugotovimo, da slednji hitro zbledijo.

Glavno nevarnost v otrokovem življenju predstavlja prav njegova jeza. Da bi kot vzgojitelji znali primerno ukrepati tudi na tem področju, moramo biti pozorni na nekaj osnovnih pravil.

PRVO PRAVILO:

Prepoznamo in poimenujemo občutke, kot so jeza, bes, nadlega, razdraženost.

Najpomembnejši element pri "čustvenem opismenjevanju" predstavlja navajanje otroka k temu, da **prepozna svoja čustva in o njih spregovori**, namesto da se zateka k fizični agresivnosti.

Tudi otroci razumejo izraze, kot npr. "postati zaripel od jeze", "znorel bom", "izbruhnil sem". **Ko se otrok zaveda, da je jezen, ima možnost, da to pove drugim.**

Starši težko razumejo, da je jeza treba na nek način izraziti in da se je ne da popolnoma zatreti, zato mnogi na otrokovo izražanje jeze reagirajo na napačen in škodljiv način.

DRUGO PRAVILO:

Osredotočimo se na vzroke za jezo.

Jeza je kot ena izmed utripajočih lučk na armaturni plošči avtomobila, ki nas opozarjajo, da nekaj potrebuje posebno pozornost.

Izbruh jeze je simptom, ne bolezen.

Bistveno je, da odpravimo vzroke, moramo pa ukrepati tudi v zvezi s simptomi, predvsem, da bi dali vedeti, da **jeza nikoli ni rešitev** in da običajno

Razumeti moramo, da mora otrok jezo izraziti in se je ne da povsem zatreti.

Jeza dojemamo enako, kot ošpice – virus, ki razsaja v okolju, kjer živimo.

situacijo poslabša. Če težave ne rešimo na konstruktiven način, lahko predvidimo najmanj **pet destruktivnih izidov:**

1. Otrok v navalu jeze ravna tako, da vedno bolj intenzivno ponavlja svoje, dokler ne doseže, kar hoče.

2. Jeza narašča ter povzroči, da otrok izgubi nadzor in postane agresiven. Izbruh jeze postane resnejši od vsakršnega vzroka, ki je pripeljal do tega.

3. Stvari se zaostrijo. Na tej točki lahko odpravljanje vzroka za jezo ne zadostuje več. Otrokov cilj namreč postane maščevanje.

4. Jeza se lahko preoblikuje v zamero. Pri tem se otrok osami, začne se "držati", kuhati mulo, maščevanje pa je usmerjeno proti osebi, ki je po njegovem mnenju odgovorna za določeno težavo.

5. Jeza lahko zaradi strahu, da bi se zato ostali slabo počutili ali da bi se razjezili, ostane neizražena. Otrokova jeza povzroči, da postane jezi tudi starši in tako vzdušje se vzdržuje in stopnjuje v nedogled.

Da bi odkrili in raziskali vzroke za jezo, je nujno, da se umirimo – tako starši kot otroci.

Pri majhnih otrocih včasih delujejo zvijače, kot npr. "time-out", premor za razmislek, popestritev v obliki fizične aktivnosti, preko katere si lahko dajo duška, ne da bi pri tem škodovali sebi ali drugim. Besno trganje časopisnega papirja, iz katerega bomo izdelali maše papir, ali pa boj z blazinami, lahko deluje zelo pomirjujoče. **Treba se je umiriti do te mere, da lahko slišimo drugega,** vse dokler smo se pripravljene pogajati in iskati rešitve. Pri raziskovanju vzrokov za jezo moramo upoštevati otrokovo starost in konkretne okoliščine.

Vzgojna dejanja pa morajo biti precej drugačna, ko gre za otrokove muhe, nesprejemljive zahteve ali resne težave, povezane z neprilaganjem ali nasiljem.

Na žalost jezo pogosto dojemamo enako kot ošpice – virus, ki razsaja v okolju, kjer živimo. Živimo pa tudi v svetu jeznih ljudi. Jeza je prisotna vsepovsod. **Ob življenju v agresivnem vzdušju se otroci počutijo ranljivejše.** Nekateri izmed njih na to reagirajo tako, da postanejo nasilni in prepirljivi, nekateri pa se umaknejo za oklep kot prestrašen polž. Tudi ne-



Ob izbruhu otrokove jeze se moramo umiriti, ga poslušati in najti rešitev.