



Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta
Oddelek za specialno in rehabilitacijsko pedagogiko
Učenje in poučevanje otrok s posebnimi potrebami 2023/2024

“HITRO, POGASIMO JEZO!”

Strategija za razvijanje čustveno-osebne področja za
srednje in pozno otroštvo



Avtorice: Ana Vidic (av21261@student.uni-lj.si)
Urška Razboršek (ur47324@student.uni-lj.si)
Urša Šmid (us60961@student.uni-lj.si)

Mentorica: dr. Mojca Vrhovski

Lektoriranje: Jožica Hafner

marec 2024



NAGOVOR

Spoštovani starši, vzgojitelji in ostali pedagoški delavci!

Predstavljamo vam vodnik po strategiji “Hitro, pogasimo jezo!”, ki je primeren za otroke srednjega in poznega obdobja (od 6 do 12 let).

Vodnik obravnava razvoj, izražanje in samoobvladovanje jeze.

Za to temo smo se odločile, ker menimo, da je obdobje odraščanja čustveno intenzivno in naporno za otroke. Jeza je osnovno čustvo, ki je našim prednikom omogočilo preživetje, nam pa pomaga pri spopadanju z vsakodnevnimi izzivi. Ko je prepogosta, preveč intenzivna ali neprimerno izražena (npr. v obliki agresivnosti), nam lahko povzroči veliko težav. Povečana stopnja jeze pri otrocih je povezana s problematičnim vedenjem, nižjim učnim uspehom, zavračanjem vrstnikov, nasiljem in psihosomatskimi težavami. Zato je pomembno, da jo znamo na pravilen način “pogasiti”.

V vodniku so za lažje razumevanje srednjega in poznega otroštva naštet in opisani mejniki na čustveno-osebnostnem področju. Opisale smo doživljanje, izražanje, prepoznavanje in uravnavanje čustev. Sledi obravnava dejavnikov uspešnega učenja in primeri vprašanj, ki se lahko pojavijo ob učenju. Predstavile smo tudi našo strategijo, ki je besedno in vizualno nazorno prikazana. Na koncu pa smo povzele še strokovni članek, ki obravnava soočanje z jezo pri otrocih z motnjo avtističnega spektra.

Želimo vam uspešno učenje.

Avtorice

KAZALO

NAGOVOR.....	1
1. MEJNIKI ČUSTVENEGA RAZVOJA V SREDNJEM IN POZNEM OBDOBJU.....	3
1.1. UTEMELJITEV STRATEGIJE Z RAZVOJNIMI MEJNIKI.....	7
2. ČUSTVA.....	8
2.1. DOŽIVLJANJE ČUSTEV.....	8
2.2. IZRAŽANJE IN PREPOZNAVANJE ČUSTEV.....	9
2.3. URAVNAVANJE ČUSTEV.....	10
2.4. JEZA.....	11
3. DEJAVNIKI USPEŠNEGA UČENJA.....	12
4. STRATEGIJA »HITRO, POGASIMO JEZO!«.....	13
4.1. O STRATEGIJI.....	13
4.2. CILJI STRATEGIJE.....	13
4.3. POUČEVALNI TRIKOTNIK.....	14
4.4. TEKSTUALNI IN VIZUALNI PRIKAZ STRATEGIJE.....	15
5. PREDSTAVITEV STROKOVNEGA ČLANKA.....	19
5.1. VISOKO DELUJOČI AVTIZEM.....	19
5.2. RAZISKAVA.....	21
5.3. REZULTATI RAZISKAVE.....	21
5.4. KAKO LAHKO OTROKU POMAGAMO OBVLADOVATI JEZO?.....	22
5.5. INTERPRETACIJA NAŠE STRATEGIJE PO PREBRANI LITERATURI.....	23
6. VIRI IN LITERATURA.....	24

1. MEJNIKI ČUSTVENEGA RAZVOJA V SREDNJEM IN POZNEM OTROŠTVU

Srednje in pozno otroštvo zajema starost med zgodnjim otroštvom in mladostjo, približno od 6. do 12. leta. V tem obdobju otroci doživljajo in izražajo vsa čustva (veselje, jezo, naklonjenost, anksioznost, strah, radovednost, ljubosumnost ...). Nadaljni čustveni razvoj otrokom omogoča vse boljše zavedanje, razumevanje in razlaganje lastnih čustev in čustev drugih ter nadzorovanje doživljanja in izražanja čustev.

MEJNIK	OPIS	PRIMER
čustva samozavedanja	Otroci razumejo in znajo opisati situacije, ki pri posamezniku izzovejo različna čustva. Razlage čustev so moralno usmerjene.	“Počutila sem se krivo, ker sem izdala Petrino skrivnost.”
razumevanje čustev	Poleg temeljnih čustev razumejo tudi čustvena stanja (npr. razočaranje, vznemirjenost, pogum) in da se vsak posameznik drugače čustveno odzove na situacijo, kar je odvisno od preteklih izkušenj.	“Oči je zelo razočaran, če se premalo učim in dobim slabo oceno.”

<p>Razumevanje sočasnih čustev</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Otroci razumejo, da lahko posameznik doživlja sočasni čustvi iste skupine, ki sta ju izzvali dve različni situaciji. • Razumejo, da lahko posameznik doživlja dve nasprotujoči si čustvi hkrati, ampak le če sta usmerjeni na dve različni situaciji/osebi. • Razumejo, da lahko posameznik hkrati doživlja dve nasprotujoči si čustvi, ki sta usmerjeni na isto situacijo/osebo. 	<p>“Strah me je vožnje z avtobusom v Ljubljano, a se veselim, ker bom videl babico.”</p> <p>“Bila sem jezna na sestrico, ker mi je vzela igračo in vesela, ker jo je mami kregala.”</p> <p>“Vesela sem, ker grem v novo šolo, ampak me tudi malo skrbi.”</p>
<p>Nadzor nad doživljanjem in izražanjem čustev</p>	<p>Otroci nadzorujejo in znajo primerno prilagoditi doživljanje in izražanje negativnih čustev dani socialni situaciji.</p>	<p>“Ker sem bil jezen, sem se odmaknil od sošolcev in šel risat, da sem se pomiril.”</p>

<p>Prosocialno vedenje</p>	<p>Otroci se vedejo vse bolj prosocialno in se pozitivno prilagajajo socialnem okolju; veliko več sodelujejo z drugimi.</p>	<p>“Ana ni znala narisati avta, zato sem ji pomagal.”</p>
<p>Razvoj empatije in altruizma</p>	<p>Otroci so sposobni združiti čustven odziv osebe z abstraktno idejo o življenjski izkušnji te osebe. Želijo pomagati drugim.</p>	<p>“Čeprav sem jaz dobil dobro oceno, sem odšel potolažit Davida, ker je dobil slabo.”</p>
<p>Samopodoba</p>	<p>Nekateri otroci imajo pozitivno, nekateri pa negativno samopodobo. Samopodoba bo vplivala na to, kako se bo posameznik obnašal do vrstnikov in odraslih ter česa se bo lotil.</p>	<p>“Sem zelo komunikativen, zato bom na novi šoli hitro našel prijatelje.”</p>
<p>Agresivno vedenje</p>	<p>Otroci vse redkeje izražajo jezo s telesno agresivnostjo; raje se umaknejo iz konfliktno/frustrirajoče situacije.</p>	<p>“Maja mi je podrla stolp iz kock. Želela sem jo glasno kregati, a sem kocke raje pobrala in se umaknila od Maje. Umirila sem se in se naprej igrala.”</p>

<p>Samoučinkovitost</p>	<p>Prepričanje, da so otroci sposobni izvesti določeno nalogo ali doseči določen cilj.</p>	<p>“Matematika mi gre dobro od rok, zato bom na testu rešil tudi dodatno nalogo.”</p>
<p>Spretnosti reševanja medosebnih problemov</p>	<p>Znajo oblikovati rešitve medsebojnih problemov, pojasniti korake, ki so za rešitev problema potrebni in premisliti o posledicah vedenja za njih in za ostale.</p>	<p>“Kaja je bila žalostna, ker sem jo užalila, zato sem se ji opravičila in se z njo pogovorila.”</p>
<p>Ambicioznost in tekmovalnost</p>	<p>V tem obdobju postanejo otroci ambiciozni in ker želijo biti med vrstniki najboljši, se poveča njihova tekmovalnost.</p>	<p>“Naslednjič se moram bolj potruditi, da bom pisal slovenščino bolje od Anžeta in tako postal najboljši v razredu.”</p>

Opomba: Z rožnato barvo so označeni mejniki, pomembni za našo strategijo.

VIR: Horvat in Magajna (1987), Marjanovič Umek in Zupančič (2009)



1.1. UTEMELJITEV STRATEGIJE Z RAZVOJNIMI MEJNIKI

Za izvedbo strategije "Hitro, pogasimo jezo!" smo izpostavile štiri razvojne mejnike:

- **Čustva samozavedanja:** Otrok razume in zna opisati situacije, ki izzovejo različna čustva.
Mejnik je pomemben pri prepoznavanju jeze. Otrok mora odkriti vzrok jeze oz., kaj je tisto, kar ga je razjezilo. Pomembno je, da to tudi pove (npr. "Prijateljica mi ni želela posoditi barvic. To me je razjezilo.").
- **Razumevanje čustev:** Otrok razume temeljna čustva in čustvena stanja. Razume tudi, da se vsak posameznik drugače čustveno odzove na situacijo.
Mejnik je pomemben pri interpretaciji čustev in situacije. Jeza otroku sporoči, da je dana situacija zanj nesprejemljiva, zato mora ukrepati. Otrok razume, da si lahko njegov prijatelj situacijo razlaga drugače kot on in se nanjo tudi drugače odzove (nekaj, kar je njega razjezilo, prijatelja ni, ali obratno).
- **Nadzor nad doživljanjem in izražanjem čustev:** Otrok primerno prilagodi doživljanje in izražanje negativnih čustev dani socialni situaciji. Mejnik je pomemben pri izražanju jeze - otrok zna jezo izraziti na primeren način (npr. se umakne in se pomiri s pomočjo dihanja in mislijo na igračo). Prav tako je pomembno, da ko se pomiri, na spoštljiv način razloži, zakaj se je razjezil. (npr. "Tudi jaz sem želela barvati, zato sem se razjezila.")
- **Agresivno vedenje:** Otrok se raje umakne iz konfliktne situacije, kot da bi se nanjo telesno agresivno odzval.
Ta mejnik je povezan z zgornjim (nadzor nad doživljanjem in izražanjem čustev). Pomembno je, da otrok razume, da z agresivnim vedenjem (kričanje, uporabljanje žaljivk, udarjanje ...) situacije ne bo izboljšal. Raje se umakne in se pomiri. Pri tem mu pomaga naša strategija.



2. ČUSTVA

Čustva ali emocije so duševni procesi, ki izražajo posameznikov vrednostni odnos do okolja in do samega sebe. Usmerjajo in spodbujajo nas k različnim dejanjem.

Delimo jih na osnovna (veselje, žalost, jeza, strah) in na kompleksna oz. sestavljena (ponos, sram, krivda, ljubezen ...) čustva.

2.1. DOŽIVLJANJE ČUSTEV

Doživljanje čustva poteka po naslednjih korakih:

1. *Subjektivno doživljanje* pomeni, da vsak posameznik določeno situacijo doživlja po svoje.
2. *Kognitivna ocena* je odvisna od tega, kako si določeno situacijo razlagamo oz. vrednotimo. Situaciji zelo hitro, pogosto avtomatično pripišemo nek pomen.
3. *Fiziološko vzburjenje* zajema telesne reakcije, ki so povezane z delovanjem našega avtonomnega živčevja in spremljajo vsako čustvo. Pogosto se pojavijo spremembe srčnega utripa, telesne temperature, potenje, spremembe v frekvenci in globini dihanja ...
4. *Zunanji vedenjski izraz* pa predstavlja tiste spremembe, ki so vidne v našem vedenju: mimika obraza, gibi, drža telesa, hitrost govora, jakost in intonacija glasu ... (Smrtnik Vitulić, 2004)





2.2. IZRAŽANJE IN PREPOZNAVANJE ČUSTEV

Izražanje čustev je skupaj s prepoznavanjem čustev pomemben del nebesednega sporazumevanja. Sproža uravnavanje vedenja v odnosu do druge osebe. Pogosto so nebesedna sporočila zanesljivejši vir informacij o čustvih kot besede, vsekakor pa vedno podkrepijo izražanje čustev.

Zelo dobro lahko izrazimo in prepoznamo predvsem osnovna čustva, pri katerih so zunanji vedenjski izrazi (mimika obraza, gibi telesa, glasovi in zvoki ...) splošni in omogočajo medkulturno sporazumevanje.

Čustva izražamo tudi z besedami, s pogovorom. Zato je zelo pomembno, da otrokom dovolimo govoriti o svojih čustvih, smo jim dober zgled in jim pokažemo, kako na čim bolj spoštljiv in primeren način izrazimo svoja čustva. (Kanoy, 2014).

Primer: Kako bi prepoznali, da je otrok jezen?

- po izbuljenih očeh,
- stisnjenih, namrščenih obrveh,
- razširjenih nosnicah,
- stiskanju pesti,
- krčeviti drži,
- po hitrih in sunkovitih gibih,
- glasnemu govorjenju (tudi kričanju) ...



2.3. URAVNAVANJE ČUSTEV



Upravljanje čustev je skupen izraz za začasno ali trajno prilagajanje čustev določeni situaciji ali drugim ljudem.

Svoja čustva lahko uravnavamo zavestno (posameznik voljno upravlja s čustvi) in nezavedno (posameznik nima uvida v proces upravljanja s čustvi).

Ljudje najpogosteje uporabljamo 3 načine nadzora nad čustvi:

1. *ekspresiven način*: spremenimo izraz ali vedenje z namenom, da spremenimo doživljanje čustva.
2. *kognitiven način*: spreminjanje misli in predstav z namenom spreminjanja doživljanja.
3. *telesni način*: spreminjanje telesnih znakov čustva (npr. poskusimo počasneje dihati). (Smrtnik Vitulić, 2004)



2.4. JEZA

Jeza je **osnovno neprijetno čustvo**, ki nas aktivira. Lahko se razvije iz razpoloženja, ki mu pravimo nejevolja, ali pa celo preraste v afekt, imenovan bes.



Jezo doživljamo, kadar nas nekaj ovira v naši dejavnosti, kadar nam kdo preprečuje izvajanje dejavnosti, nas ogroža in ne spoštuje naše vrednote in želje. Z jezo želimo vplivati na druge, da spremenijo svoje vedenje. Tako povzročimo, da se v drugi osebi sproži doživljanje nelagodja, ki naj bi motiviralo njegovo spremembo vedenja.

Jeza je največkrat usmerjena k drugim ljudem in predmetom, posameznik pa je lahko jezen tudi sam nase. (Smrtnik Vitulić, 2004)

Jeza je pri otrocih zelo pogosto čustvo. Prav tako kot odrasli, jo doživljajo, kadar ne izpolnimo njihove želje ali kadar pri zadovoljevanju njihovih potreb nastopijo ovire.

V srednjem in poznem otroštvu se otrok najpogosteje jezi zaradi omejevanja njegovih želja in načrtov, če pri njegovem delu najdemo napake, mu pridigamo, ga primerjamo z drugimi, ob neuspehih, zasmehovanju, nepravičnosti in zanemarjanju. (Smrtnik Vitulić, 2004)



3. DEJAVNIKI USPEŠNEGA UČENJA



Dejavnike uspešnega učenja delimo na notranje (izhajajo iz učenca) in zunanje (izhajajo iz učenčevega okolja). Ti dejavniki se med seboj tesno prepletajo. (Marentič Požarnik, 2018).

NOTRANJI DEJAVNIKI

PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI

npr. inteligentnost, učni stili,
delovne navade, motivacija,
osebnostne lastnosti,
samozavest ...

PRIMERI VPRAŠANJ:

“Ali bom lahko na miren način povedal prijatelju, zakaj sem jezen?”
”Ali bi rad delil svoje težave s prijateljem?”
“Zakaj je dobro, da povem, kaj me jezi?”

FIZIOLOŠKI DEJAVNIKI

npr. zdravstveno stanje, počutje,
telesna koordinacija, bioritem,
raven energije ...

PRIMERI VPRAŠANJ:

“Ali mi je postalo vroče?”
“So moje dlani mrzle in potne?”
“Sem spočit?”
”Ali sem lačen ali žejen?”

ZUNANJI DEJAVNIKI

SOCIALNI DEJAVNIKI

npr. družina, vrstniki, spodbudno
okolje, šola, mediji ...

PRIMERI VPRAŠANJ:

“Ali so mi starši povedali, kako reagirati, ko sem jezen?”
“Kaj storita mami in oči, ko sta jezna?”
“Ali smo se o jezi učili v šoli?”

FIZIKALNI DEJAVNIKI

npr. opremljenost in oblikovanost
prostora, hrup, osvetljenost,
temperatura ...

PRIMERI VPRAŠANJ:

“Ali imam prostor, da se umaknem na samo?”
“Ali je dovolj tiho, da me prijatelj sliši?”



4. STRATEGIJA

“HITRO, POGASIMO JEZO!”



4.1. O STRATEGIJI

Strategijo obvladovanja jeze v obdobju srednjega in poznega obdobja smo poimenovali “Hitro, pogasimo jezo!”

Ker je jeza zelo pogosto čustvo pri otroku, ki ga težko nadzoruje, smo želele razviti strategijo, ki bo pomagala otrokom prepoznati, razumeti, obvladati in pravilno izraziti čustva, še posebej jezo.

S tem namenom smo se odločile, da zapišemo sedem korakov, s katerim lahko otroci na primeren način izrazijo svojo jezo. Pri tem jim lahko pomagajo starši, učitelji in drugi pedagoški delavci.

4.2. CILJI STRATEGIJE

VMESNI CILJI (po korakih strategije):

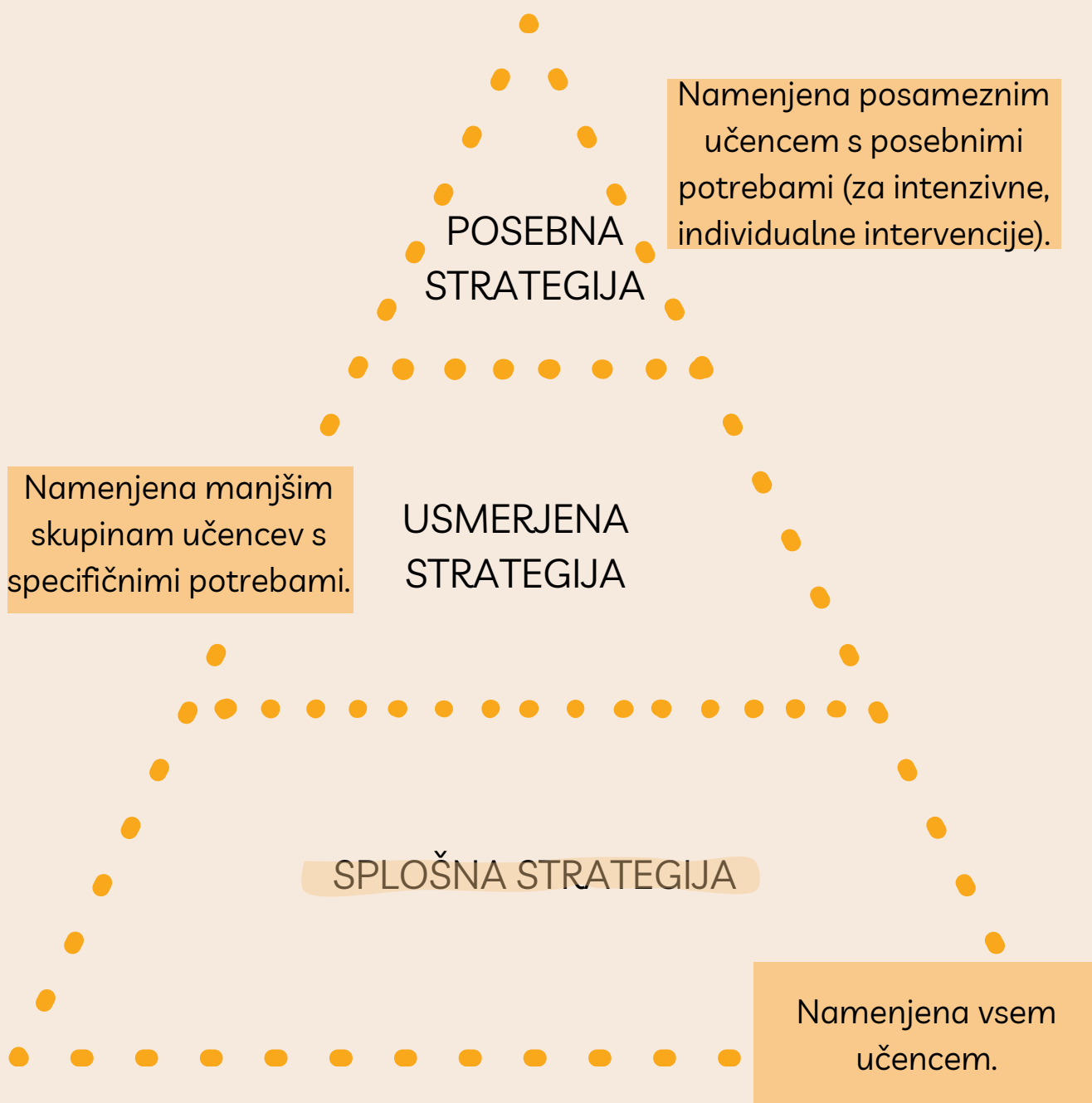
- Otroku ugotovi, da je jezen in to tudi pove.
- Otroku ne odreagira agresivno in se umakne na samo, da se pomiri.
- Otroku se pomiri s pomočjo dihanja in mislijo na njemu ljubo igračo.
- Ko se pomiri, na spoštljiv način razloži, zakaj se je razjezil.

KONČNI CILJI :

- Otroku zna prepoznati in razumeti jezo.
- Otroku zna nadzorovati in pojasniti vzrok jeze.
- Otroku zna jezo izraziti na primeren in spoštljiv način.
- Otroku razume, da s prepirom situacije ne bo izboljšal.



4.3. POUČEVALNI TRIKOTNIK



Strategija "Hitro, pogasimo jezo!" je splošna; namenjena je vsem učencem, saj se z jezo soočamo čisto vsi.



4.4. TEKSTUALNI IN VIZUALNI PRIKAZ STRATEGIJE

SITUACIJA:



Slika 1

**PRIJATELJICA MI NE
ŽELI POSODITI BARVIC.**

TO ME RAZJEZI.

STRATEGIJA:

1. KORAK



Slika 1



Slika 2

UMAKNEM SE.



2. KORAK



hm hm hmhhh
hmhhh



ZAPREM OČI.

**ZAMMRAM SVOJO
NAJLJUBŠO PESMICO.**

Slika 3

3. KORAK



**SEDEMKRAT
VDIHNEM SKOZI NOS.**

**IZDIHNEM SKOZI
USTA.**

Lahko štejem na prste.



Slika 4

Slika 5



4. KORAK



Slika 6

PREKRIŽAM ROKE.

SE OBJAMEM.

**POMISLIM NA SVOJO
NAJLJUBŠO IGRAČO.**

5. KORAK



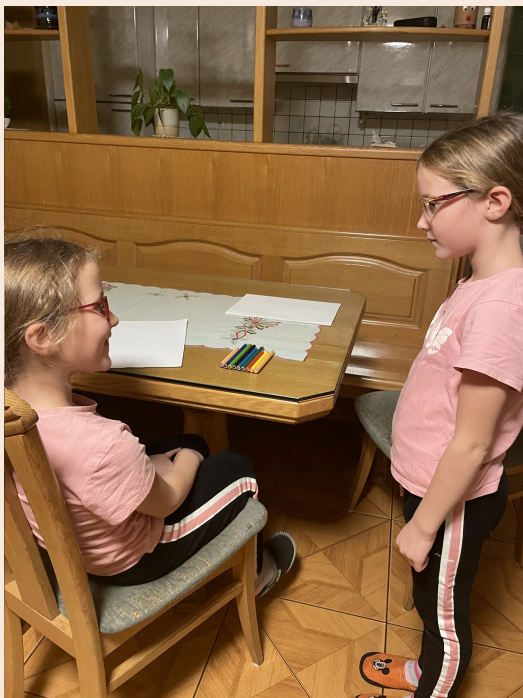
Slika 7

RAZMISLIM,

**ZAKAJ SEM SE
RAZJEZIL?**



6. KORAK



Slika 8

**GREM DO
PRIJATELJICE.**

7. KORAK



Slika 9

“Tudi jaz sem želela
barvati, zato sem se
razjezila.”

POVEM,

**ZAKAJ SEM SE
RAZJEZIL.**



5. PREDSTAVITEV STROKOVNEGA ČLANKA



Understanding High Functioning Autism and Anger, Razumevanje visoko delujočega avtizma in jeze

(Sharon Longo, Autism Parenting Magazine, 2022)



5.1. VISOKO DELUJOČI AVTIZEM

Kaj je motnja avtističnega spektra?

Avtizem je nevrorazvojna motnja, za katero so značilne težave pri socialnih odnosih in sporazumevanju. Njeni simptomi segajo od blagih do hudih. Zato se avtizem zdaj imenuje motnja avtističnega spektra (ASD).

Stopnje motnje avtističnega spektra

Danes je ASD razdeljen na tri stopnje, ki odražajo resnost:

1. stopnja: To je najlažja stopnja ASD. Na tej ravni imajo ljudje na splošno blage simptome, ki jih ne motijo preveč v službi, šoli ali odnosih. Večina se na to sklicuje, ko uporablja izraze visoko delujoči avtizem in Aspergerjev sindrom.
2. stopnja: Ljudje na tej ravni potrebujejo več podpore, kot je govorna terapija ali usposabljanje za socialne veščine.
3. stopnja: Najtežja stopnja ASD - ljudje potrebujejo največ podpore, vključno s pomočjo pri delu s polnim delovnim časom ali pri intenzivni negi.



Kaj je visoko delujoči avtizem (HAF)?

Visoko delujoči avtizem se pogosto uporablja za označevanje tistih oseb na blažjem koncu spektra. Visoko delujoči avtizem (HAF) je vrsta avtizma, pri katerem so običajne velike motnje v razvoju motorične funkcije in jezikovne sposobnosti. Otroci s HAF imajo IQ 70 ali višji, vendar imajo težave s socialno interakcijo in ne razumejo socialnih znakov. Te osebe lahko kažejo ponavljajoča se vedenja, kot je rokovanje z rokami. Imajo nekatere podobne znake kot Aspergerjev sindrom.

Kaj vpliva na jezo pri otrocih z visoko delujočim avtizmom (HAF)?

Veliko otrok z motnjo avtističnega spektra se spopada s slabo socialno interakcijo. Imajo probleme z razumevanjem svojih čustev, čustev drugih in v komunikaciji z ostalimi. Lahko so odrinjeni na rob družbe in pogosto težko sklepajo prijateljstva. To lahko privede do socialne anksioznosti, v nekaterih primerih tudi do socialne fobije, ki je posledica zaznave, da določeni socialni dražljaji lahko predstavljajo grožnjo. Primer tega je bila študija, v kateri so osebam z motnjami avtističnega spektra (ASD) pokazali obraze brez kakršnih koli čustvenih znakov, ki so jih opredelili kot obraze z negativnimi čustvi. Takšno dožemanje lahko povzroči občutek družbene obsodbe ali zavrnitve in posledično jeze nase in na svet okoli sebe.



5.2. RAZISKAVA

Članek omenja več raziskav, vendar bi izpostavile dve; prva je bila izvedena na 948 študentih, pri katerih so prevladovale večinoma ženske različnih ras in kultur. Ugotavljali so povezavo med socialno anksioznostjo, njeno povezanostjo s premišljevanjem (nenehnim razmišljanjem o negativni situaciji) in morebitno jezo ali agresijo v splošni populaciji ter kako močno bi na to vplivala motnja avtistične spektra. V drugo raziskavo pa je bilo vključenih 24 mladostnikov brez motenj avtističnega spektra in 25 mladostnikov z motnjami avtističnega spektra, ki niso imeli intelektualne oviranosti.

Cilj raziskave je bil ugotoviti, ali obstaja povezava med doživljanjem jeze ter različnimi simptomi in agresijo. Uporabljenih je bilo pet različnih meril, med temi tudi lestvica Anger Rumination Scale z 19 vprašanji, na katera so mladostniki odgovarjali glede razmišljanja, spominjanja in reševanja težav v zvezi z občutki jeze. Uporabljen je bil tudi SRS vprašalnik (starši opišejo, ali ocenijo resnost otrokovih simptomov avtistične motnje), še vprašalnik o razpoloženju in občutkih, vprašalnik o temperamentu zgodnjih mladostnikov, ki je vključeval lestvico agresivnosti ter obrazec Youth Self-Report, ki meri različne elemente, vključno z anksioznostjo, depresijo in agresijo.

5.3. REZULTATI RAZISKAVE

Rezultati prve raziskave so pokazali, da bodo ljudje, ki so socialno anksiozni in hkrati kažejo kognitivno neprilagodljivost, pogosteje pokazali več agresije. To je zato, ker jeza zmanjšuje človekovo sposobnost nadzora in preprečuje, da bi se v družbi obnašal na zaželen način, kar vodi v bolj agresivno vedenje. To je veljalo za vse, ne glede na to, ali je imela oseba značilnosti avtistične motnje ali ne. Vendar pa se je ob vključitvi značilnosti motnje avtistične spektra pokazalo, da so te značilnosti imele vlogo pri povečanju učinka jeze.

Rezultati druge raziskave pa so pokazali, da so mladostniki z motnjami avtističnega spektra pogosteje doživljali jezo, kot tisti brez motenj avtističnega spektra.

5.4. KAKO LAHKO OTROKU POMAGAMO OBVLADOVATI JEZO ?

- Najprej lahko otroku pomagamo prepoznati čustva tako, da mu s konkretnimi primeri povemo, kaj ta čustva pomenijo.
- Lahko jim razložimo, da ko so jezni - kričijo in topotajo z nogami, ko pa so sproščeni - se počutijo mirno in spokojno.
- Nato mu pomagamo, da uporabi lestvico od ena do pet, pri čemer je ena lahko miren, pet pa jezen. Če ima otrok rad živali, lahko za mirnost uporabi spečega mačka, za jezo pa rjovečega leva.
- Za sistematičnost lahko poskrbimo tudi tako, da otroku vnaprej povemo, kaj je načrtovano za ta dan. Koristno je razložiti, kaj naj otrok pričakuje, ali kaj se bo zgodilo v nadaljevanju.
- Otroku je potrebno pustiti tudi prosti čas, da lahko izraža čustva.
- Ugotoviti moramo, kaj je vzrok jeze, saj so ti otroci pogosto zasmehovani s strani vrstnikov.

Poučevanje lahko prilagodimo na različne načine:

- okrepimo samozavest otroka
- smo pozorni na malo dražljajev iz okolja
- otroka ne izpostavljam in ga ne silimo v socialne interakcije
- pogovorimo se o pravilnem izražanju čustev
- poučevanje naredimo zanimivo



5.5. INTERPRETACIJA NAŠE STRATEGIJE PO PREBRANI LITERATURI



Strategija “Hitro, pogasimo jezo!” na sistematičen način prikaže, kako se lahko otrok pomiri kadarkoli začuti jezo in stisko. Za izvedbo strategije ne potrebuje ničesar in jo lahko izvede kjerkoli (v šoli, na igrišču, v parku ...). Tako se sčasoma nauči “pogasiti jezo” - kako lahko izrazi svoja čustva in jih ne pokaže na agresiven način. Ker je strategija opremljena s fotografijami in vsebuje malo besedila, mislimo, da bi korakom lahko sledili tudi otroci z visoko delujočim avtizmom.

Po prebrani literaturi menimo, da bi se otrok s težjo obliko avtistične motnje težje skoncentriral in izvedel vse korake strategije. Lahko pa bi jo usvojil s postopnim treningom, kar pa zahteva čas, vztrajnost in pomoč (predvsem ob silovitih izbruhih jeze). Da bi otrok prepoznal lastna čustva in jih na ustrezen način “pogasil”, mu odrasli lahko pomagamo tako, da mu prisluhnemo in se z njim čim bolj enostavno (npr. z navajanjem konkretnih primerov) pogovorimo o pravilnem izražanju čustev.

V članku je posebej izpostavljena samoocena otrokovega trenutnega občutja (npr. uporaba lestvice od ena do pet, pri čemer je ena miren, pet pa jezen). Menimo, da bi bil ta korak koristen dodatek k naši strategiji, saj bi se tako prepričali, da otrok razume svoja čustva in zna prepoznati njihovo moč ter resnost. Izvedele smo, da je za otroke z avtizmom zelo pomembno, da jim zagotovimo sistematičnost (tako, da jih vodimo po korakih in vnaprej povemo, kaj lahko pričakujejo ali kaj se bo zgodilo v nadaljevanju); pustimo jim dovolj časa, da izražajo svoja čustva (jih ne priganjamo in dodatno vznemirjamo). Z njimi moramo korake naše strategije večkrat povaditi in s tem zagotoviti, da se bodo znali pomiriti tudi, ko bodo sami. Pomembno je, da ugotovimo vzrok njihove jeze in preprečimo morebitno zasmehovanje s strani vrstnikov. Tako lahko okrepimo posameznikovo samozavest. Soočanje s čustvi pa z uporabo naše strategije naredimo celo zabavno.

6. VIRI IN LITERATURA

- Horvat, L., Magajna, L. (1989). Razvojna psihologija. DZS.
- Kanoy, K. (2014). Čustvena inteligenca pri otrocih: kako vzgajati čuteče, odporne in čustveno trdne otroke. Vita.
- Marentič Požarnik, B. (2018). Psihologija učenja in pouka: Od poučevanja k učenju. Državna založba Slovenije.
- Marjanovič Umek, L. Zupančič, M. (2009). Razvojna psihologija. Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete: distribucija Rokus Klett
- Smrtnik Vitulič, H. (2004). Čustva in razvoj čustev. Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani.
- Sharon Longo. (25.2.2022). Understanding High Functioning Autism and Anger. Autism Parenting Magazine:
<https://www.autismparentingmagazine.com/high-functioning-autism-anger/>

- Viri slik:
Slike 1-9: osebni arhiv avtoric

