

## PROSTOR ZA POMIRJANJE – ZAMENJAJTE »TIME-OUT« ZA »CALM-DOWN«

Veliko bolj poznana izraza time out in calm down bomo poimenovali ohlajanje in pomirjanje. Time out area in calm down area pa prostor za ohlajanje in prostor za pomirjanje.

Ohlajanje je popularna tehnika za spopadanje z neželenim vedenjem otroka. Pa je to za otroka res najboljši način? Zadnje raziskave Dr. Tine Payne Bryson in Daniela Siegela kažejo, da otroku, ki ga kaznujemo z sedenjem na stolu na samem, naredi več škode kot koristi.

Na skenu možganov lahko vidimo, da bolečina, povzročena zaradi izolacije med kaznovanjem, lahko izgleda enako kot pri fizični zlorabi. Je sedeti sam v kotu resnično najboljši način za vašega otroka?



V nadaljevanju je opisan primer mamice in kako je prišla do pomembnega spoznanja.

Ko sem šest let nazaj spoznala, da kaznovanje z ohlajanjem pri mojemu zelo občutljivemu fantu ni delovalo, sem bila prisiljena iskati alternativo za izboljšanje njegovega vedenja. Ugotovila sem, da je pomirjanje bilo veliko bolj učinkovito za mojega občutljivega sina in je prav tako delovalo tudi pri mojem ne tako občutljivem otroku.

## Kaj je prostor za ohlajanje?

V večini primerov ta prostor oziroma stol za ohlajanje otroci doživljajo kot izolacijo. Tudi če jim to predstavimo na prijazen in ljubeč način, otroke uči, da so, ko naredijo napako ali ko se spopadajo s težkimi trenutki, prisiljeni biti sami s sabo, lekcija, ki jo še posebej majhni otroci doživljajo kot zavrnitev. Otrok vaše dejanje razume kot: "Samo takrat, ko sem priden in dober, sem zanimiv in si želiš biti z mano."

Problem je v tem, da imajo otroci veliko potrebo po povezanosti. Desetletne raziskave kažejo, da moramo biti blizu tistih, ki nas imajo radi, še posebej v trenutkih stiske. Toda ko otroci izgubijo nadzor nad svojimi čustvi, jih starši pogosto postavijo v svojo sobo ali na "poreden stol", z namenom, da to svojo čustveno motnjo, stres ali stisko pretrpijo sami.

Stoli oziroma prostori za ohlajanje so običajno neučinkoviti pri uresničevanju ciljev discipline; spremeniti vedenje in pridobivati spretnosti. Starši mislijo, da ohlajanja povzročijo, da se otrok pomiri in razmisli o svojem vedenju. Nasprotno. Ohlajanja pogosto naredijo otroke še bolj jezne še bolj razdražene, še manj so sposobni obvladovati svoja čustva ali razmišljati o tem, kaj so naredili in so bolj osredotočeni na to, kako hudobni so njihovi starši, da so jih tako kaznovali.

## Kaj je prostor za pomirjanje?

To je prostor za otroka, kamor lahko gre skupaj s staršem ali sam, če želi. To ni kazen, ampak prostor za spodbujanje čustvene inteligence, ki ji sledi učenje boljšega vedenja. V vseh teh letih raziskav sem se naučila, da otrokovi možgani ne sprejemajo informacij, ko so vznemirjeni ali zelo razburjeni. V času, ko so otroci čustveno razburjeni, večinoma delujejo njihovi spodnji možgani (ki nadzorujejo boj, beg ali otrplost) in se morajo pomiriti, preden se lahko vklopijo zgornji možgani (odgovorni za logično razmišljanje in sklepanje). Zato naj bi prostor za pomirjanje otroka pomiril, da bi se lahko vklopili njegovi veliki možgani in bi se tako lahko kar največ naučili od lekcij, ki mu jih želite dati.

## Čakaj, kaj ni to nagrada za neprimerno vedenje?

Razmišljajte na ta način. Ko se razjezite in vam malo manjka, da se boste znesli na vašega otroka ali partnerja, si ne vzamete nekaj minut, da bi se najprej pomirili? Morali bi. Tako si zgaotovite sposobnost reagirati premišljeno, namesto da reagirate neodgovorno. Ko si vzamete trenutek in zadihate ali ponavljate mantra ali se umaknete v stranišče, se v bistvu umaknete v svoj prostor za pomiritev, čeprav samo

v vaših mislih. Se vam zdi, da je to nagrada za vašo jezo? Ni. Ali to, da si vzamete trenutek odmora in se umaknete v kopalnico, povzroči, da se razjezite še pogosteje? Seveda ne. Nikomur ni všeč, da se počuti tako brez nadzora. Vsi mi se moramo naučiti, kako si vzeti čas za pomiritev naših možganov, da se ne bi preburno odzvali in najbolje je, da se začnemo učiti čim mlajši.

### Kakšna pa je razlika? Ali se ne učijo pomirjati tudi na stolu za ohlajanje?

Razlika je, da v prostoru za pomirjanje starši delujemo kot čustveni trenerji. Pogovarjamo se o otrokovih čustvih, ki jih tisti trenutek občuti in skupaj z njim iščemo načine, kako se pomiriti in usmerjati naše možgane. Tega otrok sam na stolu ne bi zmožel predelati. Sedenje z nosom v kotu otrokom večinoma ne pomaga, da bi se pomirili, pogosto celo spodbudi negativna čustva. Lahko se celo počutijo zavrženi in izolirani. Zagotovo ne razmišljajo o tem, kaj bi lahko naredili boljše naslednjic in četudi lahko ponovijo, zakaj so morali pravkar odsedeti 4 minute, so se resnično naučili, kaj je sprožilo njihove močna čustva ali kako jih bolje obvladovati? Vedeti, česa ne smemo narediti ni enako temu, da vemo, kaj bi morali narediti.

### Kaj se dogaja v prostoru za pomirjanje?

Kaj postaviti v prostor za pomirjanje je odvisno od vašega otroka. Poiščite stvari, ki so njemu primerne. En od mojih otrok je rad risal ali poslušal pravljice, drugi pa je najraje pihal balone. V prostor za pomirjanje sem postavila škatlo z različnimi knjigami, posodo z vodo in bleščicami za tresenje, barvice in papir, riž za senzorično igro in balone skupaj z udobno blazino za sedenje.



## Kako uporabiti prostor za pomirjanje

Ko vaš otrok ali naredi kaj narobe ali ga preplavijo močna čustva kot jeza, ga nemudoma odpeljite v prostor za pomirjanje. Omenite čustvo, za katerega mislite, da ga otrok doživlja in se pogovorite z njim, kaj ga je povzročilo. Lahko npr. rečete: "Jezen si, ker je bratec grizel tvojo igračo. Bil si jezen in si ga udaril. Nočem, da udariš bratca, ker to boli. Pomagala ti bom, da se pomiriš." Nato otroka usmerjajte v igro s pripomočki, ki ste jih postavili v prostor za pomirjanje, dokler njegova jeza ne popusti. Ko se spet vklopi del možganov za razmišljanje (ko je otrok pomirjen), se pogovorite z njim, kako čuti, da prihaja jeza in kako naj v takem trenutku ravna. Dajte mu prave rešitve, ko bo naslednjič bratec grizel njegovo igračo, kot odločno zahtevanje igrače nazaj, globok vdih in izdih ali iskanje pomoči pri odraslih. To zahteva vajo, saj se ne bo rešilo v enem poskusu. Tako kot pri stolu za ohlajanje.

Ko bo otrok starejši, bo verjetno sam šel v prostor za pomirjanje, ko bo potreba, saj se bo naučil pomembne veščine nadziranja čustev, še posebej, če ste to počeli dosledno in je imel vzor v vas samih.

Vir: <http://zastarse.si/2015/10/prostor-za-pomirjanje-zamenjajte-time-out-za-calm-down/>. Pridobljeno 2.10.2015.