

URAVNAVANJE ČUSTEV IN VEDENJA

Kaj je samouravnavanje?

Samouravnavanje je sposobnost obvladovanja čustev in vedenja v skladu z zahtevami situacije.

Vključuje otrokovo zmožnost upreti se zelo čustvenim reakcijam na dražljaje, ki ga vznemirijo. Nanaša se tudi na otrokove zmožnosti pomirjanja, kadar se razburi. Omogoča prilagajanje na spremembe v pričakovanjih s strani drugih in obvladovanje frustracij brez izbruha. Gre za vrsto spretnosti, ki otroku omogočajo, da svoje vedenje usmeri k posameznemu cilju, kljub nepredvidljivosti sveta in občutkov.

Kako izgleda šibkejša samouravnavanje?

Težave s samouravnavanjem čustev se pojavljajo na različne načine, odvisno od otroka;

- ♦ **Nekateri otroci imajo takojšnji odziv** – imajo veliko, intenzivno reakcijo, brez stopnjevanja ali kopičenja. Ne morejo zavreti svojega takojšnjega vedenjskega odziva.
- ♦ **Za druge otroke se zdi, da se njihova stiska kopiči**, kar sčasoma privede do vedenjskega izbruha. Starš lahko prepozna, da gre za manj ustrezno obliko izražanja čustev, vendar ne ve, kako bi jo učinkoviteje zaustavil ali preprečil.

Zakaj je uravnavanje čustev za nekatere otroke težje?

Otrokove zmožnosti za samouravnavanje so osnovane na **dozorelosti možganov** in njegovem **temperamentu**. Otrok se ne rodi s sposobnostjo nadzora nad lastnimi reakcijami in vedenjem. Spretnosti, potrebne za samoregulacijo, se razvijajo postopoma. Obstajajo učinkoviti načini, kako pomagati otroku izboljšati te veščine.

Tudi okolje ima pomembno vlogo. Kadar se odrasli neučinkovito odzovejo na otrokov izbruh ali otroku posvečajo neustrezno pozornost v svojih poskusih pomiritve otroka, imajo lahko otroci težave pri razvijanju veščin samouravnavanja. V takih pogojih se otrok nauči, da je starš njegov zunanji regulator. Če se vzorec ponavlja, lahko otrok razvije takšno "uravnavanje od zunaj" kot navado.

Veščine, ki morda primanjkujejo za učinkovito obvladovanje situacij:

- ♦ Starosti ustrezen nadzor impulzov in spretnosti samopomirjanja
- ♦ Spretnosti reševanja problemov
- ♦ Sposobnost odložitve zadovoljitve potreb
- ♦ Zmožnosti prepoznavanja čustev ter besednega sporočanja želja in potreb
- ♦ Zavedanje ustreznega in pričakovanega vedenja v določenih situacijah

Nekateri pogosti vzroki izbruhov

Šibkejša samouravnavanje je lahko posledica drugih težav, med njimi so lahko ADHD, anksioznost, težave pri učenju, depresivnost in razdražljivost, spektroatistične motnje, težave s senzoričnim procesiranjem. **Pomembno je prepoznati osnovni vzrok.**



Ključ do učenja sposobnosti samouravnavanja ni v izogibanju situacijam, ki jih otrok težko obvladuje. Potrebno je treniranje otroka skozi situacije, ki mu predstavljajo izziv in zagotavljanje podpornega okvirja. Gre za podpiranje vedenja, ki ga želimo spodbujati, dokler se ne zmora s temi izzivi spopasti sam.

Izdelava: Ana Buijišić, mag. psih.

© Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna

Viri dostopni na uradni spletni strani www.mkz-rakitna.si