

Otrok oz. odrasla oseba, ki je v stanju visoke razburjenosti npr. jeze ne zmore pogovora o dogodku takoj. Če je potrebno, najprej zagotovimo varnost vsem.

S priporočili za pomirjanje ali razprševanje jeze mu pomagamo, da se pomiri. Odrasli otroke že prej učimo (tudi odrasel kot model), kako se lahko pomiri sam, izraža jezo na primeren način in rešuje probleme in konflikte.

Pomirjanje ali »razprševanje« jeze:

(Vir: <http://euspld.com/esd-counselling-framework-anger/> prevod in priredba: T. Malešević, ZRSŠ)

1. TELESNI POLOŽAJ:

- Zavedajmo se otrokovega osebnega prostora. Ne posegajmo v ta prostor, hkrati ne bodimo predaleč, da ne dobi sporočila, da nam ni mar.
- Stojimo ob strani (npr. s prenosom teže), izogibamo se položaja oči-v-oči.

2. OBRAZNA MIMIKA IN TELESNI GIBI:

- Izogibamo se vseh gibov, ki lahko ogrožajo otroka kot je npr. dvigovanje, mahanje z rokami, zapiranje z rokami, uporaba kazalca. Kazanje dlani ali spodbujanje verbalnega izražanja ne ogrožajo otroka, ki je razburjen.

3. URAVNAVANJE NA OTROKOVO ČUSTVO:

- Ostanimo mirni, ampak upoštevajmo otrokovo čustveno stanje. Najdimo pravo ravnotežje: prepoznamo in pritrdimo otrokovem čustvenem stanju in izrazimo zaskrbljenost in željo, da se najde rešitev zanj.
- Ni se smiselno razjeziti ali se delati, da smo nenavadno pomirjeni.

4. OČESNI KONTAKT:

- V običajnih kontaktih smo navajeni, da se gledamo v oči 1-2 sekundi, s tem, da govorec uporablja tega manj kot poslušalec. Oseba, ki je izrazito jezna oz. nasilna uporablja več očesnega kontakta.
- Očesni stik z jeznim otrokom naj bo hitrejši in pogostejši kot v normalnih situacijah, saj tako ne bomo spodbujali jeze in agresije.

5. KOMUNIKACIJA:

- Pomembno je, da otrok ve, da ga poslušamo in da ve, da spoštujemo njegovo razumevanje situacije.
- Aktivno poslušanje odraslega pomeni pri otroku preverjati, če smo dobro razumeli, kar nam je povedal in mu pokazati, da se trudimo razumeti, kaj nam otrok govori.
- Reflektiranje je dobesedno ponavljanje ali parafraziranje (z našimi besedami) otrokovih besed.
- Odrasli mora obvladati svoja čustva, da bi otroku omogočil, da se bolj varno počuti.
- Odrasli mora pokazati svojo pripravljenost, da je takoj na razpolago za pomoč: »Vidim, da si jezen. Vzemimo si nekaj minut in pogledajmo, če to težavo lahko rešimo«.

6. HUMOR

- Humor je lahko nasprotje jezi. Premišljeno ga uporabimo (zaradi ohranjanja spoštovanja otrokovega čustvenega stanja - op. prev).

7. PREUSMERJANJE / SPREMEMBA AKTIVNOSTI

- Včasih je učinkovito (sploh pri mlajših otrocih) preusmeriti pozornost npr. prinesiti priljubljeno igračo ali usmeriti otroka v drugo dogajanje v igralnici.

8. SPREMEMBA LOKACIJE

- Po premišljeni presoji o otroku in situaciji, otroka fizično umaknemo iz situacije, ki je spodbudila čustveno reakcijo.

9. RELAKSACIJA

- Otroke že prej naučimo o načinih pomirjanja lastne vznemirjenosti, v akutni situaciji pa uporabimo opomnik.

Ko se otrok pomiri, lahko bolj razumsko funkcionira. Nato vključimo poglede drugih otrok na situacijo in predloge za premislek in drugačno ravnanje kot je npr. ABC tehnika, ali strategija za reševanje konfliktov (v Ilc Rutar, Rogič Ožek, Gramc, 2017: Vključujoča šola – Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost).