

1. ŠOLA ZA STARŠE V ŠOLSKEM LETU 2025/26

RAZUMEVANJE OTROKOVE TRME – kako mirno obvladovati izbruhe jeze in neželeno vedenje

V torek, 21. 10. 2025, smo na spletni platformi Zoom poslušali predavanje za starše predšolskih otrok **o razumevanju in obvladovanju izbruhov jeze ter neželenega vedenja pri predšolskih otrocih.** Svoj vpogled in znanje o tej temi je z nami delila asist. Samanta Hervol, mag. psih.

Izbruhi jeze

V prvem delu smo naslovili izbruhe jeze. Ti so najpogostejša vedenjska težava otrok, ki se velikokrat kažejo z jokom, lahko z metanjem stvari, kričanjem, grizenjem, porivanjem drugih, v manjši meri se izbruhi jeze lahko kažejo tudi z zadrževanjem diha. Predstavljajo normalen del razvoja malčkov, saj se še učijo regulacije čustev. Običajno se začnejo pojavljati med 12. in 18. mesecem (pri 87 % otrok), vrhunec dosežejo med 2. in 3. letom (pojavljajo se pri 91 % otrok), potem začne pogostost postopoma upadati. Okoli 4. oz. 5. leta se izbruhi jeze pojavljajo pri 59 % otrok.

Razlog za izbruhe jeze je, da majhni otroci še nimajo dovolj razvitih spretnosti za spoprijemanje s frustracijami in stresnimi situacijami. Njihovi možgani še niso dovolj razviti, da bi lahko uravnavali intenzivna čustva. Sprožilci izbruhov so lahko fiziološki (lakota, utrujenost, bolezen), kompleksna čustva (sram, krivda), razvoj samoregulacije ali druge težave v ozadju (npr. nevrorazvojne težave, strah, ki se izrazi kot jeza).

Pomembno je, da starši spremljajo pogostost, intenzivnost in starost otroka ob izbruhih jeze. Neobičajni izbruhi, kot so tisti, ki se redno pojavljajo pri starejših od 5 let, trajajo več kot 15 minut, se pojavljajo več kot 5-krat na dan ali vključujejo ekstremno agresijo, lahko nakazujejo vedenjske ali druge težave v prihodnosti. V takih primerih je priporočljivo preveriti, kaj se dogaja z otrokom.

Preprečevanje izbruhov jeze

Preprečevanje izbruhov jeze je najboljši način za njihovo obvladovanje. Najprej je treba prepoznati sprožilce, kot so prehajanje med aktivnostmi, fiziološki sprožilci ali spremembe v rutini. Pomaga vnaprejšnja priprava, kot so vizualni opomniki, prigrizki in ustaljena rutina. Ključna je dobra komunikacija. Če opazimo, da je otrok razdražen, mu pomagamo poimenovati svoja čustva. Majhni otroci namreč pogosto težko povežejo besede s počutjem, zato svoja čustva izražajo z vedenjem. Z učenjem poimenovanja čustev se učijo tudi samoregulacije.

Otroku je treba kljub izbruhom jeze ponuditi veliko pozitivne pozornosti. Izbruhi se lahko pojavijo tudi zaradi pomanjkanja pozornosti. Pomembno je, da otroka pohvalimo in nagradimo za konkretna, želeno vedenja, saj se ta vedenja tako utrdijo. Okoli 2. leta želijo otroci veliko



narediti sami, zato jim ponudimo možnosti izbire, ki so sprejemljive za starše in otroke, npr. katero majico izmed dveh obleči ali katerega izmed dveh prigrizkov izbrati.

Pri pogostih izbruhih jeze je priporočljivo, da starši izbirajo »bitke« – ne prepirajo se za vsako malenkost, ampak izberejo nekaj najpomembnejših stvari, pri katerih vztrajajo, druge pa pustijo za kasneje.

Odzivanje na izbruh jeze

Ob odzivanju na izbruh jeze najprej poskrbimo za varnost. Otroku ne dajemo navodil ali ga kritiziramo, saj to podaljša odziv. Ostanemo z otrokom, dokler se ne pomiri, mu kasneje nudimo tolažbo. Otrok se uči tudi preko opazovanja, če vidi, kako starši ostanejo mirni in se ustrezno odzovejo, se tudi sam uči teh vedenj. Če starše prevzamejo čustva, je bolje, da prenehajo govoriti, se poskušajo (miselno) preusmeriti ali se za kratek čas umaknejo iz situacije. Če sta prisotna oba starša, si lahko pomagata med seboj in se izmenjujeta.

Ni realno pričakovati, da bodo izbruhi jeze popolnoma izzveneli, saj so normalen del razvoja otrok. Včasih se izbruhov ne da preprečiti, potreben je čas in konsistentnost za doseganje sprememb.

Neželena vedenja

Neželena vedenja vključujejo tudi izbruhe jeze, a so širši pojem, saj zajemajo tudi intenzivne reakcije, upiranje prehodom in neupoštevanje navodil. Na težavna vedenja vplivajo okoljski dejavniki (težave v šoli, ločitev staršev, prepiri s sorojenci, selitev, finančne težave), dejavniki otroka (temperament, nevrorazvojne težave, slaba čustvena regulacija, impulzivnost, tesnoba glede sprememb) in starševski dejavniki (osebnostne značilnosti, stres, izgorelost, vzorci stroge vzgoje iz lastnega otroštva).

Običajen odziv na težavno vedenje je pretirano starševstvo. To pomeni dajanje še več navodil, popravljanja, negativnih reakcij in nekonsistentnosti, kar vodi v še več težavnih vedenj. To poveča starševski stres in skrha odnos z otrokom. Največ vpliva imamo pri tem, kako se na takšna vedenja odzovemo.

Kako se soočiti z neželenimi vedenji?

- **Poseben skupni čas:** to je lahko le 10-15 minut na dan, ko vso pozornost posvetimo otroku in se med igro osredotočimo na otrokova želeni vedenja. Otrok naj izbere aktivnost in jo vodi, starš pa komentira in opisuje, kaj otrok dela, ter ignorira manjša neželena vedenja. Če pride do večje kršitve, otroka opozorimo, postavimo mejo in prekinemo skupni čas. Med tem časom ne dajemo navodil ali predlogov, ne postavljamo vprašanj, ne učimo.
- **Pohvala želenih:** pozornost preusmerimo na pozitivna vedenja, ki jih lahko opazimo pri otroku in jih pohvalimo. Učinkovita pohvala je konkretna, primerna in takojšnja. Pomembno je, da pohvale ne združujemo s kritiko.



- **Dajanje učinkovitih navodil:** pri tem je pomembno, da najprej vzpostavimo očesni kontakt ter dajemo direktna in specifična navodila, največ dve naenkrat. Počakamo 10 sekund, če otrok začne izvajati naročeno, ga pohvalimo. Navodila naj bodo jasna, podana z normalnim, spoštljivim tonom. Ne postavljamo jih v obliki vprašanj, ne dajemo preveč informacij in v isto navodilo ne združujemo preveč korakov, uporabljamo razumljive besede. Za dolgotrajne naloge uporabimo nagradujočo aktivnost kot motivacijo (npr. »Ko pospraviš igrače v škatlo, se bova igrala s kužkom.«).
- **Postavljanje mej in posledic**

Kako postaviti meje in izvesti posledice

Postavljanje mej in izvajanje posledic je ključno za krepitev želenih vedenj, saj meje dajejo občutek varnosti, učijo razlikovati med sprejemljivim in nesprejemljivim vedenjem ter krepijo odgovornost.

Otroku jasno povemo pravilo in ponudimo sprejemljivo alternativo. Če otrok mejo prestopi, ga opozorimo in napovemo posledico. Če navodila kljub temu ne upošteva, posledico izvedemo.

Pomembno je, da so posledice smiselno povezane z vedenjem, kratkotrajne, razvojno primerne in ne vzbujajo sramu ali občutka krivičnosti.

Naravne posledice se zgodijo same od sebe (npr. če otrok razbije igračo, se z njo ne more več igrati), logične posledice pa so neposredno povezane z dejanjem (npr. odvzem flomastra, če otrok riše po zidu). Učinkovite posledice takoj sledijo tako pozitivnemu kot negativnemu vedenju, so specifične ter časovno omejene. Posledice ne smejo vzbujati sramu ali občutka krivičnosti.

Predavateljica za konec izpostavi, da **učinkovita vzgoja temelji predvsem na sočutju, pozitivni pozornosti, igri, doslednosti, reševanju težav, poslušanju, pogovarjanju, dajanju pohval in spodbud**; v manjši meri pa je primerna uporaba ignoriranja in posledic.

Za vprašanja je predavateljica dosegljiva na: info@lumina-psihologija.com.