

High-Scope hugvekjan:
Þegar við, fullorðna fólkið, erum við það að missa okkur og langar að öskra á börnin!

Það reynist fullorðnum oft erfitt að hafa stjórn á skapi sínu og tilfinningum. Hvað gerist þá þegar börn gera eitthvað sem okkur mislíkar og fær okkur til að vilja öskra á þau? Hvaða möguleikar eru í stöðunni?

Þú getur:

- a. Öskrað á þau/skammað/hótað/refsað og séð svo eftir því
- b. Staðist það að öskra og haldið ró þinni.

Með öðrum orðum; þú getur aukið á æsinginn og lætin eða reynt að halda ró þinni og róa alla niður í leiðinni.

Þú hefur fleiri möguleika ef þú notar jákvæðari og meira styðjandi leiðir ÁÐUR en þú finnur þörfina fyrir að öskra! Oft er ástæðan fyrir að við „missum okkur“ við börnin sú að við höfum ekki sett skýr mörk/fyrirmæli og það kemur í bakið á okkur. Sumir eru að reyna að vera svo þolinmóðir að hlutirnir ganga of langt og þá „snöppum“ við!

Lykilinn er að setja mörk ÁÐUR en þú verður reið(ur). Um leið og þú finnur reiðina/pirringinn blossa upp þarf að gera eitthvað, eitthvað annað en að öskra samt. Þú þarft að grípa inn í á jákvæðan og styðjandi hátt, mæta þörfum allra sem eiga hlut að máli og koma í veg fyrir þessa „pirrandi“ hegðun.

En hvað ef, þrátt fyrir að þú sért að gera þitt allra besta, eitthvað gerist sem gengur alveg fram af þér?

1. **Ef nauðsyn krefur, gríptu inn í til að fjarlægja barn úr skaðlegum aðstæðum.** Og auðvitað sinnir þú barni sem er grátandi eða hefur verið meitt. **Ekki** tala við barnið sem þig langar að öskra á fyrr en þú hefur náð innri ró, því það sem þú segir í reiði er langoftast eitthvað sem þú sérð eftir. Bítu í tunguna á þér og einbeittu þér að því að tryggja öryggi allra.
2. **Það er ekki hættuástand.** Þetta er erfið staða og það er erfitt að horfa upp á börn koma illa fram við önnur börn/kennara/foreldri/vini og bara annað fólk. Þú vilt að þau læri að koma vel fram við aðra og það kallar stundum fram reiði hjá okkur. Mundu bara: **ÞETTA ER EKKI HÆTTUÁSTAND!!**
3. **Talaðu við sjálfa(n) þig í huganum, eins rólega og þér er unnt.** „Ég verð að vera róleg(ur), ég er fyrirmynd, barnið stólar á mig“ Ekki tala við né snerta barnið fyrr en þú treystir þér til að gera það á rólegan og yfirvegaðan hátt.

EN hvernig á barnið að læra að hætta að gera það sem það var að gera ef þú ert alltaf bara róleg(ur)?

Rannsóknir sýna að þegar við verðum reið, verða börn reið og námsstöðvarnar í heilanum lokast – tilfinningar taka völdin og rökhugsunin viku. Börn læra með því að þeim séu sett skýr mörk, og í framhaldinu eru umræður um hvernig hægt sé að leysa vandamálið sem kom upp. Það er ekki hægt nema allir séu rólegir.

High-Scope hugvekjan:

Þegar við, fullorðna fólkið, erum við það að missa okkur og langar að öskra á börnin!

- Gerðu það sem þú þarft til að róa þig og dregur úr reiði þinni.** Andaðu rólega 10x. Hristu spennuna úr þér, skvettu vatni framan í þig eða hvað sem þér finnst best til að róa þig niður.
- Breyttu hugsunum þínum svo þú getir breytt tilfinningum þínum.** Ef þú ert að hugsa að þetta barn sé algjör frekja sem verður ekkert úr þá getur þú ekki róað þig niður. Hugsaðu um hvað gerðist áður en þig langaði að öskra! Sannleikurinn er að barninu líður ekki vel og það er að sýna þér það með þessari hegðun. **Mundu:** Barnið hagar sér svona af því það ER BARN. Barnið þarf mest á umhyggju þinni að halda þegar því líður illa/ræður ekki við sig og á hana „minnst skilið“!
- Þegar þú hefur náð að róa þig, farðu þá til barnsins og settu mörk sem þarf að setja.** Þú ert fyrirmyndin og hegðun þín kennir barninu að hafa stjórn á sér, eins og þú gerir. Vonandi hefur þú náð að róa þig og getur því hjálpað barninu á styðjandi hátt að tjá tilfinningar sínar og komast yfir þær. En ef þú ert enn í of miklu uppnámi segðu þá frekar: *Ég er í of miklu uppnámi/of leið(ur), vonsvikin(n) til að ræða þetta núna. Ég veit að þú ert líka (tilfinningin) og þú veist að það er ekki í lagi að (athöfnin). Við skulum ræða saman á eftir þegar við erum bæði/báðir/báðar rólegri.* Gallinn við að bíða með að ræða málin er sá að þú hefur þá ekki hjálpað barninu að skilja tilfinningar sínar á meðan þær eru til staðar og vinna úr þeim og þær eru þá enn þá að stjórna. Bíddu þá með að tengjast barninu ef þú getur það ekki án þess að öskra, skammast og ásaka.
- Þegar allir hafa róað sig skaltu ræða það sem gerðist. Það er nr. 1, 2 og 3 að átta sig á tilfinningunni sem leiddi til hegðunarinnar,** svo þú getir hjálpað barninu að komast yfir þær og ná stjórn á þeim. Þannig (smám saman) munu þær hætta að framkalla þessa „slæmu“ hegðun í framtíðinni. Lykillinn er að hafa samúð með barninu og því sem það er að upplifa. Mundu að það þarf að setja mörk en tilfinningar eiga rétt á sér. *„Þú slóst Laugu...þú hlýtur að hafa verið mjög reið, þú verður oft reið þegar hún vill ekki gera eins og þú vilt...það er oft erfitt...að vilja fara í dúkkuleik við einhvern sem vill vera að kubba...það er ekki í lagi að slá, ég get ekki leyft þér að slá hana þótt hún vilji ekki leika sama leik og þú...“*
- Þegar allir eru rólegir og hafa náð að tengjast, þá er hægt að kenna eitthvað og læra eitthvað.** Kannaðu með barninu hvernig hægt er að takast á við svipaðar aðstæður í framtíðinni *„Ég veit að þú varst mjög reið(ur) OG ég get ekki leyft þér að slá önnur börn. Ég veit hvernig það er að vera reið(ur). Hvað getur maður gert annað en slá þegar maður reiðist? Notað orð? Já. Hvað annað? Já, kannski kallað á mig og ég gæti hjálpað þér! Stappað niður fæti? Frábært, við skulum prófa það og æfa okkur.*
- Forvarnir eru besta meðalið.** Lestu bækur/greinar, finndu dæmi í HighScope bókunum, dvd diskunum, talaðu við HighScope kennara, safnið hugmyndum, minnið hvort annað á þegar einhver villist af leið, leitið lausna og aðferða við að takast á við áskorandi hegðun. Reynið að finna smá tíma með barninu sem á svona erfitt, fyrir maður á mann samskipti, notið hvatningu á barnið þegar það er að gera jákvæða hluti. Allt þetta hjálpar þér að hafa stjórn á þér.
- Fake it till you make it.** Hvað ef ég gleymi mér og byrja að öskra áður en ég átta mig á því? Stoppaðu þá, meira að segja í miðri setningu. Lokaðu munninum! Þú verður þér ekki til skammar, heldur ertu að sýna þá sjálfstjórn sem þú hefur og vilt að börnin læri. Ef þú gerir þetta í hvert skipti sem þú byrjar að öskra eða tuða þá smám saman dregur úr því og þú nærð að stoppa þig af ÁÐUR en þú byrjar að öskra. Þú hættir að öskra, þér fer að líða betur og hegðunin hættir að hafa áhrif á þig. Þetta er ekki auðvelt en þetta er gerlegt og þetta tekur tíma, þjálfun og þolinmæði!