



Vrtec Antona Medveda Kamnik
Novi trg 26b
1241 Kamnik
telefon 01 830 33 30
telefaks 01 839 13 27
e-pošta: info@vrtec-kamnik.si
e-naslov: www.vrtec-kamnik.si



Gozdni vrtec



RAZVIJANJE SOCIALNIH ZMOŽNOSTI IN SPRETNOSTI

Že od rojstva naprej začnemo v primarni družini graditi temelje, ki so osnovni gradniki uspešnega vključevanja otroka v širšo družbo. Ta proces vključevanja obsega postopno gradnjo socialnih zmožnosti in spretnosti, kar lahko v najširšem pomenu razumemo kot razvijanje sposobnosti, da bomo lahko skladno vstopali v odnose in delovali z drugimi.

Upoštevati je treba, da se socialni razvoj spreminja in oblikuje s starostjo otroka. Razvija se postopoma, zato morajo biti naša pričakovanja prilagojena trenutni stopnji otrokovega razvoja. Ob tem pomembno vlogo igrajo tudi otrokove osebne značilnosti, po katerih se med seboj razlikujejo že najmlajši med njimi. Težave pogosto nastopijo, ko se temperament otroka in pričakovanja okolice ne ujemata. V takšnih primerih se najhitreje potlači otrokova pristnost, njegova avtentičnost.

Prav tako je treba za lažje razumevanje in uglasitev z otrokom poznati progresiven, postopen razvoj njegovih možganov. Seznaniti se moramo, kako, kaj in koliko v danem trenutku otrok sploh zmore sprejeti, da bomo s pravilnimi odzivi vzpostavili integracijo, ki je ključna za njegov celostni razvoj. Tako bomo otroku lahko omogočili izkušnje, ki bodo ustvarjale ugodne povezave v njegovih možganih. Podarili mu bomo dragoceno popotnico za življenje, saj bo zmožel nekoč resnično videti sebe kot »jaz sem v redu« in drugega kot »ti si v redu«, in takšno prepričanje je uvod k uspešnemu in prijetnemu sobivanju.

♥ Igra in gibanje sta pomembni komponenti v procesu socialnega učenja.

Da bi usvojil veščine, kot so sodelovanje, prilagajanje, spoštovanje dogovorov in pravil, reševanje sporov, delitev ... otrok potrebuje družbo vrstnikov, saj so mu ti v odnosu enakovredni, ker imajo enake ali podobne socialne zmožnosti. *Igra dela otroka otroka, zato igralno zanemarjeni otroci, kot jih poimenuje dr. Milan Hosta, ne izživijo svoje igrivosti kot temeljne potrebe v otroštvu.* Pozneje se ne morejo celostno osebno razviti.

Vztrajnost, borbenost, samozavest, rezilientnost (odpornost in prožnost pri premagovanju različnih ovir in stisk) ter asertivnost (ohranjanje lastnega stališča brez napada in podrejanja) so spretnosti, ki so za otroka bistvenega pomena, da bo lahko pripravljen na izzive, ki jih pozneje od njega zahteva življenje v skupnosti. Če otrok vedno čaka na navodila odrasle osebe, ni samoiniciativen in ne prevzema odgovornosti v svojem svetu, tudi v času odraščanja ne bo znal uspešno krmariti med zahtevami družbe. Konflikti in nesoglasja, porazi in padci so neizogiben del življenja.

Čeprav je tudi v igri neuspeh boleč in neugoden, pa le-ta še vedno ostaja v kontekstu igre in nosi izjemno avto-pedagoško vrednost.

Gibanje, kamor spadajo tudi razne oblike športnih dejavnosti, je, prav tako kot igra, osnovna razvojna potreba vsakega otroka. Plazenje, lazenje, potiskanje, vlečenje, plezanje, brcanje, skakanje, kotaljenje, tek ... omogočajo, da lahko otrok začuti svoje telo. Ima pomembno vlogo pri razvoju živčevja in možganov, pomaga pa tudi pri samoregulaciji, saj lahko otrok preko gibanja sprosti določene frustracije, ki so nakopičene v njem. Otroku se pri športnih dejavnostih nemalokrat srečuje z izzivi. Ko je izpostavljen določenim okoliščinam, ki od njega zahtevajo, da premosti namišljene meje svojega telesa in uma, osvaja eno od pomembnejših vrlin – pogum. Otroku, ki se kljub strahu sooči s temi omejitvami (npr. skok z višine), gradi na samozaupanju, samozavesti. Prav tako kot pri igri se uči upoštevanja pravil, vztrajnosti in zdrave tekmovalnosti. Ena od otroško najbolj spontanih iger je ravsanje. Odveč je bojazen, da bomo spodbujali uničujočo agresivnost. Otroku omogočimo sproščanje napetosti, vzpostavljanje tesnih vezi in postopno krepitev samokontrole.

Zaključimo torej lahko, da je spontana, nevodena in prosta igra, ki vključuje gibalne elemente, ena izmed najpomembnejših dejavnosti, s katero otrok svobodno vstopa v svet socialnih interakcij.

♥ Čustvena inteligenca je pot v moj in tvoj svet.

V današnjih časih se veliko piše in govori, kako zelo pomembno je čustveno opismenjevanje. Otrokovo delovanje v zunanjem svetu je velikokrat odraz njegovega notranjega sveta. Sposobnost identificiranja, razumevanja in uravnavanja čustvenih odzivov pomeni, da lažje razumemo ne samo sebe, temveč tudi druge. Že pri mlajših predšolskih otrocih lahko začnemo s prepoznavanjem čustvenih stanj, v katerih se trenutno nahajajo. V pomoč so nam lahko izrazi na obrazih, ki jih skupaj z otrokom ustrezno poimenujemo in tako odzrcalimo otrokovo notranje doživljanje.

(Vidim, da si jezen, vesel, žalosten, te je strah ... povej mi več o tem ...)



S tem otroku pomagamo, da se seznanja s svojimi čustvi in da o tistem, kar leži za njimi, lahko spregovori. Poklonimo mu neprecenljivo izkušnjo, da je slišan, viden in za nas pomemben. *Urjenje čustvene inteligence je proces, ki se bo lahko v polnosti razvil samo v okolju, kjer se bo otrok lahko sprostil in se počutil varnega.*

Učimo ga sprejemanja in obvladovanja vseh čustev, prijetnih in neprijetnih. Pomembna spretnost, ki se razvija ob takšnih pogojih, je, da se otrok nauči, da lahko občuti vsa čustva, jih uravnava in ustrezno obvladuje. V pomoč so nam lahko tudi pravljice, slikanice, glasba, igrice in sprostitvene tehnike (pravilno dihanje, masaža, vizualizacija). S tem mu omogočamo, da bo posledično razvil tudi *empatijo*. Če se naučimo prepoznavati svoja čustva, jih lažje razberemo tudi pri drugih.

Tudi frustracije, nesoglasja in nesreče so sestavni del medosebnih odnosov in življenja samega. Da bi otroke zaščitili pred njihovimi posledicami, smo odrasli velikokrat preveč zaščitniški. Vendar s tem otrokom ne delamo le medvedje usluge, temveč v njih počasi rušimo potencialne, ki bi jim pomagali, da bi se nekoč umestili v življenje, sprejemali odgovornosti in bili samostojni. Naša naloga je, da jim omogočimo izkušnje, tudi neprijetne, jih vodimo skozi proces regulacije, da bodo nekega dne to zmogli tudi sami.

Efekt »zavijanja v vato« se je izkazal za enega izmed najbolj škodljivih vzgojno-socializacijskih ukrepov.

♥ **Postavljanje jasnih in spoštljivih meja je kompas otroku, da se v tem svetu ne izgubi.**

V odnosih med odraslimi in otroki smo za kakovost interakcije odgovorni samo odrasli. Ne zato, ker smo starejši, temveč zato, ker otrok še ne zmore prevzeti takšne odgovornosti. Razlog, zakaj moramo odrasli postavljati meje, je ta, da otroci velikokrat sami še ne znajo opredeliti, kaj zares potrebujejo. Meje odraslega so meje posameznika in pomembno je, da jih izražamo z osebno govorico (JAZ želim/ne želim, JAZ nočem, JAZ tako mislim, MENI ni všeč ...). Kadar otroci ne poznajo meja svojih staršev, postanejo negotovi in svet postaja nevaren. Meje morajo biti jasno in odločno postavljene. Brez obljub in groženj, saj odvrčajo od besed in občutkov, ki so prisotni tukaj in zdaj. Izrednega pomena pa je, da ob tem ne teptamo otrokove integritete, ker s poniževanjem izgubi samospoštovanje, zaupanje in se čustveno oddalji od nas.

Če kot starši nenehno dopuščamo otroku, da prestopa naše meje, nas starševstvo izčrpava, otrok pa se posledično lahko počuti krivega za našo utrujenost in slabo voljo. Če pa v razmerju z otrokom upoštevamo tudi svoje potrebe, meje in čustvene odzive, otroku nudimo tisto, kar je najpomembnejše, starševsko vodstvo. *Učimo ga bivati s soljudmi, potrpežljivosti, izražanja lastnih meja in želja, razvijati empatijo, samospoštovanje in spoštovanje drugega.*

Ko postanemo starši, nismo vsi takoj dovolj zreli, da bi se vedno pravilno odločali. Otroci s tem lahko živijo nekaj časa, če ob tem občutijo, da smo se pripravljene učiti skupaj z njimi, smo iskreni v tem, da nismo popolni in da tudi mi delamo napake. Če pa na to nismo pripravljene in smo ujeti v trden kalup svojih prepričanj, nas kljub temu ne ljubijo manj. Manj ljubijo sebe.

Vendar pa se je ob tem treba zavedati, da imajo tudi otroci svoje meje. Kadar odrasli te meje spoštujemo, se otrok preko zgleda uči spoštovati meje drugih. *Vsak dan torej stojimo pred izbiro. Si želimo ljubiti in spoštovati svojega otroka ali le želimo dobiti potrditev, da nas on ljubi in spoštuje?*

♥ **Okolje torej ustvarja človeka in posledično človek ustvarja okolje.**

Veliko je dejavnikov, ki so med seboj tesno prepleteni in prav vsak izmed njih nosi pomembno funkcijo, ki prispeva k razvoju posameznika. Že vsakodnevna dejanja, ki omogočajo pristen stik v medosebnih odnosih, kot so prijazen pozdrav, iskren nasmeh, stisk roke, očesni stik, upoštevanje želja in potreb drugega, poslušanje, osnove bontona in spoštljiva komunikacija, spoštovanje različnih pogledov na svet ter smisel za humor, nam omogočajo, da lahko učinkovito pletemo skupne vezi.

Veliko socialnih veščin se otroci naučijo spontano, vendar pa so nekatere med njimi večplastne in zapletene. V takšnih primerih potrebujejo podporo in vzpodbudo nas, odraslih. *Tu pa nastopi čas, ko se je treba iskreno zazreti tudi vase.* Pravo učenje je zgled in so izkušnje. Otrokom smo vzor prav mi, odrasli. Otroci nas večino časa opazujejo, naše delovanje in odzivanje, naj bo dobro ali slabo in ga brez selekcije vpijajo v svoje nezavedno. Hkrati pa nas postavljajo pred ogledalo. In če je v nas dovolj

poguma, lahko marsikdaj v njem uzremo svojo pravo podobo. Ob tem se moramo zavedati odgovornosti, da otroke vodimo tako, da naš vpliv ne bo škodljiv in destruktiven, temveč pozitiven in konstruktiven. *Tudi pri sebi lahko še vedno spremenimo zakoreninjene vzorce, saj je socialno učenje pravzaprav učenje za vse življenje.*

Če torej povzamem bistvo napisanega, lahko ugotovimo, da je za uspešen razvoj socialnih zmožnosti in spretnosti posameznika potrebno otroku:

- ♥ omogočiti veliko naravnega, spontanega gibanja in igre,
- ♥ postopno razvijati in krepiti čustveno inteligenco,
- ♥ postavljati jasne, spoštljive in dosledne meje,
- ♥ omogočati bivanje v primernem in ustreznem okolju.

Pripravila:
Tina Mežnar Kosec



Viri in literatura:

- [Tina Payne Bryson, Daniel J. Siegel](#): *Celostni razvoj otroških možganov*
- Jesper Juul: *Kompetentni otrok*
- Jesper Juul: *Reci ne brez slabe vesti*
- Playness (<https://www.playness.si/>)
- [Margot Sunderland](#): *Znanost o vzgoji*