

Zapis po drugem srečanju šole za starše, 13.11.2019,

Kako in s čim starši determiniramo otrokovo prihodnost, s poudarkom na komunikaciji z otrokom in pojasnjevalnem slogu

Specialistka klinično psihološkega svetovanja Nataša Banko, 25 let dela na kurativi, na popravljanju tega, kar so spregledali starši.

66 prisotnih udeležencev

Predavateljica je začela optimistično, da se vedno »splača« vztrajati, v kateremkoli obdobju v življenju. Vsi smo opremljeni kakor smo, na to nimamo posebnega vpliva. Lahko živimo v podobnih pogojih pa ne bomo vsi razvili stresa, bolezni... razlike med nami so v opremljenosti, ki jo prinašamo iz zgodnjega obdobja razvoja. Otroci so upajoči in imajo starše v predšolskem obdobju brezpogojno radi. Vsi starši si želijo dobro prihodnost za svoje otroke. Seveda na tej poti naletijo na veliko medsebojnih konfliktov, zaradi različnih pogledov – razlog je v različnem pojasnjevalnem slogu.

Pomembna je relacija starš-otrok, na daljšo progo.

Če imamo kot starši v pravem času pravo informacijo, lahko zelo osmislimo in naredimo dobro perspektivo za otroka. Otroštvo je rizično obdobje. Dogajajo se trije temeljni procesi:

- Postavljanje strukture osebnosti (kdo in kaj bo postal otrok).
- JAZ – psihološko rojstvo okoli 3 leta starosti, otrokov pogled na sebe in svet.
- ČUSTVA, ki jih otroci imajo in če se jih ne naučijo IZRAŽATI pride do psihosomatike ali vedenjske problematike.

Vsak otrok se rodi z zametki vsega kar potrebuje:

- Rodi se z GON-om RADOSTI – ki se razvije ob prvi komunikaciji prenosu energije z dotikom, gibom in pogledom, ki zrcali. Otrok, ki je zaželen in dobro sprejet v to življenje. Tak otrok ima dober občutek lastne vrednosti in samopodobo. Otrok brez odnosa ne more preživeti (npr. v sirotišnicah, kjer so otroci prepuščeni samim sebi, gon po življenju zamre, otroci postanejo apatični, začne se razvoj depresije). Podobno je, če se doma dogajajo težke stvari (ločitev, prepiri, smrt, ...), otrok porabi vso energijo da preživi stres, zato deluje kot da ne posluša, je zaspan, odsoten...in kasni v ostalih razvojnih obdobjih.
- Rodi se z GON-om EMPATIJE – ki ga razvije v odnosu, ki je empatičen. Potem se zna vživeti v drugega in zadovoljevati potrebe drugega. Če odnos ni bil empatičen in ni bilo razumevanja za otrokova čustva, otrok ta gon potlači in tak človek ni empatičen. Če smo do otroka razumevajoči, bo razumevajoč tudi otrok, sicer ne bo, če ni bilo teh izkušenj (razvoj narcisoidne osebnosti – delujejo kot roboti, brez empatije).
- z gonom empatije je povezan tudi GON SKRBI ZA DRUGEGA in je več kot samo funkcionalnost osebe.

Navaja 4 karakterje otrok:

1. Glavni akterji - morajo biti stalno zaposleni, povsod jih je polno.
2. So opazovalci, s strani gledajo na dogajanje in niso glavni.

3. Se stalno pritožujejo – občutljivi in hipohondri.
4. Radi imajo stvari po istih ritualih.

Karakterja pri otroku ne spreminjamo in jih ne dražimo-se ne vtikamo vanje, ker potem otroku sporočamo, da tak kot je ni v redu. Odločilne so pogoste majhne primarne scene: »zakaj nisi tega naredil?«, »to ni v redu«..... Kar naenkrat se pri otroku, ko sliši isto frazo že 20-tič ali 25-tič, zgodi intervencija, da za nas ni v redu in nikoli ne bo mogel zadovoljiti naših pričakovanj. Ko se to zgodi in se otrok ne zmore izraziti **POTLAČI SVOJE ŽELJE** in **POTREBE** ter svojo **BOLEČINO**. Bolečine se zavemo, ko smo frustrirani. S tem trenutkom začne pri otroku **NASTAJATI NEVROTIČNI PROCES**, razvoj lažnega sebe, ki deluje kot notranja napetost v človeku. Nevrotik se ne zaveda svojih potreb in čustev.

Štiri čustva: **JEZA** (še najmanj), **KRIVDA**, **STRAH**, **ŽALOST** – otrok takšen kot je, nam nikoli ne bo všeč. Ko otrok potlači se ne zaveda svojih potreb in svojih čustev. Skozi **FRUSTRACIJE** in **SANJE** (katerega čustva je v sanjah največ) pridejo čustva na površje, tako poteka proces ozaveščanja.

Potrebe so vsako razvojno leto drugačne:

1. Prvo leto je potreba po permanentnem-stalnem stiku (v prvi polovici leta otrokovega življenja mora biti ena stalna oseba, običajno mama). Vse travme, ki jih doživi otrok v prvem letu in drugem letu, so najbolj rizične, ker jih otrok ne zmore ubesediti, to so izvirne travme (razvoj narcisoidnih, shizoidnih in mejnih osebnosti).
Ambivalentna mama - ki je relativno dostopna, otrok veliko joka, da mama pride. Tak otrok uporablja »teženje« in tudi kasneje v odraslosti »sitnari« svojemu partnerju. Če naš starš ni znal z nami dobro, tudi mi ne bomo znali dobro. Implicitni spomin se razvija od rojstva naprej, prenašajo se vzorci iz staršev na otroke, kako delamo in kaj delamo z otroki.
Do 3. leta otrok psihološko ne obstaja ampak je zlit s svojo mamo (v tem obdobju ne more manipulirati). Obvezno se je odzivati na otrokove potrebe. Dojenčka ne smemo pustiti jokati, ker še ne zmore manipulirati z nami. Če mama sploh ne pride, ko otrok joka, otrok čuti bolečino, pride do razcepa jaza na dober in slab del, nič ni vmes, ni nians. Otrok čez čas utihne in deluje kot flegma, ker je odstopil od svojih potreb (»bolje, da sem na distanci, ker drugače boli«).
2. Drugo leto je v ospredju potreba po raziskovanju. Otroci raziskujejo, pomembno je, da se jim zagotavlja varno okolje, v katerem lahko raziskujejo. V tem obdobju gre otrok v vrtec. V času uvajanja predavateljica priporoča, da mati daje otroku s seboj svojo fotografijo. Otrok do rojstva **JAZ-a** nima razvite predstave o konstantnosti objekta, nima v sebi slike svoje mame. Prisotna je separacijska anksioznost. Od 18. meseca (torej dokler otrok ne shodi) do 3 leta naj otrok ne spi drugje kot v spalnici staršev. Do tretjega leta je pomembna varnost – isti starš, isti prostor, otrok rabi spodbudo, videti mora mamo. Kdor ni imel dobre izkušnje, potrebuje veliko kontrole kasneje in ne gre stran, duši drugega. Otrok, ki ga prevarujejo, kasneje išče osebni prostor in ne mara, da ga kdo utesnjuje. Po ranah iz otroštva si izberemo partnerje, nasprotja se privlačijo.
3. Tretje leto se formira identiteta-ropi se **JAZ**, če je otrok do 3. leta oblikoval stabilno predstavo o sebi in staršu in se je zgodila diferenciacija. Otroci se igrajo igre vlog, kjer je potrebno otroka videti/ga zrcaliti, mu podati povratno informacijo o njemu in njegovih lastnostih, tako gradi svoj jaz. Biti viden/slišan je pri 3. letih glavna potreba otroka, če ni, bo iskal pozornost povsod, hoče biti glavni. Zrcalimo-reflektiramo lastnosti. Nikoli pa ne pišemo scenarijev za

otrokovo igro. Pomembni so naši odzivi. Zrcalimo vsak lik, ki ga otrok posnema, se vanj vživlja. Poiščemo dobro lastnost, ne prezremo lika, ki ga predstavlja. Ob tem ima otrok možnost iz mnogih vlog izluščiti svoj UNIKUM. Ob teh igrah postaja ON. Če ne reflektiramo, ne ve KDO JE ON npr. ne ve kaj mu pristaja, ne ve kaj si želi, ne pride do integracije jaza, ostane odvisen od mnenj drugih. Otrok, ki je selektivno zrcaljen, tak je očetu všeč, tak pa ne, postane egocentričen, spet je del potreb potlačen, postane strog v načelih in postavlja stroge meje, vse mora biti predvidljivo. Če otroka ne zrcalimo, postane razpršen, ne ve, kdo je.

4. Četrto razvojno leto, 4-7 leta – oidipska situacija. Deklice tekmujejo za naklonjenost očetov in obratno dečki za naklonjenost mamic. Za pravilno seksualno usmerjenost je pomembno sporočilo otroku »ti si moj sin, vendar moj ljubček je oči, ti si boš pa svojo ljubico še izbral.« Otrok v tem obdobju aktivno preizkuša različne sposobnosti: žvižga, vozi kolo in ima potrebo po zmagi. Kritika je strup v tem obdobju. Če ga kritiziramo, ima nizko samospoštovanje, se ne upa izpostaviti, ne doseže svojih ciljev. Otroka ne kritiziramo! Preizkuša v čem je enak in v čem različen od drugih. Nujna vključitev v skupino. Pomembno je zrcaljenje otrokovih čustev »vidim, da si jezen, nič ni narobe, če si jezen, je pa narobe, če udariš. Lahko se pojavijo strahovi...pred uspehom...pred neuspehom – otrok ni nikoli dovolj dober, tak otrok postane tekmovalen, tekmuje sam s seboj in z drugimi ter pregoreva (npr. vodstvene pozicije). Strah pred neuspehom – tak, ki ima pet diplom pa ne bo na vodstveni poziciji.

Če potrebe niso zadovoljene se nabira JEZA, ki potem izbruhne iz NIČ, ker ljudje raje upravljajo z jezo kot z bolečino.

POJASNJEVALNI SLOG, kako si razložim slabe in dobre dogodke je odvisno, kako se ob tem počutim in moja razlaga potem povratno vpliva na moje počutje in vedenje. Moje trenutno počutje vedno preide v vedenje. Pomembno si je razložiti, kako si nekaj razlagamo.

Glede na pojasnjevalni slog delimo ljudi na OPTIMISTE in PESIMISTE. Pojasnjevalni slog je naučen, nanj vpliva vedenje mame in očeta, kako pojasnjujeta svoje vedenje in vedenje otroka.

Nevarne so kritike odraslih »zmeraj« ali »nikoli« ali »vedno«. Kadar uporabljamo TRAJANJE v pojasnjevanju – OBUPAMO in razvije se NEMOČ in oseba ne razvija resursov. Pomembno je trajanje spremeniti v ZAČASNO »v tem trenutku sem pozabil poklicat.«

POSPLOŠEVANJE – to so vse etikete in POOSEBLJANJE »kako si ti len« - cel otrok je len, »koza, kaj si to naredila« cel otrok je koza, vpliva na samospoštovanje otrok.

Če je v pojasnjevanju TRAJANJE + POSPLOŠEVANJE – razvijemo BREZUP IN NEMOČ.

Tretja dimenzija je POOSEBLJANJE »mene, jaz...«, kar vpliva na samospoštovanje. Dobre lastnosti naslavljamo na osebo, slabih nikoli.

Če želimo, da bodo otroci OPTIMISTI, je potrebno najprej pogledati svoj pojasnjevalni slog. Otrok se ga nauči od staršev do 7. leta (razvoj depresije lahko pri pesimistih). Tudi kasneje se ga lahko oduči, vendar je potrebnega več zavestnega treninga.

Pogledati, kako razlagamo negativne dogodke in kako pozitivne. Spodbujamo lastnosti, direktno vezane na osebo. Otrok, ki ima razvito samospoštovanje ima tudi razvite ustrezne meje. Ne bo šel v droge in ne bo potreboval dopinga.

Možgani slišijo vse, kar jim rečemo.

Čustva so posledica pojasnjevanja.

V situacijah z otrokom ne slišimo njegovih čustev, ampak dajemo nasvete, s tem zatremo otrokova čustva, učimo jih čustva minimalizirati. Naenkrat pride do trenutka, ko nam otrok nič več ne pove. Otrok je prišel do nas, ker je želel podeliti občutek, se počutiti sprejetega, ko bi podelil občutek. Ob tem starši in pomembni odrasli pogosto ne poznajo OTROKOVIH RAZLAG DOGODKA. Pomembno je vprašati otroka »kako si pa ti to razlagaš?« »kako pa ti to razumeš?« Čustva se moramo naučiti DOŽIVLJATI. Katero čustvo čutimo, si damo dovoljenje za čustva. Prepoznamo razloge otrok za dobre in slabe trenutke in jih naučimo biti optimisti.

Krivda je čustvo, ki sproži bolezen.

Otroka v primeru pojava ne sprašujemo zakaj ampak ČESA te je strah? Kaj pa bi ti volk naredil, če bi prišel? Kaj bi se pa zgodilo, če bi te pojedel? In pridemo do izvirnega strahu varnosti – ne bi več videl mamice.

Pri čustveno bolj občutljivih otrocih, loviti njihove razloge in dovoljevati njihova čustva.

Ob zadovoljenih potrebah in ustreznem pojasnjevalnem slogu vedenjske težave pri otroku odpadejo.

Po srečanju zapisali Pavlina Zirer in Esmira Behrić