

Zapis po šoli za starše, ki je bila organizirana preko ZOOM aplikacije, 21. 10. 2020, ob 17.30 uri.

Od 99 predhodno prijavljenih se je šole za starše udeležilo 76 udeležencev.

Izvajalka Familylab Sabina Adanič, KO ME OTROK RAZJEZI PA NOČEM KRIČATI NANJ

Med vrednotami J. Juula je predavateljica omenila, kako pomembno je, da enakovredno jemljemo vsakega posameznika, v našem primeru otroka. Kar ne pomeni, da nam je otrok enak, ampak da smo do njega kot osebe spoštljivi, ga poslušamo in ga jemljemo resno. Glede na to v kakšnih časih živimo, je to dobrodošla tema, da o njej razmišljamo.

Predavateljica je omenila objavo g. Kristjana Lešnik Musek – kako smo vsi v tej situaciji na tem, da postajamo jezni. V nas se nabirajo čustva/občutki, kar ima pomembno povezavo s tem, kako se odzivamo, ko pridemo domov in ali o tem govorimo. Kako se soočiti z jezo, da ne poškoduješ drugega? Govorimo o kričanju, ko se ne moremo ustavit, ko nam pade mrak na oči, na koncu nam je pa žal. Nimamo v mislih situacij, ko zavpijemo, ker je otrok skočil preblizu ceste ali povzdignemo glas, ko smo mu že nekajkrat rekli, pa nas ni slišal. Govorili bomo o tistem kričanju, ko na koncu rečemo, to pa ni bilo ok.

Jeza je najbolj neželjeno in zatirano čustvo. Večina nas ni smela izražati jeze in se je nismo naučili konstruktivno izražati. Če smo kolerični in velikokrat pademo ven ter kričimo na otroka je nujno, da se spopademo s svojimi občutki in pogledamo, kaj se z nami dogaja. Način, kako si lahko pomagamo je vaja:

Vstanemo in v telesu začutimo situacijo, ko smo bili na nekoga zelo jezni-besni. Kje v telesu čutimo občutke in kako jih občutimo (v nogah, rokah, trebuhu, glavi – kot mravljinčenje, vročino, bolečino, napetost...). Ko začutimo čustva, poskusimo biti malo z njimi in zdržati s čustvi in občutki. Čustva so v našem telesu, česar se pogosto ne zavedamo, ker smo od svojega telesa odklopljeni, dokler nas ne preplavi jeza in občutki povezani z njo. Pogledajmo jezi v oči! Jezo čutimo veliko prej, preden zavpijemo na otroka. Pomembno je, da na ustrezen način damo občutke, ki so v nas, ven, sicer ostanejo in da lahko naprej racionalno razmišljamo. Pomaga tek, dihanje, izražanje, ples, da zakričimo. Kadar te preplavijo močna čustva, poskusi počepnit in se z rokami dotaknit tal. Ko to narediš, ne moreš biti več tako močno jezen, kot takrat ko si bil gor, to nas pomiri in potem lažje komuniciramo, kar je bistvo vzgoje in naših odnosov.

Jeza je čustvo in naraven odziv možganov, je konstruktivna – pojavi se, ko moramo v življenju postaviti mejo in stopiti naprej v nekem odnosu. »Če čutim jezo, mora biti to odziv na določeno zaznavo z naše strani, lahko da gre za grožnjo izgube v odnosu ali izgubo, signalizira resnično ali zagroženo kršenje mojih meja.« (Mate)

Izražanja jeze smo se naučili že v otroštvu:

- Z zatiranjem jeze »ne bodi jezen«, »nisi lep, če si jezen«, na tak način se učimo zatiranja občutkov jeze.
- Acting out – s pozunanjanjem jeze: vpitje, kričanje, udarci – kar nekoga rani/poškoduje psihično ali fizično.
- S čutenjem in sprejemanjem izražanja jeze, ki ne poškoduje.

Jeza je težko čustvo za prenest. Če se v življenju naučimo, da jeza ni ok in da jaz nisem ok, če sem jezen, jeze ne izražam in gre jeza ven na drugačen način. Jeza je telesni občutek, ki ga moramo dati iz sebe. Sproži se BOJ – hormoni poskrbijo, da gre energija v tiste organe s katerimi napademo. Danes možgani pogosto precenijo situacijo, kadar smo v stresu. Občutek je, kot da je potrebno iti v BOJ, ta poriv začutimo ob napačnih trenutkih pri reakciji do naših otrok, pogosto se razjezimo takrat, ko smo izgubili nadzor nad situacijo.

Beri knjigo avtorja *Matej Gabor: Ko telo reče ne*. O tem, kako se potlačena čustva izrazijo skozi bolezni.

Otroška perspektiva – kaj se takrat dogaja, če se pogosto ponavljajo situacije, kjer odrasli izgubi nadzor nad situacijo in besni, se nas otrok boji. V otrokovem telesu se sproži odziv pred nevarnostjo, občutek ogroženosti in reagira na dva načina: BOJ – da se bori in začne kričat nazaj, kar je v odnosu z odraslim, ki je močnejši izjemno redko in težko za otroka. BEG – večina otrok gre v ta odziv in otrpne. Telesno se dogajajo spremembe, telo dojame da bo ranjeno in gre v obrambo in sproži v telesu BEŽI – otrpni ali BORI SE. Dolgoročno (večkrat na teden, več mesecev), če je telo v konstantnem stresu - stresni hormon vpliva na samospoštovanje. SAMOSPOŠTOVANJE je naš imunski sistem, za vse kritične situacije v življenju, ki jih ob dobrem samospoštovanju lažje prenesemo.

- Dobro samospoštovanje – SEM OK s seboj, se sprejemam v situaciji, pozitivne in negativne lastnosti, ko ni vse OK in vem, zaupam, da bo v redu.
- Če ima otrok pogoste situacije, ko NI OK in konstantno dobiva ta sporočila da NI OK – tudi kot odrasli misli da NI OK. Ko odraste hitreje pade v ta odziv:
 - Kar NI IMEL VZORA, kako nekaj izvedeš, da si potem OK za pomembne ljudi okoli sebe.
 - Telo je bilo časa v stresu in hitreje reagira na stresno situacijo.

PRVA POMOČ / od otrok pričakujemo, da bodo jezo obvladovali a je mi odrasli ne obvladujemo.

UMAKNI SE IZ SITUACIJE (gremo spit vodo, gremo na WC, na sprehod), zato nisi slabič ampak VZORNIK. Čustva ne poškodujejo (ne škoduje, če se v situaciji, ki nas razjezi obrnemo stran od otroka in zakričimo). Poškodujejo besede obtoževanja, obsojanja, poniževanja pa lahko trajno poškodujejo.

1. POVEŽI SE S SEBOJ, umiri se in počepni k tlom, zadihaj in poglej na situacijo od zunaj.
2. POVEŽI SE Z OTROKOM, povej mu, kaj se ti je dogajalo »kričala in govorila sem stvari, ki niso bile ok, oprostite.« Odgovornost za odnos je na strani odraslih! Otrokov občutek krivde se razprši šele ko odrasli/starš prevzame odgovornost za situacijo, da ugotovi, kaj je za družino dobro in prevzamemo odgovornost za ustvarjenje varnega družinskega okolja, kjer je vsakemu dovoljeno biti tak kakršen je (S. Lynggaard). Nismo popolni, otroku sporočamo, da se stvari v življenju da spreminjati. Kako se dogaja odnos med otrokom in odraslim je odgovornost odraslih. Otrok nas pripravi do reakcije, kaj bomo naredili je pa naša odgovornost. Ni otrok kriv, da nas je razjezil. Odrasli moramo prevzeti odgovornost za varno družinsko okolje, kjer je dovoljeno biti tak kot si.
3. VZGOJA – POSTAVI MEJE, kje so naše meje. Kakšne so moje jasne meje glede tega, kaj otrok sme in kaj ne. Kje in na katerih področjih lahko sklepamo kompromise. Uporabljamo izraze: »Pomembno mi je, hočem, ne dovolim, me maram...« Razmislimo ali je neka meja res potrebna ali jo zahtevamo zaradi tasta ali zaradi družbe. Če je nekaj naša osebna meja, smo avtentični in prepričljivi. Če nismo prepričani v meje, prej pridemo do konfliktne situacije.

In če ne uspe... naredimo načrt za prihodnjič. Načrtujemo, ko smo umirjeni, ven iz konfliktna situacije. Reagiramo na vzorce – sprožilce, ki se nabirajo v našem življenju-prenašamo jih iz svoje primarne družine, ne na otrokovo vedenje. Spremljajmo, kaj se v nas dogaja. Spremljaj, kdaj padeš ven, vprašaj se: kaj se dogaja, kdaj se dogaja, kako se počuti telo v tistem trenutku. (včasih se nam nekaj dogaja, ko so zraven starši, tašča – ker poskušamo ustreči njim, izgubimo nadzor nad situacijo. Če smo sami z otrokom, reagiramo popolnoma drugače.) Kakšna so v ozadju moja čustva: ne upoštevajo me, ne slišijo me, nimam stvari pod nadzorom. Kaj v tistem trenutku potrebujem – da me jemljejo resno in da imam vse pod kontrolo. Vpliva tudi to, kdaj se to dogaja, pogosto se jezimo zvečer, ko smo utrujeni, ko je energija čez rob. Kaj naredimo, se lahko s partnerjem dogovorimo, da on prevzame uspavanje otrok, ker smo preutrujeni. Zavestno med dnevom poiščemo trenutke, ko se sprostimo, da smo zvečer ok. Lahko je vzrok tudi začetek ali konec bolezni in smo bolj vznemirjeni. Lahko je vzrok lahkota, žeja, neprespanost. Koliko in kako reagiramo, prihaja iz otroštva, ko ni bilo zdravo za nas, ko smo potlačili jezo, kadar nismo nekaj dobili, kar smo potrebovali in bili zaradi jeze kaznovani. Včasih je potrebna tudi terapija za razreševanje teh občutij. Kako si lahko sami pomagamo? Spomniti se, kako se je moje telo počutilo trenutek prej, npr. globoko dihanje, spremenjen glas, .. To, da vem, kaj je moj sprožilec, je prvi korak, da pol leta zapisujem in najdem vzorec, ki ga lahko v kritični situaciji prej ustavim. Pomaga tudi, da poskrbimo za naše osnovne potrebe: hrano, spanje, pijačo. Prevzamemo odgovornost zase in ugotovimo svoje prioritete. Poiščemo si družbo za pogovor, večini se dogaja podobno. Poučimo se o razvojnih stopnjah in imamo boljšo perspektivo glede dogajanja pri otroku. Poskusimo pogledati z otrokove perspektive.

Temeljna potreba vsakega je BITI VIDEN IN SLIŠAN in da se ga JEMLJE RESNO, torej enakovrednost in razvoj samospoštovanja. Otrok lahko izraža žalost ob tem, ko mu nekaj prepovemo.

Jeza ni ne + ne – čustvo, le je. Šele ko lahko spoznamo čustvo jeze, se je prenehamo bati in poskusimo ugotoviti, kaj nam sporoča. Nekje v našem življenju je potrebno nekaj spremeniti. Trenirajte, da izražate jezo na način, ki ne poškoduje drugih. Šele ko imamo možnost čutiti vsa čustva, smo lahko celi in imamo dobro samospoštovanje.

Beri D. Siegel: Celostni razvoj otrokovih možganov. (Otroci morajo jezo dati ven.) V primeru, da otrok pade ven, če nečesa ne dobi in se meče po tleh je bolje počakati nekaj minut, da se umiri, kot pa ga takoj tolažiti.

Realna pričakovanj do otrok so pomembna, kaj otrok lahko, to nam razširi perspektivo.

Vprašanja udeležencev:

Če izgubim nadzor enkrat ali naredim s tem škodo otroku? Če smo do otroka vsak dan ali večkrat na teden, daljše obdobje tako reagirali in vidimo, da je v njegovih očeh strah, potem je. Vendar nikoli ni prepozno, da se popravi in spremeni vzorec. Vedno je mogoče reči otroku: »nisem znala drugače ali sem zelo narobe ravnala.« Samospoštovanje razvijamo celo življenje.

Kako otrokovo jezo kontrolirati in usmerjati? Pomemben je ZGLED, če se otrok razjezi in se mi ob njem učimo, kako kontrolirati svojo jezo in jo izražati na ustrezen način, bo otrok znal veliko bolje izražati jezo čez nekaj let, kot jo znamo mi sedaj. Vedno je OK, da otroka ustavimo v situaciji, če vidimo, da bo nekoga poškodoval. Na način »jezen si, a ne bom dovolila, da tepeš..., te bom držala.« J

Beri Jesper Juul: AGRESIVNOST nov nevaren tabu

Kaj pa obratna težava, če starš zmrzne v situaciji, ko otrok izraža jezo? Trening je enak, učenje prepoznavanja vzorca, kdaj zmrznem... enako pristopimo. Zmrznem, ker imam toliko prepovedi iz primarne družine. Iskati, kako drugače.

Familylab brezplačna svetovalna linija: <https://familylab.si/svetovanje-in-coaching/#svetovalna-linija>

Ali se je po dogodku pametno pogovoriti, če otrok pade ven? Odrasli se hočemo preveč pogovarjati z otrokom. Mi odrasli hočemo veliko razlagati. Otroci se največ naučijo iz zgleda ne pa iz tega kar jim povemo, kako je treba nekaj početi.

Konkretno, koliko časa je potrebo, da se otrok umiri, da ga tolažim? Odvisno od tega, koliko časa zdržimo, koliko časa otrok joka, ali joka na novo. Pomembno je, da otrok najprej odžaluje. Včasih pri tem ni dobro gledat otroka.

Ali je smiselno 2 letniku razlagati zakaj nekaj JA/NE? Je smiselno, a brez dolgih referatov, na zelo enostaven način.

Kaj narediti, če otrok jezo potlači? Opazujmo se, kaj naredimo starši, ko smo jezni. Od nekje je otrok dobil idejo, da jeze ne sme dati ven. Včasih imamo občutek, da dovolimo čustva, a imamo slepo pego in izražanje zatiramo, ker se izražanja bojimo. Otrok reagira na to kar rečemo in če to tudi mislimo »saj lahko jokaš.« (meni pa celo telo stiska, ker mi je težko prenašat otrokov jok.

Zapisala Pavlina Zirer