

Predavanje Šole za starše je potekalo 3. 3. 2021, s pričetkom ob 17.30 uri, preko spletne aplikacije ZOOM.

Predavanje: *Razvijanje samoregulacije pri otroku*, je izvajala psihoterapevtka za otroke, mladostnike in odrasle gospa Ksenja Kos.

Prisotnih na ZOOMu 42 udeležencev od 80 prijavljenih.

Predstavljena vsebina je pogled s predavateljčine strokovne plati. Dotaknila se je odnosa starša z otrokom, starševske vloge, na kakšen način se kot odrasli gradimo, zakaj smo takšni kot smo in kako večinski del naših težav prihaja iz našega nezavednega dela. V odrasli dobi je potrebno ozavestiti, kako funkcioniramo, zato da bodo lahko naši otroci bolj varno rasli. **Ko govorimo o razvoju samoregulacije, je pomembno razumevanje, da se nepriznana čustva staršev prenašajo na otroke.**

»Če človek misli, da čuti tisto, kar naj bi čutil, in se nenehno trudi, da ne bi čutil tistega, kar si je zapovedal čutiti, zbolí – razen če prevale plačilo računa na svoje otroke s tem, da svoja nepriznana čustva prenese nanje.« (A. Miller, 2005)

Motiv psihoterapevta je, da ozavešča tisto kar je nezavedno. Za starše je še posebej pomembno, da ozaveščajo nezavedno, pri tem je »težko dosežati pogled navznoter, v tiste naše odzive, ki jih vidi okolica, zato ker so naše oči bolj usmerjene navzven in tega kar vidijo drugi ne prepoznajo.« Vsak starš želi svojemu otroku najboljše. Noben še tako kritičen in zavračajoč starš ne razmišlja o tem, da bi otroku škodil. Sebe ne doživlja kot nekoga, ki otroku povzroča stisko in trpljenje.

Temo samoregulacije smo pogledali predvsem z vidika, kako delujejo in se razvijajo možgani. Da bi nadgradili svojo čustveno zrelost, moramo vedeti, kaj je v našem implicitnem spominu. Starševstvo zahteva, da vsak, ki je starš izpolni svojo čustveno zrelost in s procesira izkušnje iz svojih primarnih družin. **Raziskave kažejo, da na starševstvo najbolj vplivajo izkušnje iz otroštva, ki so večinoma shranjene v implicitnem spominu** (to je vse, kar pomni naše telo in nima stika z našo zavestjo) – **to je čutenje in doživljanje, ki se aktivira ob lastnem otroku.** »Prav te izkušnje, ki so težko dostopne spominu, lahko vodijo starše v neracionalna vedenja do otroka, za katera težko najdejo pojasnilo.« (T. Erzar in K. Kompan Erzar, 2011). Šele ko ta del predelamo in razumemo sebe, nas nove izkušnje lahko povabijo v širše opazovanje funkcioniranja našega otroka.

Predavateljica želi z delom izven ordinacije presegati in ozavestiti tradicionalna razmišljanja, kjer so opazna stališča mnogih staršev, »da je fizično kaznovanje pri vzgoji potrebno, saj se tako otroci »utrđijo«, se naučijo, kaj se sme in kaj ne...ker bi bili drugače nesramni in nespoštljivi...zdej kot odrasli vidijo, da je bilo dobro dobiti kakšno čez rit, saj je zdaj z njimi vse v redu in so tako postali bolj preudarni in previdni, manj naivni.« Raziskave in praksa sta pokazali, da kakršnokoli nespoštljivo vedenje na tako ranljiv sistem kot so otrokovi možgani pomeni velik vdor v otrokova lastna prepričanja. Ko so ti mladi možgani v odnosu s pomembnimi odraslimi, ki na njih vplivajo z nekontrolirano agresijo, otrok v sebi oblikuje nezavedno - **prepoved na lastno pomembnost in na vrednost**. Ob tem se lahko otrok vede zahtevno na način, da se ta neintegrirana energija usmeri znotraj njih, se zaklenejo, umaknejo, ali neintegrirano-nenadzorovano šprica ven, da jih okolje označi kot vedenjsko zahtevne otroke.

Druga skrajnost so stališča mnogih staršev, da morajo svojega otroka izredno močno zaščititi pred nevidnim zunanjim sovražnikom, ki je lahko v obliki učitelja, vzgojitelja, vrstnika...in verjamejo, da morajo oni biti bitke svojih otrok, ker jih je strah, da je otrok preveč ranljiv, da ne bo zmožgel nekih intenzivnih dražljajev okolja in s tem vgrajujejo v nezavedni del otroka - **prepoved na njegove sposobnosti**. Kar pomeni, da ne verjamejo v otroka, da bo zmožgel s procesirati določene dražljaje. Pogosto slišimo stališče, da takšni kot so danes otroci pa nikoli niso bili, včasih so bili poslušni, danes

temu ni tako, morda smo se odrasli toliko razvili, da nam je pomembno, kaj nam otroci sporočajo. Danes vemo, da nam otroci z vedenjem sporočajo, kaj se dogaja z njimi - navznoter. Po vsem svetu otroci sporočajo in se upirajo, da ne morejo sprejemati nečesa kar je zanje preveč, ker imajo še nerazvit možganski del. Potrebno je prepoznati-razumeti kaj realno otrok ne zmore in ga tam podpreti. Za to ni potrebno biti strokovnjak, ampak le opazovati otroke in to v odnosu naravno začutiti in videti. Kar zmoremo, če treniramo opazovanje sebe, svojega odnosa z otrokom in otroka.

Kar je za otroke varno, se razlikuje od predstave, ki jo imamo odrasli o tem in imajo podlago v preteklosti odraslih. Še vedno je prisotno prepričanje, da je otroka potrebno utrditi za življenje. Govorili smo o frustracijah, ki jih otrok potrebuje in zmore sprejeti ter o frustracijah, ki jih ne zmore sprejeti. Take in podobne razlage so imele v preteklosti nalogo ohranjanja stika med otrokom in staršem, zato še danes nekateri odrasli opravičujejo in celo osmišljajo ravnanje svojih staršev npr. »ko je oče prišel domov, mi je dal eno okoli ušes, in mi ni niti na pamet padlo, da bi mu ugovarjal.« Samo v takem odnosu je otrok v sebi lahko gojil fantazijo in upanje, da so mu starši naklonjeni in mu želijo dobro. Danes vemo, **da je vsako nesočutno ravnanje za otroka zastrašujoče in kot kažejo študije-tudi škodljivo! Otrok ne zmore sam pomiriti svojih čustev. Otrok ni kos frustraciji, ki nastane v odnosu odrasli-otrok. Kar pomeni, da otroka podpremo tako, da reguliramo svoje čustveno stanje in sami poskrbimo zase!**

Kakšno je sočutno ravnanje v vzgoji, ki realno »utrdi« otroka: to je način, ki dopusti otroku, da se uči iz lastnih napak. Ga spodbuja, da rešuje svoje težave in probleme in ga pri tem podpira. Čustven odziv starša ob frustraciji otroka je naraven odziv, nismo pa se naučili tega, kako z našimi notranjimi občutki tudi delovati v odnosu. Tu se odrasli razlikujemo v tem ali poskrbimo za pomirjanje svojega čustvenega stanja takrat, ko otrok rešuje svoje lastne težave, stiske, probleme in frustracije in ga podpiramo, tako da zdržimo ob otroku in hkrati uravnavamo svoje notranje stanje. Pomembno je verjeti v svojega otroka, da je sposoben biti samostojen tudi na področju odnosov in ga pri tem podpreti.

Ljudje smo nagnjeni k instant rešitvam, sprememba življenjskega stila je običajno zadnje za kar bi se odločili, čeprav je na dolgi rok dokazano učinkovito, a terja večji vložek energije. Hitre rešitve zgrešijo bistvo razvoja otroka. Pomembno je slediti in se kot starši biti pripravljeni znotraj odnosa spreminjati. **Bistvena potreba otroka je v tem, da ima ob sebi stabilne pomirjene odrasle ljudi.** Potrebuje skrb zanj na ravni odnosa z njim. Če se nismo sposobni uglasiti na otroka, otrok fizično propada.

Zelo pomembno je otroka razumeti, kaj on potrebuje. Kaj je otrokova potreba in jo razlikovati od želje? Pomembno je vedeti, kako ravnati v situacijah, ko je otrok v stiski. Opazovati, kaj se dogaja v odnosu med otrokom in odraslim in ob tem v nas odraslih. Če ne uresničujemo potreb otroka, ga poškodujemo, kar se ne zgodi s tem, da ne uresničimo njegovih želja.

Vse se začne in konča z zmožnostjo regulacije: človek je v zgodnjem obdobju kot »zunanji zarodek«, ker ni sposoben preživeti brez skrbnikov, ne le z nego in hrano temveč predvsem na ravni odnosa. Odločilno obdobje za rast možganov so prva leta življenja (0-5 let= 90%). V tem obdobju odrasli vplivajo na to, ali se bodo v otrokovih možganih razvile življenjsko pomembne povezave ali ne (kar je pogoj za učinkovito spopadanje s stresom v življenju). Bistvene povezave za reguliranje sebe se razvijejo nekje do 25. leta. Čustveni izpadi se pojavljajo celotno otroštvo in v mladostništvu ter tudi še v odraslosti, to so situacije ko ne zmoremo in smo neregulirani. **Regulacija pomeni kapaciteto spopadanja s stresom.** Za malega otroka je stres vse, kar ga obdaja in še ne obvlada, za otroka ni stres igra in biti ob pomirjenih odraslih.

Ogled videa: mamino petje <https://www.youtube.com/watch?v=RWst8Mz2m2E>

Preko solz otrok izloča odvečno količino kortizola. Če je kortizola preveč, fizično požge nevronske povezave. Primer je otrok, ki je zelo veliko jokal, kričal, ker so starši menili, da ga morajo pustiti jokati,

da se bo tako utrdil. Posledica se pokaže pri navezanosti, ker takšen otrok če mu nihče ne pomaga-mu ni v podporo, lahko sklene, da bo v življenju ves čas sam. Ob tem se razvije pri otroku ne-varna navezanost, otrok se ne navezuje na nove osebe temveč jih na nek način odriva stran. Če pustimo otroka jokati utihne, ko je porabil vso energijo v svojem telesu za reguliranje sebe. Nivo stresa je pri otroku tako visok, da sam ne zmore rešiti situacije. Odložitev potrebe pri otroku je možna šele takrat, ko ima otrok že zadostno količino samoregulacije. Moč staršev pri vzgoji otrok se odvija preko njihove lastne samoregulacije, ki se odraža v lastni pomirjenosti.

V prvih letih življenja so otrokovi zgornji predeli možganov še tako neizoblikovani, da otrok ne zmore sam od sebe pomiriti oz. uravnovežiti grozovito stisko, in imajo v zgodnjem obdobju glavno besedo njegovi spodnji predeli možganov, zato: intenzivni izbruhi besa, kričanja, valjanje po tleh iz obupa, odmaknjenost ali zasanjanost, neprestana jokavost. To so mehanizmi, ki jih otrok uporablja, da se lahko regulira. Otrok ob tem nujno potrebuje odraslo osebo! Odrasli moramo takrat ob njem počakati, da se pomiri in ne še dodatno kričati nanj, da bi se pomiril. Čustveno vzdržati ob takem otroku je težko. Otrok potrebuje, da mu čustveno stisko uravnovežimo, tako da v stiku z njim poskrbimo zase, za pomirjanje sebe.

Do samoregulacije preko KO-REGULACIJE ODRASLE OSEBE:

Naše čustveno razpoloženje in dogajanje v naših čelnih režnjih imata neposreden in zelo velik vpliv na ključne čustvene sisteme v možganih otroka in na njegove ključne sisteme za telesno vzburjenje. Če se na otroka v stiski odzovemo »primerno«, se bodo v otrokovih čelnih režnjih začele razvijati odločilne povezave, ki bodo sčasoma omogočale utišati stanje »beg in napad« v spodnjih predelih možganov. **SAMOREGULACIJA je naučena spretnost in je pogoj za samonadzor** (potrebna je določena kapaciteta za razvijanje samonadzora) oz. samokontrolo pri otroku, ki pomeni zavestni vpliv na obvladanje impulzov.

Od samoregulacije do samokontrole:

1. KO-REGULACIJA odrasle osebe, preko dihanja in gibanja, vpliv na podaljšano hrbtenjačo in male možgane pri otroku. Dihanje je najhitrejši dostop do pomiritve avtonomnega živčnega sistema. Umirjeno dihanje – vdih in počasni izdih pomaga.
2. POVEZOVANJE Z OTROKOM, preko empatičnega sprejemanja otrokovih čustev, da se otrok počuti VIDENEGA, SLIŠANEGA in RAZUMLJENEGA, vpliv na srednje možgane. Kaj otrok doživlja – starši vklopimo empatijo (kadar je preveč stresa ne moremo vklopiti empatije), otroku s tem dajemo priznanje, da ga jemljemo resno.
3. SPOSOBNOST UČENJA OTROKA, preko pogovora in analize dogodka, vpliv na velike možgane. Pomembna je koherentna zgodba: kaj je bilo najprej/kaj potem, kako je otrok situacijo doživljal, kako smo jo doživljali starši, enostaven opis. Če gremo v obtoževanje, otrok približno ve, kaj je prav in kaj narobe, pogosto pa ne ve zakaj nekaj dela narobe.

Otrok se mora počutiti varnega v situaciji, kar se zagotavlja preko odnosa varne navezanosti:

- z otrokom vzpostavljamo redni očesni stik,
- uporabljamo nežen in mehak ton glasu,
- potolažimo otroka, kadar je v stresu,
- poskrbimo za osnovne otrokove potrebe (po hrani, pijači, varnem prostoru, udobje),
- opravičimo se otroku, kadar naredimo napako,
- z otrokom sodelujemo v tistih aktivnostih, ki jih ima rad,
- delo na svojih čustvih in prakticiranje samoregulacije,

- priznavamo in dovolimo čustva (lahko postavimo meje vedenju, a še vedno priznavamo otrokova čustva),
- prakticiranje in treniranje sočutja do sebe,
- ohranjanje realnih pričakovanj do otroka.

Kako starši postanemo učinkovit ko-regulator svojemu otroku? Tako da dobro poskrbimo zase:

- si vzamemo čas, da se skoncentriramo samo na eno stvar,
- si vzamemo čas, ko ne počnemo nič,
- si vzamemo čas za gibanje,
- si vzamemo čas za igro, zabavo, hobi,
- si vzamemo čas za povezovanje in druženje,
- si vzamemo čas zase, ko se usmerimo vase,
- si vzamemo čas za spanje.

Na kakšen način učinkovito KO-REGULIRAMO otroka:

1. Z nežnim dotikom.
2. Pomirjajočim, počasnim in nizkim glasom.
3. Z očesnim kontaktom.
4. S sočutjem do sebe.

Zapisali Pavlina Zirer in Esmira Behrić