



Šarhova ulica 29, Ljubljana

**Povzetek Šole za starše: RAZUMEVANJE VEDENJA OTROKA V VARNI NAVEZANOSTI
(predavatelj Miha Ruparčič)**

Datum: 12. 10. 2021, od 17h do 19h

Udeleženi 47 staršev, obe svetovalni delavki

Vsak izmed nas je zaznamovan z izkušnjami iz lastnega otroštva.

Avtor teorije varne navezanosti je John Bowlby, angleški psihiater in psihoanalitik. Varna navezanost kot tista oblika navezanosti, ki je zaželena.

Primer poskusa H. Harlow opice ... opico so imeli v kletki in ko so jo spustili iz kletke je šla opica k lutki s kožuščkom in ne k tisti s hrano. Iz tega si lahko razložimo, da je temeljno tisto kar nas vodi v odnos. Odnos potrebujemo bolj kot hrano.

Gordon Noufeld, v Kanadi se posveča temi navezanosti v odnosih. Primer separacije v bolnici. Kako hude čustvene rane so povzročili otrokom takrat, ko starši niso smeli biti v bolnici s svojim otrokom. Teorija navezanosti je svetovno sprejeta. Danes v bolnici do 14. leta starosti niso več brez svojih staršev. Saj je nujna potreba naših možganov. Še posebej do 5. leta starosti mora biti z otroki z osebo na katero je varno navezan.

Kaj je varna navezanost? Okoli 60% otrok je varno navezanih, kar pomeni, da je ob njih prisotna vsaj ena odrasla oseba, ki je nepopolna ampak ima konsistenten čustven odziv. Vsi delamo kar ni v redu. Življenje je nepopolno. Bistvo je da prepoznamo svoje omejitve, svoje napake. Opravičilo je bolj pomembno kot »narediti prav«. Življenje je preveč nepopolno, da bi morali biti popolni. Najti tiste načine, ki nas povezujejo in umirjajo situacijo v kateri smo.

40% otrok je nevarno navezanih:

- Izogibajoča navezanost: ko ima otrok starše/skrbnike, ki so lahko zelo skrbni, vendar niso z njim v čustvenem stikom. Ne zmorejo biti v čustvenem stiku, ne morejo biti v držji tolažbe, ne zmorejo videti otroka takega kot je. Otroku nima temeljne izkušnje, da si v odnosu lahko kreativen, ustvarjalen ipd. in se navežejo na druge stvari ... na avto, denar ... se zavedajo, da so bili zavrženi v čustvenem stiku (denar od sebe dati je za njih podobno, kot bi delil mamo ali očeta).
- Ambivalentna navezanost: ves čas neprepričan ali starš/skrbnik je tam ali ga ni ... težko se sprostijo, zaigrajo ... z očesnim stikom so vedno na starših ... kasneje veliko stisk, težav na bazi

Ljubosumja ... so sumničavi, čutijo strah, da bodo zapuščeni ... če niso v stiku z lastno bolečino, pripeljejo do tega, da jih oseba zapusti...veliko trpljenja.

- Dezorganizirana navezanost: biološki paradoks se zgodi ... z upanjem pridemo, da bo za nas nekdo poskrbel. Če je starš oz. skrbnik vir nevarne navezanosti je tako kot bi del možganov »rekel«, da pojdi tja, drugi del pa ne pojdi, ker je nevarno. Ogromno zapletov v odnosih. Hkrati si do druge osebe sovražen, hkrati pa prosiš, da pride k tebi ...

Ne glede na to kakšen tip navezanosti imamo kot starši, mi lahko vzgajamo otroke v varni navezanosti. Lahko damo naprej varno navezanost.

Kako priti do tega? Sestaviti koherentno zgodbo svojega otroštva. Kdo je bil oče/mama/pomembne osebe ... naši možgani se o tem uprejo ... ta proces je lahko boleč. V tem procesu bomo našli stvari za katere smo lahko hvaležni, so pa stvari, ki so tudi neprijetne, boleče in jih je pomembno pogledati. Tam je velikokrat odgovor kaj potrebuje naš otrok. Včasih se to lahko zgodi točno pri letih v katerih je trenutno naš otrok.

Avtorja: Daniel Siegel-otroški psihiater in Tina P. Bryson – umeščata vzgojo v sodobni vidik nevroznanosti, ki opisuje kako so možgani nevroplastični (se ves čas oblikujejo). Možgani omogočajo zorenje celo življenje. Še posebej skozi naklonjene in varne odnose.

Raziskava o življenjski sreči ... kaj vpliva na življenjsko srečo? = Dolgotrajni odnosi. Pri 80 letih so starostne težave veliko lažje odpravljali oz. se z njimi soočali, če je posameznik živel v odnosih.

4 stebri:

1. Varnost- da mi kot skrbniki nismo vir otrokove nevarnosti. Kakšen obrazni izraz imamo pred otrokom je tisto kar izžareva varnost ali nevarnost. Važno je, da otroka ne strašimo. Včasih je veliko vzgoje baziralo na strahu. Pred tisto osebo, ki se je ne bojiš se pokažeš tak kot ti si. Pomembno je, da smo mi tisti, ki otroku zagotavljamo varnost.

Po epigenetskih študijah danes vidimo, da se stresi in travme prenašajo iz roda v rod ... 14 generacij zapisa imamo od prej. Primer dobrega branja: Alenka Puhar (Prvotno besedilo življenja).

2. Videti ... otroka takega kot je, ne takega kot bi moral biti. Da zmoremo biti v istih občutjih sočasno. Da je otrok viden, da je njegovo čustvovanje v redu in normalno.
3. Tolažba- kako otroka potolažiti? V kolikor gre za občutenje žalosti ni večjih izzivov. Kaj pa otrok, ki je naredil vse narobe, kaj pa otrok, ki je besen ipd.? Slabše kot je vedenje, bolj nas otrok potrebuje za tolažbo. Vedenje = ledena gora (to kar se vidi nad morjem je vedenje, 2/3 pod morjem so pa razlogi, ki to vedenje generirajo). Pogosto vidimo samo vedenje, vedno pa nas mora zanimati kaj je pod vedenjem, oz. kaj to vedenje poganja. Zakaj npr. moj otrok sramoti sestro, česa on čustveno ne obvlada? 95% nezaželenega vedenja otrok prihaja iz čustvenega sveta, kar pomeni, da otrok nekega čustva ne obvlada. To bi morala biti za nas informacija - kaj nam otrok z vedenjem želi sporočiti.

Pomembne so tudi solze sprijaznjenja: starši smo istočasno »angeli tolažbe in angeli frustracije.« To se zgodi, ko otroku nekaj ne gre, postane frustriran, zato je pomembno, da ga sprejmemo v frustraciji, jezi. Poimenovati čustvo (»V redu je, da si jezen«)- čustvom rečemo da, vedenju pa ne. Če otroka sprejmemo v jezi bo zdrnil v žalost, ki je edino čustvo, ki nam pomaga, da se prilagodimo na stvari (»Kar zjoki se, sem s tabo.«). Moj otrok s tem ko je začel

z jokom, je začel s procesom žalovanja, s čimer se bo prilagodil situaciji. Kaj pa ni tolažba? Preusmerjanje. Mora se zgoditi jok in da je ob tem tolažen. Jok je tisti, ki pomaga, da otrok premaga določeno stvar. »From mad to sad.«

*Zanimivost: »pogumni fantje«, če ne jokajo ... grede kot odrasli za šank, v adrenalinske športe ipd.

*Ogromno jeznih ljudi hodi po svetu, ker jih ni nihče pripeljal do žalosti. Agresija je velikokrat energija, ki ni bila izjokana.

* Pogledati v svoje življenje, smo bili potolaženi, smo bili sprejeti?

* Ko so analizirali solze, so ugotovili, da so polne nevrotoksinov, ki »čakajo«, da se bodo izplaknili iz telesa. Mora iti ven. Tolažba nikoli ni preusmerjanje...jaz se srečam s tabo v tvoji žalosti.

4. Notranji občutek zavarovanosti. Užaljenost je strupena. Povedati otroku, da bomo vedno z njim in da bo vedno sprejet pri nas (»Jaz se bom zavzel zate in ti bom pomagal, bom vztrajal s tabo.«). Užaljenost je vedno problem odrasle osebe in se ji je potrebno odpovedati.

Problem sam mora biti vedno manjši kot odnos. Odnos vedno zmagaja.

Separacija – lahko pride do ločitve. Ločitev je za otroka največja grožnja, da bi se znašel z osebo na katero ni varno navezan.

Obdobje do 5. leta starosti je izredno ranljivo in krhko v tem smislu.

Otroci nas potrebujejo- fenomen vrstniške navezanosti- otroci se vedno bolj navezujejo na vrstnike. Najboljša družba za otroka je odrasel. Vrtec je zato, da bo vzpostavil novo navezanost z odraslo osebo ... ko se z njima dobro poveže se bo tudi igral. Igra s starši je zelo pomembna. Prosto igra do 5. leta starosti=igra, ki je sama sebi namen. Visoke stopnje radosti bodo doživljali.

Da smo odrasli čuječi in da posredujemo ob konfliktih med otroci. Raziskave kažejo, da se slabo zmenijo sami med seboj in potrebujejo odraslo osebo.

Bolj, ko bo otrok navezan na nas, bolj bo samostojen kot odrasel!

Jutranji ritual, ko je otrok malo večji, narediti zajtrk navezanosti: vsak dan 5-10 min zaplesti v aktivnost, ki je otroku všeč. Kar je za otroka pomembna tema v tistem trenutku. Pogled, nasmeš, kimanje ... vemo da smo v stiku.