



Šarhova ulica 29, Ljubljana

***Povzetek Šole za starše: STARŠI KOT OTROKOVO OGLEDALO***  
***(predavateljica dr. Katarina Kompan Erzar)***

Datum: 16. 12. 2021, od 17h do 18.45h

Udeleženi 57 staršev, obe svetovalni delavki

Danes je tisti dan, ki je v našem življenju in življenju naših otrok najbolj pomemben. Vseeno je: kje smo, kateri datum je, kdo je okoli nas, v kakšni situaciji smo ... bistveno je to, da otroci čutijo, da je danes najboljši dan zato, ker so njihovi starši ob njih.

Družina s predšolskim otrokom je družina, ki je v obdobju grajenja gnezda in dajanja varnosti, še posebej pa v ustvarjanju nečesa novega, česar prej še ni bilo. Ko pride majhen otrok v odnos med dvema odraslima se dinamika močno spremeni. Otrok pride na svet z zelo jasnimi in zelo močnimi potrebami, ki morajo biti izpolnjene, če želimo, da otrok najprej preživi, da se lahko v polnosti razvije in da postane samostojen, da lahko čez leta tudi odide.

**Prva tri leta imajo ključni in bistven pomen v razvoju otroka in njegovih možganov.**

Temelji zdravega (celostnega) razvoja so:

1. **Pripadnost:** da v družini vsi družinski člani vedo: »To smo mi!« Kdo smo ta družina, čigav je ta otrok, kaj je njegov mikro prostor od koder odhaja in kamor se vrača? **»Veš čigav si«.**
2. **Zaupanje:** **»Da se lahko zaneseš, da tvoji ljudje ne bodo izginili, da bodo vedno tam zate in da če bo karkoli narobe bodo prišli nazaj.«** Da lahko zaupaš, da so ljudje naklonjeni in dobronamerni. Da otroku odrasli pomagamo razumeti kaj ga je vznemirilo, zakaj mu je težko. Podobno je tudi v partnerstvu – da partnerja lahko zaupata, da sta naklonjena drug drugemu in da bosta ostala skupaj.  
To je za otroka svet, ki je varen in mu daje zavedanje, da so v resnici ljudje v temelju prijazni.
3. **Prepoznavnost:** **»Si drugačen od ostalih.«** Da imaš svoje posebnosti, značilnosti, temperament, karakter. Da lahko vsak izmed nas lahko stvari vidi malo drugače in se o tem lahko pogovarjamo in si bogatimo naše razumevanje. Prepoznati posebnosti pri otroku ter jim pomagati to razvijati in prepoznati.  
Medsebojna povezanost = Otroci, ki se lahko sproščeno igrajo (vsak na svoj način v skupni igri), so veliko bolj zadovoljni, kakor otroci, ki en za drugim »korakajo v ritmu« in ta ritem ni od nikogar.
4. **Dostojanstvo:** **da spoštujemo mejo drug drugega.** Veliko se sprašujemo kako postavljati meje? Meje vsak od nas že ima. Otrok se stalno dotika meje svojih zmožnosti. Če odrasli spoštujemo otrokove meje mu ne bomo dovolili, da bo pokonci 12 ur na dan, da skače nekje kjer je nevarno ipd.

Ko odrasli začuti svojo mejo, kot primer: je utrujen in ne zmore več, naj spoštuje svojo mejo in pove otroku: »Oprosti, jaz ne zmorem več, sem utrujen in ne morem več pripovedovati pravljič, ti želim da zaspančkaš in bova jutri prebrala eno pravljičico.« Ko otrok začuti, da smo mi prišli do svoje meje se bo umiril in nehal »pritiskati.«

Videti in zaupati, da so tiste meje, ki jih imamo sami, dovolj in da lahko poskrbimo oz. spoštujemo meje otroka. Ne gre za postavljanje nekih umetnih mej. Gre za prepoznavanje meja otroka in lastnih meja.

5. **Sočutje:** globje ko poznamo sebe in drug drugega, bolj začutimo, da si lahko pomagamo in da si vsi želimo varno okolje, kjer se počutimo sprejete in prepoznavne. To je vzdušje, ki ga vsak otrok potrebuje za svoj zdrav razvoj. Družina pa ga potrebuje, da se lahko postavi in da lahko ustvari novo okolje, katero nudi bogata tla za rast odraslih in otrok.

Od otrok dobimo možnost za razvoj rahločutnosti, povezanosti, zaupanja, pripadnosti, za gradnjo prijateljstva, prepoznavnost, dostojanstvo in to je nekaj kar nam bo ostalo. Otrok bo odrasel, nam pa bo to ostalo.

Predšolsko obdobje je obdobje, ki je čustveno in fizično naporno, prinaša koristi tako staršu kot otroku.

*Zanimivost: raziskava je pokazala, da je psihofizična pripravljenost mater po eno-letnem materinstvu (porodniški) bistveno večja od psihofizičnih sposobnosti ameriških marincev po enoletnem intenzivnem uvajalnem treningu.*

Ko otroci čutijo, da je odrasel napet oz. utrujen, se ustrašijo, saj to za njih pomeni: »Joj, kaj če bo kaj narobe z odraslim?« Zato začne jokati, ker poskuša zagotoviti, da ta odrasli ne bi »izumrl«. Napetost odraslega za otroka pomeni, da bo z odraslim lahko nekaj narobe.

### **Kdo so predšolski starši?**

- So tisti starši, ki dajo zagotovilo, da bodo ostali tukaj. So varna baza, varno zatočišče iz katerega bo otrok lahko šel v svet. In vedno se bo lahko vračal nazaj.
- S svojo prisotnostjo in s svojim poslušom do otroka omogočajo odpiranje v svet.
- So tudi tisti starši, ki prvič otroka pošljejo v svet in otrok starše v tem svetu predstavlja.

Starši so zelo ranljivi kaj jim bodo rekli drugi.

Sebi, kot staršu, si ovrednotiti koliko strahov je potrebno premagati v tem obdobju. Koliko je potrebno narediti določenih izbir, sprejeti različnih odločitev ...

**Čas zase:** Čas, ki ga preživiš ob otroku lahko doživeto razumemo kot čas zase. Čas zase je, da ob otroku razvijamo tankočutnost in občutek notranje toplote, ko mu npr. zavezujemo čevljičke in nam je dano to, da smo lahko ob nekom, ki ga imamo neskončno radi. Čas z drugimi ni v nasprotju s časom zase ... skozi čas z drugimi kreiramo v sebi prostor v katerem nastaja naša notranja polnost.

Pomembno je zavedanje, da način kako ravnamo z otroki neposredno gradi njihove možgane. Ob rojstvu so možgani nesorazmerno večji od ostalih organov. Celice so že ob rojstvu prisotne, niso pa še povezane med seboj. Možganski centri se povežejo med sabo glede na to v kakšnem okolju se razvija otrok. Možgani omogočijo otroku maksimalno prilagoditev glede na njegovo zunanje okolje = maksimalno se prilagodi strukturi jezika, zvokom, ki jih bo izražal, temperaturi v kateri odrašča, vonjem, ritmom ... Če je okolje široko, varno in predvidljivo, bodo možgani zgradili široko, varno in hitro strukturo. Če je okolje nevarno, nepredvidljivo, se bodo možgani prilagodili na to.

Karkoli naredimo ob otroku ne gre v nič. Vse se neposredno vpiše v njegove možgane

Otrok se ne uči tako da mi njemu predavamo, otrok se uči tako, da smo mi OB NJEM. Tako kot bomo mi z njim tako bo on z nami.

Uglašenost odraslega in otroka je pomembna zato, da se otrok lahko naužije topline, ljubezni, pozornosti. Ko se tega naužije potem gre lahko od odraslih stran. Od tega stika se napolnimo tudi odrasli.

Otrok je lahko iniciativen samo takrat ko ve, da ga bo odrasli ustavil, če bi se mu ponesrečilo in bi šel v kakšni stvari predaleč. Zato tudi otroci lažje, zato da bi jih mi videli.

Otrok je samostojen toliko kolikor je varno navezan. Bolj ko je varen ob starših, več pozornosti in bližine kot ima, bolj bo samostojen, ko staršev ne bo zraven.

Najbolj normalno je, da se otrok doma obnaša grdo, da se v vrtcu lahko lepo 😊 Doma se obnaša slabše kot drugje (če se doma varno počuti). Smo edini, ki poznamo otrokovo najslabše vedenje. Normalno je, da kjer si najbolj udomačen, najbolj razkriješ svoja dejanska občutja.

90% čustvenih izpadov je izključno zaradi otrokove utrujenosti.

Ob otroku je naloga odraslega, da se spomni kaj si je sam želel, ko je bil otrok, kaj je pogrešal in da to kar sam mogoče ni doživel v otroštvu, si sedaj dopusti dati sebi ob svojem otroku. Če smo pogrešali mirno igranje s prijatelji na igrišču, pojdimo tja z otrokom, saj bomo na ta način dobili del svojega otroštva nazaj.

*Namen predšolskega obdobja: graditi pristen, varen in sočuten okvir, kjer smo vsi lahko doma.*

Ob predšolskem obdobju, ko otrok razvija vse spretnosti, ko vstopi v svet, si želi samo to: **»A bova vedno prijatelj?«** In tako kot reče pujsek medvedku Puju: **»A bova midva vedno prijatelj?«**, mu Pu odgovori: **»Še dalj kot vedno!«**

Zapisala Urška Studen