



Šarhova ulica 29, Ljubljana

Povzetek Šole za starše, organizirana v živo: **VARNA NAVEZANOST IN SEDEM NAČEL NARAVNE DISCIPLINE (predavatelj Miha Ruparčič)**

Datum: 22. 11. 2022, od 17h do 19h

Udeleženi 37 staršev

Vsak človek je več kot posameznik. Vzgajati iz knjig in predavanj se ne da, ker na vzgojo zelo vplivajo naša občutenja. Povsem normalno je, da delamo napake, pomembno pa je, da se znamo otroku opravičiti in da te napake popravimo.

Ni popolnega starša. Ne smemo delati po navodilih, ampak sprejmemo tisto, kar nas ogovori in nam kot staršu daje smisel. Enotnega stališča ni. Imamo pa stališča nevroznanosti. O razvoju otroških možganov sedaj vemo veliko več.

VARNA NAVEZANOST

Temeljna naravnost človeka je naravnost na odnos, ki je kot potreba močnejši od hrane. To dokazuje tudi podatek o smrtnosti otrok v sirotišnicah, kjer je bila smrtnost višja zaradi zgodnjega pomanjkanja navezanosti. Če se otrok varno ne naveže na odraslo osebo, postane sicer lahko vodljiv, a naredimo mu veliko škodo.

VARNA NAVEZANOST = vsaj ena odrasla oseba, ki se v zadostni meri odziva na otroka in njegove potrebe.

3 OSNOVNI NEVARNI TIPI NAVEZANOSTI

- **IZOGIBAJOČA NAVEZANOST:** fiziološke potrebe po hrani, higieni itd. so ustrezno zadovoljene, nima pa otrok nikogar, ki bi se odzival na njegove čustvene potrebe. Ni čustvene bližine, ampak samo na videz skrbni starši. Ti otroci v odraslosti nikoli ne razvijejo globokega odnosa z nekom. Posledično se otrok v odraslosti raje navezuje na materialne dobrine. Pojavi se nadomestna navezanost – navezanost na avto, denar, kariero,...
- **AMBIVALENTNA NAVEZANOST:** starši so nepredvidljivi. Enkrat se otrok lahko zanese na starše, drugič ne. Prisotna je zmeda. Odnos je poln prekinitev. Ko odrastejo, imajo ti ljudje veliko zapletov v partnerstvu. Ves čas preverjajo, ali imajo dober odnos z nekom, so preobremenjeni in manj samostojni.
- **DEZORGANIZIRANA NAVEZANOST:** Otrok je v stiski zaradi prisotnega nasilja. Oseba, ki bi morala otroku zagotoviti vir varnosti, je vir nevarnosti. Ti ljudje imajo v odraslosti pogosto težave v zakonu, burno partnerstvo in imajo nizke cilje.

Kljub našim morebitnim bolečinam iz otroštva, lahko omogočimo svojemu otroku varno navezanost. Narediti je potrebno koherentno zgodbo našega otroštva. Pomembno je razumevanje svojih staršev, da nam nečesa niso mogli dati in zakaj. To je pot do naših potreb. Tako lahko otroku nudimo in smo pozorni na tisto, kar smo v svojem otroštvu pogrešali. Epigenetske študije ugotavljajo, da nosimo 14 zapisov prejšnjih generacij. Zato je pomembno, da poznamo tudi naše starejše generacije in da vemo, kaj se je pri njih dogajalo.

4 STEBRI VARNE NAVEZANOSTI

1. **ZAGOTAVLJANJE VARNOSTI:** skrbimo za otrokovo fizično varnost in njegovo počutje. Pomembno, da smo do otroka prijazni in sočutni, tudi če smo slabe volje.
2. **VIDENOST:** pomembno je, da vidimo, kaj se otroku dogaja oziroma kaj otrok dejansko je in kaj potrebuje. Otroku želi biti viden in potrebuje sočuten odziv na njegovo počutje. Otroku moramo ovrednotiti njegova občutenja, opisati njegovo resničnost, vedenje. Na tak način otroke čustveno opismenjemo.
3. **TOLAŽBA:** vsak otrok potrebuje tolažbo. Pomembno je, da raziščemo vzrok otrokovega vedenja in ne presojamo otrokove namene samo preko njegovega vedenja.

Pomembnost jokanja – če nekomu rečemo »ne jokaj« je enako kot da bi rekli »ne pit vode, če si žejen«. Jok je naš naravni mehanizem. Frustracija je dobra stvar, je gonilo napredka, ki nas vodi naprej, v spremembo. V permisivni (vse je dovoljeno in ker vse ugodimo, ne rabimo tolažiti) in avtoritarni (se ne sliši otroka, tako mora biti kot starš pravi) vzgoji ni veliko prostora za tolažbo.

Pomembno je, da otrok dobi meje, imamo dvojno vlogo, smo »angeli frustracije« in »angeli adaptacije«. Naše poslanstvo v vzgoji je, da otroke pripeljemo iz frustracije, besa v žalost in jok. Solze – edini adaptacijski mehanizem. Ko si frustriran, gredo solze v solzne žleze in čakajo, da gredo v jok in to nas pomiri. Potrebno je čustva predelati in ne biti »zataknen« v jezi. Pomembno je, da otroku pomagamo priti v občutke žalosti in da se kot starš srečamo v njegovi žalosti. Otroku damo vedeti, da se lahko zjoka in da je jokanje pogumno. Na ta način pridemo z otrokom na isto valovno dolžino. Če tega v otroštvu ni, pride do agresije. Agresija je energija, ki ni bila izjokana v procesu.

Navezanost ima nekaj paradoksov: Bolj ko bo otrok navezan na starše, hitreje bo neodvisen kot odrasel. Otroka ne porivamo preveč v samostojnost, ampak jo dopuščamo. Zdrava navezanost namreč vedno rojeva separacijo in samostojnost.

Velik nesporazum pri varni navezanosti, primer: ko otrok shodi, mislimo, da bo sedaj hodil, on pa to zavrača. Želi si, da ga nosimo, da smo z njim v vonju, vidu, čutenju. Ko se bo napolnil naše energije, potem bo hodil.

4. **NOTRANJA ZAVAROVANOST:** Do občutka zavarovanosti pride, če je otrok viden in slišan. Odnos med otrokom in staršem naj bo vedno večji od problema. V varni navezanosti ne sme biti užaljenosti in ignoriranja. Primer: Če je najin problem velik kot Šmarna gora, potem je najin odnos velik kot Mount Everest. Odnos vedno zmaga. Otroka skušamo razumeti in mu pomagati. Na njegovo vedenje pa gledamo kot raziskovanje – poiščemo vzroke vedenja.

SEDEM NAČEL NARAVNE DISCIPLINE - okvir, v katerem lahko pri vzgoji delujemo.

1. **UPORABI POVEZANOST NAMESTO LOČENOST:** v družbi smo se dogovorili, da fizično več ne kaznujemo otrok. Žal pa smo šli v drugo skrajnost in sicer v izolacijo ter posledice. Ko se otrok neprimerno vede, ga kaznujemo s tem, da ga pošljemo v sobo in da sam predela svojo stisko, vendar otrok takrat razmišlja le o tem, kako je starš hudoben in ne o svojem vedenju. Otrok, ki ga izoliramo, lahko zbeži v svojo stisko.

Pomembno je, da otrokom pomagamo opisati njegova čustva. Mu povemo, kaj lahko naredimo, če smo jezni. Otrokovo vedenje prihaja iz njegovega čustvenega sveta. V nas je veliko groženj z ločenostjo in to ima sila negativen vpliv. Pomembno je načelo, da se z otrokom vedno povežemo in se ne igramo s »karto ločenosti«. Potrebno je najprej sebe umiriti, globoko vdihniti in izdihniti in nato se z otrokom čustveno povezati.

2. **POSVETITI SE ODNOSU IN NE DOGODKU:** ustaviti moramo nevarno vedenje, ni pa potrebno, da rešujemo problem v trenutku, ko smo slabo razpoloženi. Rešujemo težavo v miru, ko smo v dobrem odnosu z otrokom. Na žaljivost se ne odzivamo v času razburjenja. Ne fokusiramo se na dogodek, ampak predvsem na odnos. Ko odsevamo otrokovo žalost, se bo otrok zjokal in to je najbolj zdravo za njegov razvoj.
3. **SOLZE NAMESTO LEKCIJE:** namesto, da držimo pridigo otroku, smo usmerjeni na čustven proces. Pomagamo mu, da se najprej umiri.
4. **PREBUDITE DOBRE NAMENE NAMESTO ZAHTEVE PO LEPEM NAMENU:** otroka vnaprej pripravimo na nekaj in ne uporabljajmo groženj ter zahtev. Raje mu ponudimo:
 - »Ali lahko računam nate?«
 - »Ali bi se lahko spomnil?«
 - »Ali se boš lahko obul, ko bo čas za to?«
5. **SOČASNA OBČUTJA:** so izredno pomembna in nas pomirijo. Izstopiti moramo iz dogodka in vstopiti v odnos, kjer lahko vodimo.
6. **VNAPREJ DOLOČAMO ZAŽELJENO VEDENJE:** fokus iz težavnega vedenja na zaželeno vedenje. To nam uspe, če smo v varnem odnosu oziroma povezanosti z otrokom.
7. **SPREMENITI OKOLJE – 3 POGOJI**
 - a) Vprašati se moramo, kaj sproža otrokovo vedenje in kakšne imamo možnosti, da spremenimo to vedenje.
 - b) Darovi nepopolnosti – imeti pogum, da smo nepopolni, da se zvečer ne obremenjujemo, kaj ni bilo dobro, se ne krivimo. Potrebno je ves čas gledati naprej in na jutrišnji dan.
 - c) Ključno, da ima otrok ob sebi varno osebo, da otrok ve, da ga bo ta oseba pomirila in sprejela njegovo tolažbo.

Zapisala Tjaša Kamnar Belak