

Zapis po šoli za starše, ki je bila organizirana preko ZOOM aplikacije, 25. 11. 2020, ob 17.30 uri.

Od 78 predhodno prijavljenih se je šole za starše udeležilo 48 udeležencev.

Izvajalec psihoterapevt Miha Ruparčič, RAZUMEVANJE NEPRIMERNEGA VEDENJA V LUČI VARNE NAVEZANOSTI IN NEVROZNANOSTI

Vsak od nas ima v ozadju pomembne odnose in te izkušnje nas spremljajo v življenje. V tem obdobju je veliko negotovosti in je težko biti neobčutljiv, vseh nas se situacija dotika. Naši možgani pa ne marajo nepredvidljivosti. Center stabilnosti in varnosti in predvidljivosti so naši odnosi. Bolj kot smo v odnosih povezani, manj nas določajo zunanje okoliščine. Ljudje, ki so imeli primerno oporo v družini – doživljajo vse skupaj manj stresno. Tisti, ki je niso imeli, občutijo sedaj marsikaj narobe.

»Če ven ne moreš, pojdi noter.« aktualen rek.

John Bowlby »naši možgani zelo težijo k drugim možganom.« kar je temeljna naravnost za odnos.

Kakšne bodo posledice trenutnih razmer in ukrepov na otroka?

Primer: raziskave A. Freud, o londonskih otrocih med II. svetovno vojno. 3 milijone otrok so evakuirali in jih umaknili na podeželje. Otroci, ki so bili ločeni od staršev, ki so jih separirali, so imeli travmatične posledice. Otroci, ki so ostali pri starših, kljub vojnim razmeram, niso imeli posledic – niso bili travmatizirani.

Otrok bolj kot hrano, potrebuje ob sebi osebo na katero je varno navezan (ne le izražanje sočutja do otroka) ampak »da lahko tudi pleza po njej«.

Med uvajanjem otrok v vrtec, naj pride do separacije šele, ko se otrok naveže na nadomestno osebo – vzgojiteljico. Veliko problemov prinaša razmišljanje »otrok se bo utrdil«. Ni problem, če otrok ob ločitvi joka, težava je, če ostane z osebo, na katero ni varno navezan. Separacija – da otrok ne ostane brez vira varne navezanosti. Poznamo posledice, ki so jih utrpeli otroci v bolnicah, ki so bili ločeni od staršev, s težavami pri navezovanju na partnerja in pri svojih otrocih.

Nevroznanost je zelo napredovala in danes vemo, kako možgani delujejo, kaj je za možgane ugodno in kaj ni. Pomemben je življenjski proces v katerem se varna navezanost vzpostavi ali ne. Varna navezanost pomeni stalen odziv na otroka in njegove potrebe. Starši so se sposobni opravičiti, so samokritični.

NEZDRAVE, NE-VARNE OBLIKE NAVEZANOSTI:

1. IZOGIBAJOČA NAVEZANOST, oče in mama ne bereta otrokovih čustvenih signalov, pustita ga jokati, mu tlačita dudo, otrok ni fizično zanemarjen. Ko mama gre, otrok sploh ne reagira in ko pride ne reagira na čustvene signale, ki jih ima v sebi, notranje je izredno razburjen, če se meri njegove fiziološke funkcije, vendar navzven ne kaže. Starši se čustveno ne odzivajo na otroka v pravem trenutku. Otrok navzven preneha izražati čustva.
2. AMBIVALENTNA NAVEZANOST, anksiozna, preokupirana navezanost. Starši so do otroka v odnosu nestabilni, nekonsistentni, včasih so prisotni, včasih jih ni. Otroci se jih ob ločitvah oklepajo, oklepajo se tudi vzgojiteljice v vrtcu. Lahko so zelo naporni, ker hočejo osebo samo zase, težko se sprostijo in zaigrajo. Otrok ima občutek, da mora starša stalno gledat.

3. DEZORGANIZIRANA NAVEZANOST, je najtežja oblika, zgodi se biološki paradoks. Sesalci smo tako biološko naravnani, da ko pridemo na svet nekdo za nas skrbi. Vedno iščemo zavetje in tolažbo pri tisti osebi, ki za nas skrbi, prisotna je močna tendenca pri otroku, da hodi tja po tolažbo. Otrok, ki živi v zlorabi (fizični, spolni ali je priča čustvenemu nasilju), občuti strah brez izhoda: pojdi po tolažbo-umakni se! Oseba, ki bi morala zagotavljati otroku vir varnosti, je vir nevarnosti. Ti otroci generirajo veliko osebnostnih motenj. Kako poteka navezanost od 0-3 in do 8 leta, nas zaznamuje celo življenje v + in - .

Ne glede na to, kakšen tip navezanosti je prevladoval v našem otroštvu, lahko z realnim pogledom na svoje otroštvo, svojim otrokom nudimo zdravo-varno navezanost. Pomembno je razumevanje svojih staršev, da nam nečesa niso mogli dati in zakaj. Epigenetsko smo obremenjeni in do 14 generacij nosimo zapis, običajno vemo za 2 generaciji nazaj, kaj se je dogajalo. Ključno, da naredimo koherentno zgodbo o svojem življenju. Najbolj dragoceno za otroka je, da ima vsaj eno varno osebo.

- Beri: It didn't start with you, avtor Mark Wolyn
- Celostni razvoj otrokovih možganov in Vzgoja brez drame, avtor Daniel Siegel

4S - varen, viden, potolažen, poskrbljeno za.

Otrok ugotovi, da ljudje okoli njega niso popolni. Otrok ne potrebuje popolnih staršev, temveč dovolj dobre starše, ki mu zagotavljajo fizično in čustveno varnost. Pomembno je, da otroku dajemo sporočila, s katerimi usmerjamo na varnost, da smo mirni, da otroka damo v prave roke, da je otrok na varnem. Ranljivost je prisotna, ker lahko pride do separacije.

Otroka videti preko fizične podobe, zaznati otrokove potrebe. Otrokovo vedenje je kot bi se učili tujega jezika, poskusimo razumeti zakaj se tako vede. Pokažimo zanimanje, kaj nam hoče otrok s svojim vedenjem povedati. Otrok v govorici svojega vedenja želi povedati kako on je – 95% vedenja prihaja iz otrokovega čustvenega sveta. Otrok nam preko vedenja kaže, da nekaterih občutkov še ne obvladuje in potrebuje poimenovanje »si jezen in si udaril, mi pa ne udarimo« in nadalje »kaj boš drugič naredil«, mu pomagamo iskati ustrezne načine izražanja jeze, »boš zacepetal«, do tega da bo ubesedil »zelo sem jezen«. Sočuten pogled je potreben, da otrok razvije neko nadomestno vedenje. Pomembna informacija, da se odrasli na otrokovo vedenje čustveno odzivamo. Pogosto se oklepamo ideje, da se otrok namerno slabo vede. Potrebuje pa le poimenovanje. Slabo je, če otrok iz strahu nečesa ne dela, sploh grožnje s separacijo. Odrasli smo veliki strokovnjaki za grožnje, da bi dobili želeno vedenje od otrok. Ko se mora otrok soočiti z jezo in besom ga separiramo – kar poveča njegovo frustracijo.

Pri tolažbi imamo odrasli veliko težav. Tolažbo in pomiritev potrebuje vsak otrok. Tolažbo potrebuje tudi jezen otrok, vsak otrok, ki je v nekem razburjenem stanju, potrebuje pomiritev. Mi pa kritiziramo »ne se tako obnašaj«. Težave imamo z jokom otroka. Jok je koristen za otroka, ker se sooča s frustracijo, ko nečesa ne dobi ali nekaj ne gre po njegovo. Otrok z jokom ne more rešit ali izboljšat situacije, razen če ima ob sebi odraslo osebo, ki ga tolaži. Srečamo se z otrokom v njegovi žalosti. To mora iti ven-to je higiena. V solzah je veliko nevrotoksinov. Odrasli smo v situacijah lahko angeli tolažbe in angeli stresa. Otroku omogočimo, da odžaluje. Z jokom se otrok adaptira na situacije, ki jih ne more spremeniti. Če tega ne naredimo, je agresija pogosto neizjokana žalost. Če otroku odrežemo negativna občutenja, mu režemo tudi pozitivna čustva. Zato je pomembno otroku omogočiti, da žaluje, dovoliti jok, ne ga ustavljati in zagotoviti tolažbo.

S prepovedjo fizičnega kaznovanja smo začeli s svetom posledic in izolacij, metoda "time out", ko otroka pošljemo v sobo, ko nas otrok najbolj rabi, ko je jezen, besen. O čem takrat razmišljajo otroci »nisi mi pomagal, kako si hudoben...« Otrok potrebuje izkušnjo, da je sprejemljiv tudi takrat, ko je jezen in omogočiti žalovanje otroka ob frustraciji. Če tega ni, pride do agresije, ker je to energija, ki ni bila izjokana. Sobe za odmor in separacije ne zagovarja nihče iz nevroznosti.

Primer 4 letnika: gremo iz vrtca v trgovino, otrok je malo utrujen in hoče najbolj nemogočo igračo, sili starša, da mu jo kupi. Starš običajno reagira s seznamom groženj »nemogoč si, ...ne bo nič,...ne bo Božička...« V tej situaciji bi morali le odsevani, se čustveno povezati z otrokom »te razumem, si jezen, sem s tabo...to si hotel, pa tega ne dobiš, zato si jezen..« in potem otrok začne jokati. To je ugoden zdravilen odziv, čeprav nam ni prijetno »zdaj si pa žalosten, te razumem, sem s tabo...« Jok lahko traja 6-7 minut, da otrok odžaluje in to brez sodb, kritike, se bo pomiril in nadaljeval nakup. Po tem, če zmoremo zdržati ob njem, otrok doživi, da je odrasli močnejši od njega. Če se grožnje stopnjujejo, se ne pomiri, ga odnesemo v avto in imamo uničen dan. Pomembna je naša drža: NAJIN ODNOS VEDNO ZMAGA = ODNOS JE VEDNO VEČJI KOT PROBLEM. V odnos STARŠ- OTROK ne sodi užaljenost starša/prizadetost starša zaradi nečesa kar je naredil otrok. Otrok naj bi v odnosu s staršem doživljal zagotovljen, brezpogojen odnos.

Zelo vpeta tema v vedenje je Miklavž, Božiček in Dedek Mraz, ki predstavljajo očetovsko figuro. Disciplino in lepo vedenje urejamo na drug način, ne s kaznovanjem »če ne boš priden, Miklavž ne bo nič prinesel.« S tem otroku sporočamo, da je odrasli labilen. Včasih moramo konfliktno vedenje na hitro rešiti, ne gre drugače, potrebno je razumeti, da je vedenje govorica otroka in da potrebuje od nas imenovanje za to vedenje. Povedati otroku »vse bo v redu«, ko je na tleh. Otrok potrebuje meje in doživeti izkušnjo, da je starševska ljubezen brezpogojna. Permisivna in avtoritarna vzgoja sta se tolažbi izogibali.

Kaj se zgodi z otrokom, ki nima varne navezanosti? Če nima vsaj ene osebe na katero je varno navezan, bo vera v ljudi manjša, padel bo v eno od kategorij ne-varne navezanosti, zaradi česar bo v odraslosti lahko doživljal zaplete. Vendar naši možgani so nevroplastični ter dovtetni za razumevanje in sočutje, če bo predelal zgodovino in bil ob ljudeh, ki jim bo lahko zaupal, bo manj možnosti za zaplete. Sprejel bo, da je nepopoln in odstranil pritiske okolice.

Kako se nevarna navezanost manifestira v odraslosti:

1. IZOGIBAJOČA – težave z avtobiografskim spominom »se ne spomnim iz otroštva, kako je bilo v otroštvu.« težko se povezujejo z drugimi. Težko berejo neverbalno komunikacijo. Kritizirani ne pokažejo čustev in ne vedo kaj hočeš. Čustveno oddaljeni, raje so na distanci, če jim nekdo pride preblizu, se raje oddaljijo. Bližina jih ogroža. Pogosto so osamljeni, čeprav imajo veliko prijateljev in spolnih partnerjev. So neodvisni, delujejo samozavestno, dajejo vtis, da so močni in da čustvene intimne ne potrebujejo. Nimajo vgrajenega občutka za MIDVA.
2. AMBIVALENTNA – izostanek občutka zase. Nizka samopodoba. Potrebe drugih postavljajo pred sebe. Občutljivi so na zavrnitev. So oklepajoči – a mi lahko daš dihat. Odnos ves čas analizirajo. Zgubijo se, ko govorijo o preteklosti v podrobnostih, ki pa niso bistvene. Zelo jih vznemiri, če se z njimi ne strinjaš. Ljubosumni, ko partner gre. Nimajo vere da so ljudje predvidljivi. Če tega iz otroštva ne ozavestijo, se pogosto odnos konča z ločitvijo.

3. DEZORGANIZIRANA – težko regulirajo čustva. Kronično anksiozni občutki. Nizka samopodoba. Imajo občutek, da nimajo nobenega vpliva na svet. Veliko kontradikcij prisotnih. Meša se z izogibajočo (sovražim te, ne odidi stran).

Otrok je že pojedel čokolado in želi še, starš reče NE, a otrok vztraja, kako peljati pogovor z otrokom?

Potrebno je odpreti svoje srce, otrok se z nami pač ne bo strinjal in bo hvaležen za postavljanje meja in vztrajanje šele pri 25 letih. »vem, želiš še eno čokolado, razumem te.« 90% možganov takrat ne dela, spodnji možgani izključijo zgornje.

Za kakšne situacije se predlaga kazen, če se otrok npr. neprimerno obnaša?

Kazen je odrasla nemoč. Ni vedno neučinkovita, na dolgi rok pa ni OK. Otrok potrebuje pomiritev in vztrajanje odrasle osebe ob sebi toliko časa, da se pomiri. Odrasli naj opusti predpostavko, da se otrok namerno slabo vede. Razlaga bo bližje temu, da se ne počuti se varno in njegov razvoj še ni tam, da bi lahko frustracijo zadržal. Preveriti je potrebno zadovoljenost otrokovih potreb: je lačen, žejen, utrujen. Otrok mora dobiti informacijo »mami, oči me imata isto rada, ko sem v redu in ko nisem.« Če smo odrasli občutljivi na jokanje otrok, občutimo nelagodje in stisko, kar je del sočutja in empatije. Nujno je, da v teh situacijah odrasli poskrbimo zase in se nekemu zaupamo, če hočemo biti z otrokom OK. Rešujemo to, kar vidimo, otrok začne tekati (ker ima težave s tesnobo), da pogledamo, kaj je zadaj, da vidimo lastno otroštvo, kako so z nami ravnali. Si zraven, držiš mejo, z sočutjem in empatijo, da otrok lahko razvije večjo kompetenco za samoregulacijo.

Beri: Beyond Behaviors: Uporaba vede o možganih in sočutja za razumevanje in reševanje vedenjskih izzivov otrok, Mona Delahooke (Ph. D.)

Social and Emotional Development in Early Intervention – a skills guide for working with children, Mona Delahooke (Ph. D.)

Kako reagirati, če otrok dobi slabo oceno?

Najprej potrebuje tolažbo »verjamem vate, ti si pameten, ...ali je v tvojem urniku kaj neobičajnega, ti si to zaslužiš, imaš prijatelje, igrice...bova skupaj pogledala kje so težave.« Na ta način v družini lahko držimo zelo močne meje. Ponavadi otrok s slabimi ocenami nekaj sporoča »če sem super se mi oče posveti 15 minut, če nisem, celo uro ali celo popoldne, spleča se slaba ocena, ker je več časa z menoj.«

Priporočajo se načrtovani pogovori med otroki in starši za vzdrževanje stika z otrokom:

- Do 6 leta 10 minut na dan fokusirane pozornosti na otroka.
- 6 – 12 leta, pol ure na teden fokusirane pozornosti na otroka.
- 10 – 12 leta, 1x na mesec poseben čas z otrokom.

Obremenjenost staršev s samostojnostjo otrok. Tri-letnike porivamo v samostojnost. Najstnike zaviramo. 30 letnike imamo doma na kavču. Otrok ne porivamo, niti jih ne zaviramo, samostojnost le dopuščamo. Nekje je potrebno veliko potrpežljivosti in pazljivosti, drugje gre zlahka. Obstaja paradoks: bolj bo otrok samostojen – bolj ga silimo v narcizem. Bolj bo navezan na nas na zdrav način, bolj bo neodvisen. Nekatere stvari razvojno minejo.

Kako je s tem »pustimo otroke, da se sami zmenijo.«? Otroci se veliko zmenijo, a se zmenijo zelo slabo. Pogosto potrebujejo podporo staršev ali pomembnih odraslih pri reševanju situacij, kar ne pomeni, da rešujemo namesto njih.

Če otrok ne pospravi igrač in kriči, da ne bo pospravil. Preveriti, če je žejen, lačen, utrujen, potem smo zgrešili njegove potrebe. Če ugotovimo, da je sposoben, je pomembno vztrajati. Omogočimo otroku, da joka in smo z njim in tudi mi malo pomagamo. Ne namesto njega ampak skupaj z njim »sem s teboj v tem zoprnem pospravljanju.« Pomembno je otroku vnaprej napovedati, kadar je v dobri koži »a lahko res računam nate.« »zdaj je pa dovolj, je treba pospraviti pred...« Upoštevanje realnosti koliko zmore do 5 leta, skupaj z otrokom gradimo občutek za MIDVA (JAZ, TI – MIDVA). Nekateri imajo občutek za MIDVA.

Kako mirno brez kazni dosežeš umivanje rok, zob, ko pride otrok domov? Pomembna je pozornost s kakšno intonacijo govorimo, če otrok čuti nepovezanost, neuglašenost, bo rekel NE. Naša intonacija draži otrokove možgane, da se upre. Najprej se dogovorimo, povežemo se s partnerjem. Vztrajamo umirjeno, toplo in odločno. Ne uporabljamo groženj in nasilja. Otrok pogosto začne jokati in smo z njim. Del navezanosti pomeni tudi to, ali se vedem na način, da me ima otrok rad. To, da nas imajo otroci radi, je pogoj, da postanejo VODLJIVI. Ali se vedem tako, da me ima lahko otrok rad, v smislu poznavanja otroka in njegovih potreb, torej različnega odzivanja glede na otroka, pristnega odzivanja. Če otroci ob izbruhih vedno doživljajo kritiko, se varna navezanost ne vzpostavi. Najbolj si iz otroštva zapomnimo »težko je bilo, z mano so bili, varno okolje so mi nudili, če pa ni šlo so se mi opravičili.«

Kaj storiti, če se ne strinjamo s starimi starši »pridne punčke ne jokajo«, da ne izoliramo otrok od odnosa z njimi? Če stari starši zmorejo, je najustreznejši način, da vprašajo starše otroka »ti mi povej, kako naj bom s tvojim otrokom.« , sicer ugotovimo, kaj se z njimi da. Če je babica zelo ogrožena bo rekla »če smo tebe vzgojili...« Stari starši naj bi stopili korak nazaj, njihova vloga je pomirjujoča, naj ne bi dajali nasvetov.

Zapisi Pavlina Zirer in Esmira Behrić