

Predavanje Šole za starše je potekalo 19. 5. 2021, s pričetkom ob 17.30 uri, preko spletne aplikacije Arnes ZOOM.

Predavanje: *Od prepira do povezanosti – zakaj je dobro da se včasih skregamo*, je izvajala gospa Danica Vidmar.

Prisotnih na ZOOM-u 43 udeležencev od 85 prijavljenih.

Gospa Danica je delovala 30 let v mednarodnem okolju, osebno je poznala J. Juula in sama izkusila, kaj pomeni starševska avtoritarna premoč. Iskala je informacije in poti, kako drugače. Piše priročnik za starše.

Predavateljica je na začetku spregovorila o temeljnih družinskih vrednotah:

- ENAKOVREDNOSTI, ki predstavlja eksistencialni pojem-temeljno potrebo, da se vsakogar jemlje resno. Kadar nismo videni in slišani, smo prezrti ali kritizirani. Pomembno je da se ne kritizira otrokovih lastnosti. Če se otrok ali kdorkoli počuti krivega, ima slabo samospoštovanje. To ni enakopravnost ali enakost.
- OSEBNI INTEGRITETI, za otroka je zaščita njegove telesne, psihične in spolne identitete, ključni element v razvoju (lat. »integras« pomeni nepoškodovan). Zaščita te integritete in zdrav način učenja veščin, pomeni odsotnost nasilja in telesnega kaznovanja. Osebna integriteta sestoji iz osebnih mej, vrednot in čustev, spoštovanje do sebe in do drugih.
- AVTENTIČNOSTI, sposobnosti da si upamo izražati, kar je za nas pomembno in čutimo, da smo iskreni. Ko znamo zaznati kar čutimo in to izražati je mogoče, da pride v družini do pristnega in iskrenega stika. Kar je pogoj za topel stik v družini in dolgoročno uspešno reševanje sporov in težav v družini.
- OSEBNI ODGOVORNOSTI, za zaščito lastne integritete. V preteklosti se je učilo odgovornosti do drugih in prilagajanja, sedaj je tega učenja bistveno manj. Le ljudje, ki so odgovorni do sebe, so lahko odgovorni tudi do drugih in postanejo odgovorni člani skupnosti.

Najpomembnejše mesto, kjer se razvijata JAZ in osebna integriteta je družina, enako velja za starše in otroke. Starša z zgledom v svojem partnerskem odnosu in z odnosom do otrok določata družinske vrednote in družinsko kulturo - kar otroci zaznavajo, ponotranjijo in nesejo s seboj v življenje. Nerazrešene stvari se prenašajo iz generacije v generacijo in se v družinski liniji nosijo naprej.

Vzgoja in moč delujeta, a na žalost škodljivo. Ni možno odraščanje otrok brez prask. Z močjo starši obvladujemo svoje otroke in deluje, a na način starševske premoči poškodujemo njihovo integriteto. Pridni in ubogljivi otroci ne znajo postavljati osebnih meja in so zato potencialne žrtve. Kaj si želimo – da bi naši otroci postali neodvisni ali da bi postali všečni? Da znajo postaviti osebne meje ali da podležejo »zapeljivcem«? Neprestana hvala otrok in umeten paradiž ne razvijajo zdravega samospoštovanja, ampak napihnjen egoizem, ki ne pozna bližine, ni v siku z realnostjo in je zato pogosto oseba nesrečna.

Generacija babic je živela v avtoritarnem okolju, ob premoči staršev. Generacija mam je živela v okolju, kjer je bilo vse dopuščeno – permissivna vzgoja. Prav sedanja generacija staršev išče novo pot med obema poloma in jim gre zelo dobro. Naloga staršev je, da svoje otroke usposobijo za življenje.

Zlato pravilo, ki se skriva v vprašanju J. Juula: Kakšne konflikte imate trenutno v vaši družini?

- Odgovor neproblematičnih družin: znajo naštetih štiri ali pet konfliktov, s katerimi se trenutno soočajo.

- Odgovor problematičnih družin: »Mi, konflikte? Mi tega ne poznamo?!« In ne gre za napako: odgovor problematične družine je, da nimajo konfliktov – ker so vsi konflikti pod preprogo. V družinah, kjer »NI??« konfliktov, velja volja enega, ostali pa so prijazno ali neprijazno tiho. Stvari se nabirajo in pridejo ven v puberteti ali ko pridejo na svet vnuki.

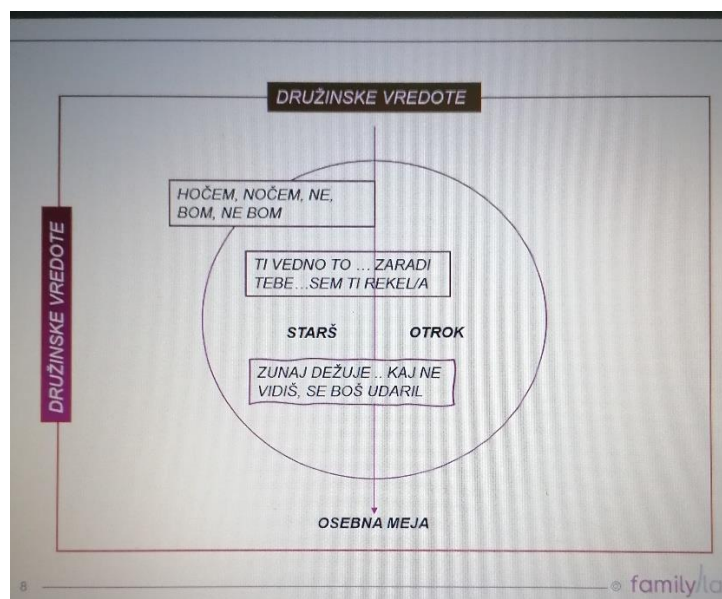
Konflikti z majhnim otrokom:

- Otroci se naučijo, kdo so njihovi starši samo na način, da prestopajo njihove meje. Otrok se uči in odkriva svet v svoji družini. Kdo so njegovo starši, kako se vedejo.
- Zato je pomembno, da MI starši poznamo svoje meje.
- Jeza je znak, da je nekdo prestopil naše osebne meje – kar je OK. Škoduje, če izjavljamo »ne smeš se jeziti.«
- Način izražanja jeze je problematičen (zatiranje ali kričanje, udarci).
- Kričanje povzroči v telesu otroka enako reakcijo ogroženosti kot udarci (FFF: fight, flee, freeze).

Koliko je staršev, ki svojih otrok niso nikoli udarili, a so nanje kričali v starševski nemoči. Ni ga starša, ki se mu ni kdaj utrgalo in je kričal na svojega otroka. Ko se to zgodi, je prav ko se pomirimo, da otroku razložimo in se mu znamo opravičiti. Pomembno je da otrok razume, da gre za našo nemoč in ne zato, kakšen je on in ker bi bilo z njim kaj narobe.

NOČEM/HOČEM (imeti), MARAM/NE MARAM:

- Znamo starši pri sebi jasno upravljati z naborom teh besed?
- Te pomembne besede so glavni besednjak osebne govorice.
- Ni škodljivo, če se starša pred otroki prepirata o družinskih in gospodinjstkih stvareh (ne pa o intimnih). Včasih so rekli, da se starša pred otrokom ne smeta prepirati. Otrok ob teh izkušnjah čuti meje, zna zaznavati svoje meje, ve kdo je njegov starš. Ne uči se potlačevati občutkov, ker bi se staršev bal.
- Otrok se preko konstruktivnih konfliktov, ki ohranjajo njegovo integriteto, nauči odločanja med sodelovanjem in individualnostjo. **BOLJŠE OPREME ZA ŽIVLJENJE NI.**



Otroku želimo dopovedati, »ker zunaj dežuje...«; otroci pozno v razvoju razvijejo razumevanje vzroka/posledice. Če ni jasnih mej oz. starši otrokom nejasno sporočajo kaj želijo, otrok ne ve, kakšne so naše meje in ne zna sam postavljati osebnih mej.

Prav je, da otroka učimo OSEBNEGA DIALOGA, družinske vrednote določata starša s svojim odnosom in zgledom. S kritiko prestopamo meje otrokove integritete, če se to nadaljuje in predstavlja način komunikacije z otrokom, se otrok nalez občutka, da ni dovolj dober.

- Večini staršev spodleti zaradi neopremljenosti in nevednosti.
- Osebni dialog je pristno zanimanje, kdo moj otrok je (ne le kaj počne), to ni izpraševanje ali govorjenje vljudnostnih izrazov.
- Otroci ne potrebujejo meja ampak enakovreden dialog, ki ne prizadene njihove integritete.
- Če od otroka pričakuješ odprt dialog, ga moraš prinesiti s seboj, ne igraš vloge starša. Bodi pristen in avtentičen starš. Pomembno je, da je starš pristen do sebe in ima lahko potem pristno in iz srca izraženo zanimanje za svojega otroka. Otroci potrebujejo spoštljiv in enakovreden dialog, da so videni in slišani. Kar ne pomeni, da jim v vsem ustrezemo. Pomeni, ko nekaj hočejo imeti in rečemo NE, da imamo starši zavedanje in notranjo moč, da je to naša meja in lahko prenesemo cepetanje, jok ali otrokov protest. Pristen in avtentičen pomeni, da ko nekaj ne vemo, ko ne vemo kako naprej, to priznamo najprej sebi in tudi otroku »KO NIČ NE GRE, POSKUSI Z RESNICO.«

»Konflikt je povabilo k spremembi, ne glede na to koliko je otrok star« (J. Juul). Povabilo k spremembi v kateri sodelujejo vsi družinski člani. Povabilo in znak, da otroku, najstniku ali partnerju ni fino, da ga nekaj moti, da nečesa ne more prebaviti, da je nesrečen...

Govoriti o svojih potrebah, povedati bolj jasno in brez podtona kritike ni enostavno – potrebno je, da čutimo sebe, znamo prebrati, kaj nam v resnici sporoča naš občutek in trenirati, da to sporočamo na miren način (to da smo sposobni mirno sporočiti otroku, ne gre od danes na jutri). Skoraj vedno je za reakcijami strah, ki pritiska na temeljne potrebe, kaže pa se v obliki jeze, žalosti... Občutek pogosto sporoča, da je ogrožena potreba po sprejetosti, varnosti, sočutju najbližjih.

Pomembno je najprej sebe prebrati in imeti iskren dialog s seboj, nato iskren pogovor s partnerjem in skupaj potem učita otroka enakega dialoga. Najprej moramo sami poznati govorico svojih občutkov in šele potem jo lahko prebavimo in treniramo drugačno komunikacijo.

Skregamo se, ker smo različni, imamo različne potrebe, smo v različnem razpoloženju in različnem času, ker želimo da se nas vidi, sliši in želimo sporočiti da nekaj potrebujemo.

Ni pomembno kolikokrat se skregamo, pomembno je kako se (s)kregamo:

- Odgovornost za »kako« z otroki nosijo starši. Starši vodijo prepir s tem, da postavijo svojo osebno mejo, zdržijo otrokov jok in kljubovanje, vztrajajo, vodijo in učijo.
- Odgovornost za »kako« v partnerskem odnosu nosita oba partnerja – vsak polovico.
- Odgovornost za »kako« v medgeneracijskem sporu nosijo starši in odrasli otroci – vsak polovico.

Agresivnost in nasilnost:

- Vsi konflikti, ki so v življenju pomembni, se predstavijo v agresivnem tonu. Najprej moramo svojo frustracijo izraziti, da jo potem lahko »prebavimo« in preoblikujemo.
- Izjava otroka: najhujše je to, da nam ni bilo dovoljeno biti jezen... in odrasli odločajo o tem, ali je moj razlog za jezo dober ali ne. Otroku ima pravico, da se razjezi in tudi to, da njegovim željam ni vedno ustrezno.
- Vzgojanje je bilo ženska domena, prostor za fante? Vzgoja danes ni več samo ženska domena, vedno več očetov vstopa v vlogo starša-partnerja v vzgoji, kar je za fante še posebej dragoceno. Ženski principi pridnosti preveč omejujejo naravno potrebo fantov po izražanju moči.

- Ko pridejo v najstniška leta, je zelo pomembno, da je družina že osvojila kulturo prepiranja, za vzgajanje je takrat prepozno. Prej se učiti v družini obvladati konfliktne situacije. Zaupanje in iskreni stik s starši je za najstnike temeljno. Pridige in pametovanja so bob ob steno in kazni ne delujejo. Deluje le osebni dialog, odkritost, iskrenost in pripravljenost.

Rezultat dobrega, zdravega prepira:

- Vemo več o svojih osebnih mejah in sprožilcih.
- Vemo več o osebnih mejah »prepir-partnerja.«
- Smo uspeli izraziti svoje občutke brez obtoževanja, žalitev, ne kazali s prstom na drugega, brez krivde. Izrazimo samo svoje občutke, kako se počutimo. Situacij ne moremo izbirati, izberemo lahko kako se bomo odzvali.
- Smo uspeli poslušati argumente brez vpadanja v besedo. Da ne reagiramo na prvo žogo, da ne prekinjamo vsake besede sogovorca.
- Naš »ego« ne praznuje statusa »zmagovalca«. V prepiru ni zmagovalca/poraženca. Če praznuje EGO smo šli na moč/nemoč. Kar na daljši rok ne zagotavlja pristnih odnosov in tudi tega ne, da se situacija ne bo ponovila v taki ali drugačni obliki.
- Nismo še bolj prizadeti. Konflikti, ki se izrazijo preko besa, nasilja, ničesar ne razrešujejo.
- Ne kujemo »revanš runde.« Potem ne moremo reči, da že obvladujemo konflikte v družini.
- V odnosu z drugimi nam je vedno lažje.

Po uvodnem predavanju so imeli udeleženci slabo uro časa za vprašanja in odgovore ter izmenjavo razmišljanj o temi.

Zapisala Pavlina Zirer