



SEDEM NAČEL NARAVNE DISCIPLINE IN POMEN PROSTE IGRE OTROK

Predavatelj:

MIHA RUPARČIČ

Predavatelj pojasni, da je vzgoja in počutje zelo poseben pojem, in da ne moremo vzgajati po knjigah, nam pa knjige in izobraževanja dajo podatke, določene usmeritve, ki so nam lahko v pomoč pri vzgoji. Nepopolno je dovolj dobro, smiselno je, da če otroka prestrašimo, če smo bili pregrobi v odzivanju, da se znamo tudi opravičiti otroku, kar ni samoumevno. Opravičilo nam v očeh otroka avtoriteto dvigne in da otrok vidi, da tudi mi delamo napake. Lahko začnemo živeti bolj blago življenje. Izzivov je veliko. Današnji temi se povezujeta, več ko je proste igre otrok, manj je težav z disciplino.

Temelj predavanja je VARNA NAVEZANOST, ki pomeni, da si dobil odnos, kjer si bil na varnem (poskrbljeno za fizično in čustveno varnost), si bil viden (da otroka gledamo preko njegove fizične podobe, pogledamo, kaj se z otrokom dogaja brez obsojanja) in slišan ter ti je bila nudena tolažba (največji izziv, ali bi potolažili otroka, ki je naredil vse narobe). Iz tega se razvije notranja samozaverovanost, da si kos življenjskim izzivom.

Včasih tega ne dobimo, se pa lahko zgradi v nadaljnjih odnosih oz. v partnerstvu. V populaciji Amerike, 60% otrok dobi varno navezanost, 40% pa ne, to pomeni, da pri tistih 40% ne gre za duševne bolezni ali motnje, ampak da otrok ni imel optimalnih pogojev za razvoj. Temeljna naravnost človeka je odnos, odnos je bistven, mi smo bitja navezanosti, ves čas iščemo drug drugega, biti s tistimi, ki so nam blizu. Zato so otroci občutljivi na separacijo. Kar je bilo vidno pri otrocih, ki so ostajali sami v bolnišnicah, kakšne rane so ostale pri njih pri navezovanju na partnerja in otroke. Danes vemo, da otroka ne moremo pustiti v prostoru, kjer ni osebe, na katero bi bil navezan. Zato poteka postopno uvajanje otrok v vrtec. Koregulacija je ključno

poslanstvo odraslih pri otrocih, da otroku pomagamo se regulirati, tako da smo ob njem in mu pomagamo uravnnavati močna občutja, razvijati samoregulacijo.

Tam kjer te otrok najbolj spravi na obrate, kot rečemo, tam najbolj kaže, kje ima starš za delati na sebi. Otroci par milisekund prej preberejo intonacijo in šele potem besede. Možgani se izključijo in ne zaznajo tega kar govorimo. Med našim impulzom in našo reakcijo je majhna razpoka, in v tej razpoki je vsa naša rast in svoboda, ker se lahko v tem premoru odločiš ali boš reagiral in kako. Zbiraj svoje bitke, ker če si zelo impulziven, so bitke vse kar se dogaja. Za otroke je koristen stavek, »hvala, ker si mi to povedal« in potem zadihamo preden reagiramo na povedano. Tako se odzoveš na miren način in otroku sporočiš, da se mu splača povedat, kaj se je zgodilo, kaj je naredil. Če je odziv buren, otrok lahko začne lagati in prikrivati resnico oz. ne bo več prišel do nas, ko bo imel problem.

Ali bi potolažili otroka, ki dela vse narobe. Včasih se ga je kaznovalo fizično, potem so začeli z umikanjem, time out metoda. Torej otroka, ki ne obvlada svojega čustvenega stanja, ločimo, odstranimo od sebe. Ugotovili so, da otroci tam razmišljajo, kako je hudoben tisti, ki ga je tja dal, ker te takrat najbolj potrebuje. Otroci izrazijo svoje stiske z vedenjem, ker ne znajo povedati kaj vse se v njih dogaja. Mi smo vedenjsko usmerjeni, ne bo tega, tistega, če ne boš spremenil vedenja. Kar pa za možgane nič ne pomeni, ker se otrok odziva, da se izogne kazni, zaradi strahu. Če pa želimo, da bo imel kaj od tega, mora to sprocesirati čelni raženj, kjer so višje funkcije kot so odločanje, načrtovanje, predvidevanje, morala, zato potrebuje, da mu pomagamo pri soočanju s čustvenimi stanji in da preberemo sporočilo. Najprej poskrbimo za varnost, potem nas zanima, kaj je od zadaj.

FRUSTRACIJA je gibal napredka. Ko je otrok frustriran in je neka prepoved ali se nekaj zgodi kar ni po njegovo, se mora otrok prilagoditi situaciji in takrat pride do izraza permissivna ali avtoritarna vzgoja, ker ti dve vzgoji ne tolažita. To imamo vsi v svoji osebni zgodovini. Permissivna reče, daj ugoti otroku, ne tolaži, avtoritarna vzgoja je pa brezbrizna do otrokove stiske. Danes vemo, da so meje izrednega pomena za vzgojo ob sočasni tolažbi. Stavek »umiri se« ne deluje, »pridi k meni, ob meni se boš pomiril«, koregulacija, povabilo v odnos, deluje. To je največja življenjska dota, ki jo lahko otroku damo. Odpovemo se stavkom, »kaj ti je, kako se obnašaš, nikoli več ne grem s tabo v trgovino...«. Starš mora svoje besede najti, »vidim, da ti je težko, ampak sem s tabo, čeprav ne bo še enega sladoleda«. Stavek »ne jokaj« je kot ne piti vode. Jok je najbolj naravni adaptacijski mehanizem, ko ne gre po naše. Temeljna razvojna naloga je pripeljati otroka od frustracije do žalosti, torej do joka. Ugotovili so, da so solze polne nevrotoksinov, ki se z jokom izločijo. Pogumno je, da se otrok zjoka, izrazi žalost ob tem, ker nečesa ne dobi ali ni po njegovo. Tolažba ni strategija, da otrok neha joka, temveč, da se srečamo z njim v njegovi žalosti, njegovi možgani razumejo, da smo na isti valovni dolžini. Ali lahko otrok z jokom izsiljuje, lahko, če je v prostoru oseba, ki ima z jokom težave. Odnos mora biti samoumeven, ne more se ga poslabšat, čeprav smo jezni, otrok ni odgovoren za čustveno stanje starša. Če to ne deluje, če ni joka, pride do agresije, ki je energija, ki ni bila izjokana. Mladoletni prestopniki ne jokajo, poznajo samo agresijo. Otroku ima vsak dan veliko situacij, ko se mora adaptirati, ko ne gre po njegovo.

95% neželenega vedenja otrok izhaja iz njegovega čustvenega stanja. Na ta način, da se ukvarjamo s celoto pri otroku, ne samo z njegovim vedenjem, ga čustveno opisujemo, ker razume, da so čustvena stanja jeze, sovraštva, žalosti vzrok za različna vedenja. Zato je smiselno, da otrok prepozna svoja čustvena stanja, da jih lahko izrazi in potem ta čustva ne ostanejo v telesu. Želimo, da so vsa čustva izražena na varen način in ne želimo, da gre jeza na ljudi, lahko pa na predmete.

NAČELA NARAVNE DISCIPLINE

Disciplus pomeni učenec, učiti se, da se učiš, te pa ne sme biti strah. Načela temeljijo na tem, da pri pravilih ohranimo povezanost z otrokom ne pa spodbujamo ločenost in da nikakor ne poslabšamo odnos. Prvo pravilo uporabi povezanost ne ločenost. Sebe najprej pomirimo, potem pa se odzovemo, se povežemo in nato skupaj iščemo rešitve. Drugo načelo je, da se najprej posvetimo odnosu in ne dogodku. Mi smo naravnani na to, da takoj vprašamo »kaj si naredil« ali pa se odzovemo ti že ne boš tako govoril meni. Če uspemo zdržati, »vidim, da je zahtevno, se bomo pogovorili«. Mi želimo reševati incident, ko se zgodi, po načelu neodložljivosti. Mi lahko malo odložimo nekaj, raziskava kaže, da potem ne reagiramo na prvo žogo, se že malo pomirimo in lažje pogovorimo. Ko je otrok razburjen, mu dela le 10% možganov. Otrok mora vedeti, da njegovo vedenje ne more poslabšati odnosa, čeprav postavimo mejo, imamo pravila, ne gre za to, da otrok lahko dela kar hoče, ampak zato, da se razumsko pogovorimo po tem, ko se otrok pomiri. Tretje pravilo izvadite solze namesto lekcije. To pomeni, da otroku, ki je frustriran ali je nekaj narobe naredil, omogočiš, da se lahko zjoka in da ven, drugače ostane v frustraciji zataknen in še naprej se neprimerno vede. Pri sebi raziščemo kaj je tisto kar jaz v otroštvu nisem dobil in kje lahko zrastem, da grem lažje naprej in bolje razumem otroka. Naslednje pravilo prebudite dobre namene namesto da zahtevate lepo vedenje. Ko je mirna situacija, se pogovarjamo z otrokom, ali bi probal, da ne boš v taki situaciji tako odreagiral, mislim, da bi ti lahko uspelo. Dobri nameni so seme prihodnjih vrednot. Pristopimo z mirom, smo potrpežljivi. Pravilo sočasnih občutij. Otroku lahko samo eno čustvo naenkrat procesira, pri 5. letih se začnejo mešana občutja prebujati, če so razmere dovolj dobre, notranji konflikt se pojavi, en del čuti tako, drugi del pa drugače. Udaril bi ga, ampak lahko ga boli. Otroku se lahko takrat bolje regulira pri odzivanju. Za mlajše otroke, ki še nimajo mešanih občutij, je lažje, če jim mi določimo želeno vedenje, povemo, kaj in kako lahko naredi, damo kratka navodila. Da to lahko narediš, mora biti varna navezanost in v alfa poziciji, tistega, ki vodi. Tisti, ki je v boljši koži, je alfa, ker pomirja tistega, ki je v slabši koži. V kombinaciji z mehkim srcem, da prepoznaš potrebe tistega, ki ti je zaupan. Če ni mogoče spremeniti vedenja, spremeni okolje. Včasih je prav, da to naredimo, če otrok v nekem okolju ne more funkcionirati. Otroci velikokrat potrebujejo odraslo osebo v ozadju, da pomaga neke zadeve urediti.

PROSTA IGRA

Kaj jo ogroža? Strukturirane dejavnosti in ekrani. Otroku mora biti prosta igra za osrednjo dejavnost, sedaj je pa že porinjena v prosti čas. Ni vsaka igra prosta igra. Družabna igra je dobra za povezovanje, ampak ni prosta igra, prosta igra je od noter navzven. Zato računalniške igre niso prosta igra, ker so od zunaj navznoter. Do proste igre včasih otrok šele pride preko

dolgčasa. Dolgčas je predstopnja ustvarjalnosti. Preveč usmerjamo otroke, kaj naj delajo. Okoliščine, ki spodbujajo prosto igro: odsotnost fizične bolečine, lakote in utrujenosti; brez bremen šolskih obveznosti; brez načrtovanih dejavnosti; odsotnost ekranov in drugih oblik "razvedrila"; (včasih) da ni v bližini vrstnikov in sorojencev; zadovoljene odnosne potrebe. Prosta igra ni po navodilu dominantnega otroka, to moramo biti pozorni.

Prosta igra je sama sebi namen, nima veze z delom, je neproduktivna. Izid ni pomemben, rezultat ni pomemben. Igra je izrazna, od noter navzven, da pride iz otroka ven. Pripelje ga do avtentičnega jaza. Da po navodilih naredi avion, ni prosta igra, če pa gradi po prosti domišljiji iz kock pa je prosta igra. Pri igri ne gre zares, lahko predela težka občutja med igro, postane obvladljivo. Igralna terapija je zelo dragocena za predelovanje težkih občutij. Otroci nam dajo v prosti igri vlogo, oni vodijo, mi sledimo otroku, tudi otrok ima potrebo po kontroli. Največ možganskih povezav se tvori med prosto igro. Dovoliti otrokom prosto igro, da raziskuje, preizkuša, kinetični pesek... V igri je občutek varnosti, v igri sodeluješ svobodno in igra ima začetek in konec.

Zapisala: Esmira Behrić, svetovalna delavka