



VARNA NAVEZANOST

Predavatelj:
MIHA RUPARČIČ

Miha Ruparčič, družinski terapevt, nam je predstavil vsebine in tudi literaturo (priloga), ki poudarjajo pomen varne navezanosti za funkcioniranje človeka v njegovi odrasli dobi.

POMEMBNA IZHODIŠČA ZA RAZMIŠLJANJE IN DELOVANJE:

- Bolj pomembno kot kaj otrok dela, je to, zakaj to dela.
- Pomembno, da ne vidimo samo kako je lump, ampak zakaj je lump.
- Ko nimamo časa, največkrat vidimo samo njihovo vedenje in jim vračamo z grožnjami. S tem kažemo nemoč, na dolgi rok tako otrokom škodimo. Prav je, da se jim v takih primerih opravičimo.
- Vzorce obnašanja nosimo od doma. Tisto, kar je nam manjkalo, tudi naš otrok najbolj potrebuje.
- To, da smo opaženi, zelo krepi zaupanje. Otroci ali odrasli. Vsi to potrebujemo.
- Otroci potrebujejo tolažbo! Vsi smo nagnjeni k pridiganju, zelo pa je pomembno, da se umirimo in jih skušamo najprej potolažiti in razumeti. Prisluhujemo jim. Tudi njihovi neverbalni komunikaciji.
- Kaj otroci razmišljajo v sobi za odmor? Večinoma razmišljajo, kako je hudoben tisti, ki jih je tja zaprl. Otroci naredijo sceno, ker ne znajo na pravi način pokazati čustev, kako se dejansko počutijo in osamitev je v takem primeru zelo neprimerna in povzroča frustracije. Otroku tak način kaznovanja ne prinese nobene koristi. Če si se kot starš takrat sposoben umiriti, si prisoten, je to največ kar lahko narediš za otroke - da začutijo varnost ob nas. Tolažba je zelo pomembna! To je nekaj, česar v avtoritarni in permissivni vzgoji ni.
- Razumevanje joka: "Ne jokati..." - zelo neprimerno, kot bi rekel: "Ne pit vode!" "Ne jokati!" je izraz naše nemoči. Če misliš, da te otrok z jokom izsiljuje, je to zaradi tvojih težav z jokom in ne, ker bi te dejansko izsiljeval. To počne, ker ne zna drugače izkazati čustev.
- Otroku je razvajan, ker v imenu ljubezni od staršev in ostalih pomembnih odraslih dobiva materialne stvari namesto pozornosti, ali pa če te pošilja po stvari (mu je potrebno ustreči).
- Otroku od tolažbe ne bo nikoli razvajan. Potolaži ga!
- pomembno, da otroku omogočimo, da je žalosten. Npr. ko je žalosten, ker izklopiš risanko, mu razloži, da razumeš, da je žalosten, da je normalno, da je žalosten, s tem mu daš sporočilo, da so njegova čustva obvladljiva. Otroku odžaluje, da stvari ne bo in se umiri, sprejme. - Solze naj se otroku dopustijo, ko je frustriran. Moraš jokati, da grejo toksini iz telesa.

- Pogosto ne tolažimo, ampak naredimo vse, da bi otrok nehal jokati, preusmerimo pozornost itd. Kadar njegovo vedenje ni ok, odrasli otroku damo sporočilo, da ga razumemo v njegovi stiski/žalosti in bo hvaležen, da smo ostali z njim, ko mu je bilo najhujše.
- Agresija je velikokrat energija/žalost, ki ni bila izjokana.
- Jok je najpomembnejši mehanizem, s katerim se adaptiraš, da vedno ne more biti po tvoje. - - Otroku dopustimo vsa njegova čustva - ne pa vedno vseh njegovih vedenj.
- Najprej otroka pomirimo in se ne fokusiramo le na njegovo vedenje. Najprej tolažba! Ko ga umirimo, mu razložimo in se pogovorimo, kje prepoznavamo težavo.
- Otrok mora doživeti, da se mi, ko nas najbolj potrebuje, znamo umiriti. Parkrat vdihnimo, preden odreagiramo – z namenom, da se pomirimo.
- Grožnje kažejo nemoč nad situacijo. Dihaj! Sprejmi otroka, ko je v stiski. Če takrat to zmoreš, da se dovolj umiriš, sprejmeš, da je jezen, bo verjetno začel jokati. Kar je super! Naj joka, s tem se bo navadil, da tega ne bo dobil (primer: v trgovini, otrok hoče igračo, čeprav sta se zmenila, da ne bosta kupila ničesar). Ta jok lahko traja 5-6min. Po tem bo otrok hvaležen, da si zdržal z njim in se umiri.
- Če na svoja dejanja vedno dobiva kritiko, dobi sporočilo, da čustvovanje ni ok, posledično se bo otrok vedno bolj oddaljeval od nas in se vse bolj navezoval na vrstnike, ker v odraslih ne bo videl sodelovanja/ razumevanja.
- Primer: otrok se boji pajkov. Naša reakcija: "Grega skupaj pogledat, bova videla, da je vse ok, ni nevarno", se mirno odzoveš. Če ga pošljemo v sobo, ker pajki pa ja niso strašni, ga pustiš samega v njegovem strahu, kar ni ok.
- "Umij si roke, da bodo čiste," in ne: "Umij si roke, da ne boš dobil korone!" Povej mirno, ne s strahom - otroci to zaznajo in se ne počutijo varno. Primer: stevardese - če delujejo mirne, smo mirni tudi mi. Otroku prevzame tako naše počutje kot trenutno čustveno stanje. - Če mi delujemo mirno, to deluje pozitivno na otroke, tak otrok bo šel lažje v svet. Na vse poskušajmo odreagirati čim bolj mirno, delujmo kot »rešitelji problemov«. Nekateri otroci na primer kasneje ne upajo s slabo oceno domov, ker se bojijo reakcije staršev. Če jih ne napadaš in obsojaš, bodo prišli do tebe, ko bodo imeli težave. Naredita skupaj načrt, da bo čas za vse: učenje, igro,... skupaj najdita rešitev!
- Predpostavka, da otrok dela stvari namerno - to res redko drži. Otroku določene stvari (neumnosti) dela, ker se ne zna drugače izraziti.
- Užaljenost v odnosu do otroka je otročja in nima smisla. Pomembna je drža: "Najin odnos je vedno večji kot najin problem!!!" Otroku mora videti, da je vajin odnos brezpogojen. Otroku si tvoje ljubezni ne more zaslužiti, ljubezen mora biti dar, ljubezen do otroka mora biti brezpogojna.
- Samostojnost in neodvisnost otrok je plod navezanosti. Otrokom moramo dati čas, da napredujejo, ko so pripravljeni, brez siljenja. Če poskrbimo za navezanost, narava poskrbi za neodvisnost.
- Cilj uvajanja v vrtec: otroku zagotoviti, da se naveže na novo osebo.
- Če je otrok navezan, se bo pustil potolažiti. Če ni, se ne bo pustil potolažiti.
- Utrujenemu otroku nima smisla stvari razlagati. Boljše, da se najprej dobro naspi, pomiri, in se šele potem pogovoriš z njim. Pri tem bodi miren. Takrat sprejmi, da imaš trenutno utrujenega otroka in da je tako ok.
- Vedno poskusimo prepoznati, kaj je v ozadju. Vedno tega ne zmoremo. Nihče ne. □

- Pomemben je »poseben čas z otrokom«. Do 6. leta starosti vsaj 10 min na dan. Med 6. in 12. letom 30 min na teden, nad 12 let vsaj ena ura na mesec. Poseben čas samo za starša in (enega!) otroka reši marsikaj.
- Kaznovanje ne prinese rezultatov, ki bi si jih želeli. Ne želimo, da otrok nekaj naredi, ker se nas boji oz. se boji kazni. Stvari naj bi naredil, ker ve, da je prav, da jih naredi.
- Največ ran danes otroci dobijo od vrstnikov in ne od staršev. Problem je v tem, da imajo otroci vedno manj dostopa do odraslih (dobijo premalo pozornosti) in so vse več z vrstniki. Težava nastane, ker nimajo dovolj močne osnovne navezanosti (vedno manj stika z odraslimi, ni več toliko medgeneracijskega stika kot včasih). Med vrstniki so drugačni odnosi, dokazovanje, tekmovanje,... - varno navezanost morajo ohraniti s starši, družba je za družbo. Če je otrok v družbi ponižan, je to precej manjši problem, če ima doma varno navezanost, bo to lažje predelal, poiskal nove prijatelje in bo OK!
- Čas počitnic je pomemben, ker so otroci takrat več časa s starši. Ni pa nikakor najboljše, da imajo družine ves čas še družbo drugih ob sebi, saj se družina kot osnovna celica varnosti in podpore nikakor ne more povezati.

Zapisala: mamica Martina

Priporočena literatura:



