

Nataša Vrbnjak

MAMI, OČI, POMAGAJTA MI, DA SE UMIRIM

-predavanje v okviru šole za starše-

Nuditi pomoč otroku, ko je zelo razburjen je težko, kajti močna čutenja (žalost, jeza, sram,...) lahko otroka popolnoma vržejo iz tira. Starševstvo je zahtevno in ni dovolj le ravnati se oz. delati po občutku.

V sodobnem času smo priča zamenjavi vzgojne paradigme: včasih je bila pozornost usmerjena v vedenje in s tem discipliniranje; danes pa je pozornost usmerjena v učenje in stik z otrokom (regulacija čutenj, odločanje, učenje empatije). Ob tem velja poudariti, da se nihče ne rodi čuteč, ampak se mora čutenj naučiti. Pravzaprav otroka želimo naučiti pravilnega odločanja, empatije, čustvovanja v določeni situaciji. Ob tem je pomembno, da odrasli že od majhnega otroku opisujemo svoje počutje in tudi otrokovo počutje in opisujemo kako se njegovi prijatelji počutijo ob njegovem ravnanju. Tako otroka navajamo čutiti ne samo sebe, temveč tudi starše, vrstnike, v obdobju odraščanja punco, fanta in kasneje partnerja in še kasneje njegove otroke.

Ko se soočamo z močnimi izbruhi otrok, imejmo v mislih, da otroci v tem trenutku niso hudobni in nam tega ne delajo zato, da bi nam nagajali, ampak zato, ker njihovi možgani niso razviti do te mere, da bi otrok določeno čustvu lahko ustrezno predelal in ob tem potrebuje odraslega, ki ga bo umiril.

Kako pomagati otroku?

Pogosto bi starši radi otroke zaščitili pred težavami, vendar to ni mogoče. Možno pa je otrokom stati ob strani, ko doživljajo težave. Pomembno v takšni situaciji je:

- Umiriti samega sebe.
- Vedeti nekaj osnovnih informacij o delovanju otroških možganov, kajti tako lažje razumemo, čemu otrok tako ravna in sicer: možgani določajo kdo smo in kaj počnemo in centri za čustvovanje se odvisno od okolja vzpostavijo ali pa se ne vzpostavijo, v obdobju otroštva. Otroci že imajo razvite nevrone v levi in desni možganski polovici, starši oz. toplo, razumevajoče okolje, pa je tisto, ki mora otroku omogočiti, da se vzpostavijo povezave med levo in desno možgansko polovico (predavateljica jih imenuje »kabeljčki«) → možgani so socialni organ, povezave se vzpostavljajo v odnosih.
- Da bi učinkovito delovali, morajo biti deli možganov povezani; logika leve polovice možganov sodeluje s čustvi desne polovice. Zgornji del možganov skrbi za premišljene reakcije, spodnji pa je kriv za nagonске odzive in preživetje. In če gre za dezintegracijo, torej, če med deli možganov še ni povezav smo priča izbruhom jeze, čustvenim zlomom, napadalnosti,...
- Otroški možgani zrcalijo možgane svojih staršev. Družina je tesno povezana in zato čutimo drug drugega. Potrebno je zavedanje nas odraslih, da če neko čustvo potlačimo nekje v sebi, ga nezavedno oddajamo v prostor in pogosto so ravno otroci tisti, ki to čustvo absorbirajo in pokažejo na način, ki ga oni zmorejo, kar pa je največkrat na neustrezen način:
 - 1. otrok nezavedno povezan z očetom (tisto kar je oče v otroštvu potlačil, se odraža na 1.otroku približno v tisti starosti kot je bil takrat oče)
 - 2. otrok nezavedno povezan z mamo

- 3. otrok nezavedno povezan s partnersko zvezo (pravijo, če želiš vedeti kakšen je odnos med partnerjema, poglej 3.otroka)
- 4. otrok nezavedno odraža celotno družino
- nato se krog ponovi

Zaradi tega je pomembno, da smo čuječi ne le do otroka, temveč v zelo veliki meri tudi do sebe. Potrebno se je s težavami spopadati, če jih samo tlačimo v sebi, jih nezavedno prenašamo na otroka, kar se kaže skozi njegove izbruhe. Seveda nobena družina ni popolna in nemogoče je da smo vedno popolni. Se pa dogaja, da se zalotimo, da delamo narobe isto kot so delali naši starši in na tej točki se mora posameznik vzeti v roke, se zavedat, da dela narobe in se truditi stvari izboljšat.

Kdor ti gre zelo na živce ob svojih izpadih, v tebi najverjetneje vzbuja nekaj kar se ti je dogajalo in si potlačil in ne predelal na ustrezen način, ker ti starši niso pomagali vzpostaviti povezav. Otrok v tem trenutku zahteva točno tisto kar smo mi potlačili in če so na tej točki zamočili naši starši, mi ne smemo.

Otrok ne bo nehal nagajat, če gre za »strašen« odnos partnerjev. Nerazumevanje med partnerjema, ki je potlačeno, se kaže v vedenju otroka.

- Z otroki se moramo v trenutkih izbruha veliko pogovarjati, opisovati → s tem vzpostavljamo njegove povezave v možganih. Na dolgi rok pa vzpostavljamo njegov regulacijski sistem (ko bo v težava se bo zatekel v pogovor, ker ima izkušnjo, da ga je to velikokrat rešilo, če pa te izkušnje nima se bo lahko zatekel k drogi, alkoholu,...).
- Če imajo starši nizko samopodobo, ki jih spremlja že iz otroštva, se počutijo še nesposobnega, nekoristnega, grdega,... → to zelo boli, kako si pomagat? Zavestno umirjaš samega sebe, si opisuješ kako to čutiš, kje čutiš (boli me glava, cmok imam v grlu, duši me, tresem se, strah me je kot psa) in to je že povod v razmišljanje in ozaveščanje naših čutenj, če lahko to še z nekom поделиš, ti je lažje, ni ti potrebno žalosti utapljati v cigaretah, alkoholu ...

- **KAKO UMIRITI OTROKA:**

1. **Umirimo sebe;** to je mnogo težje za starše, ki so čustveno povezani z otroki kot za strokovne delavce, ki delajo z otroki.

Kako? Lahko si šteješ, lahko se za trenutek umakneš, zaduhaš. Najlažje pa z empatijo → to je otrok, tega ne počne, ker je hudoben, res ne zmore še drugače.

Starši, ki ne zdržijo, da otrok tako zrcali njih same, potrebujejo pomoč → lahko v razumevajočem partnerju oz. nekom, ki ne obsoja, kajti ko bo ta starš sprejet, se bodo posledično umirila čutenja → kajti dobil si tisto kar bi rabil v otroštvu, pa nisi dobil.

2. **Povežimo se z otrokovimi čustvi**

- počepnemo in gremo pod njegove oči, telesni stik, sočuten izraz na obrazu, prijazen ton glasu
- poimenujemo oz. opisujemo čutenje in ga s tem čustveno opismenjemo (ne samo umirjat vedenja, ampak ga tudi ojačat, ko je potrebno →dovolimo mu biti jezen, jeza je zdravo čustvo) → to otroka pomirja, ni več reaktiven, pogloblja odnos, čuti da ni sam
- poslušajmo brez obsojanja, sprašujmo in tolažimo
- ne prepirajmo se o otrokovi napačni logiki, ne uporabljajmo disciplinskih ukrepov, ne pridigajmo in ne imejmo grdega pogleda. Če smo vznemirjeni, se ne odzovimo takoj. Ne vpijmo.

- če otroku dajemo ustrezno podporo, bo to prenesel na kasnejše življenje in bo vedel da se lahko obrne po pomoč k ljudem.
- 3. Šele, ko se otrok umiri (tudi mi!) lahko računamo na levo polovico možganov – logiko**
- V tej fazi pa sledi pogovor o tem kaj se je zgodilo, kaj je prav in kaj ne. Vprašamo lahko, kaj misli, kako se je počutil drugi ob njegovem ravnanju, kako bi lahko ravnal drugače, kaj lahko naredi, da popravi škodo, opravičilo.
 - Vedno poskusimo poudarimo pozitivne okoliščine neprijetne izkušnje ... dobro, da je pravočasno prišla mama,...
 - Razumimo otroka, da se mu je sesul cel svet, ko mu je padel stolp iz kock (to je zanj tako kot če bi nam nekdo razbil avto).
 - Ko smo jezni, grdo gledamo, kričimo, nam bodo otroci le še kontrirali.
 - Bolj kot umirjamo čutenja, manj reaktivno se bodo otroci obnašali → na dolgi rok seveda, nič ne gre čez noč.
- 4. Meje**
- Umirjajo otroka in mu dajejo občutek varnosti
 - Pazimo kako govorimo, ko jih postavljamo, da otroka z njimi ne zasramujemo
 - Bodimo dosledni, vendar ne togi (dobro je včasih stopiti tudi korak nazaj)
 - Ne prepovedujmo kar naprej
 - Namesto ne, lahko uporabimo raje pogojni ja (ahaa rad bi še eno pravljico, jo bomo prebrali, ampak jutri)
- 5. Družinsko življenje naj bo zabavno**
- kajti hormoni sreče tudi pomagajo tvoriti povezave med levo in desno možgansko polovico
 - uživajmo kot družina → starševstvo je za otroka model odnosov
 - otroci potrebujejo: STRUKTURO, MEJE, SOČUTJE IN RAZUMEVANJE ter ZABAVO (igrajmo se, pripovedujmo šale, bodimo norčavi, zanimajmo se za stvari, ki so otrokom všeč)
- 6. Zakaj je kakršnokoli nasilje škodljivo?**
- Otroci razmišlja samo o tem kako grozne starše ima in ne o tem kaj je storil napak
 - Stresni hormon kortizol, ki se ob stresu sprošča, uničuje možganske povezave
 - Otroka s tem učimo nasilno reševati spore
- 7. Naučimo otroka, da opazuje svoje notranje dogajanje**
- Razumevanje lastne notranjosti in notranjosti nekoga drugega
 - Naučimo ga opazovati kaj čuti (čustva in telesna občutja) ter misli – razpoloženje
 - Svoje notranje dogajanje namreč lahko spremenimo, če jih zaznamo in se potrudimo vplivati nanje
 - Povejmo otroku, da občutja pridejo in minejo, niso trajne poteze, kljub temu pa jih ne zanikajmo

Vsebino predavanja povzela
vzg. Suzana Gregorčič