



Skupni povzetek dveh predavanj za strokovne delavce in starše Vrtca Litija  
v šolskem letu 2019-2020

## »KAR OTROK ŽELI, NI NUJNO TUDI TISTO, KAR POTREBUJE ZA ZDRAV RAZVOJ«

**doc. dr. Tina Bregant,**

dr. med., spec. Pediatrije, spec. Fizikalne in rehabilitacijske medicine,  
MAES terapevtka, vodja seminarjev na FamilyLab

Starši velikokrat pademo v past, ko mislimo, da moramo otroku zadovoljiti oziroma izpolniti vse želje, da bo otrok srečen. Vendar to ni naša naloga – naloga odraslih je, da otrokove želje presojujemo in v določeni meri usmerjamo (otrokove želje so pogosto nerealne). A bodimo pri tem do njega spoštljivi – toliko kot smo mi spoštljivi do njega, bo tudi on do nas. Manipuliranje z otrokom (vzbujanje krivde in sramu pri otroku, ignoriranje otroka in »kuhanje mule«, grožnje in kritiziranje otrok itd.) je slaba popotnica zanj, ga razvrednoti in poniža ter zmanjšuje njegovo mnenje o sebi.

Otroci veliko stvari opazujejo in vidijo, kaj delamo. Učijo se na podlagi naših reakcij in vedenj. Zavedati se moramo, da perfektnih staršev ni in da dober starš (glede na raziskave) naredi vsaj 25 napak na dan. Današnji mediji so zelo agresivni pri sporočanju vsebin za starše, zato je potrebno, da vsak odrasli oziroma vsak starš kritično oceni, ali ima določena vsebina zanj neko vrednost ali ne.

V predšolskem obdobju poteka hiter razvoj na vseh področjih in postavljajo se osnove, v kasnejših letih pa otrok utrjuje le še tista znanja in sposobnosti, ki so pomembne za njega. Določene povezave med sinapsami tako morajo izginiti, da postanejo možgani funkcionalni. Nastajanje in izginjanje sinaps mora biti uravnoteženo – nekatere sinapse morajo izginjati, da so možgani funkcionalni (več ni nujno bolje). Otroci morajo dobiti dovolj kalorične in kvalitetne hrane (hladno stiskana olja, losos, meso in jajca, dovolj sadja in zelenjave itd.), saj v obdobju rasti potrebujejo vsa hranila za ustrezen razvoj. Gibalni vzorci so pri otroku zreli med 5. in 7. letom starosti, s tem so nastavljene osnovne gibalne spretnosti. Posledično je predšolsko obdobje izrednega pomena za spodbujanje otrokovega gibalnega razvoja na različne načine, obenem je gibanje za otroka tudi vir sproščanja in zabave. Če je otrok med bolj okornimi pri npr. 7ih letih, obstaja večja verjetnost, da bo tudi med bolj okornejšimi pri 12ih ali 30ih letih. Vseeno pa lahko gibanje nadoknadimo in spodbudimo z različnimi treningi (v šoli, a paziti na ustrezen izbor), ki spodbudijo otrokove

---

## VRTEC LITIJA

Bevkova ulica 1

1270 Litija

tel: 01/89 62 530

fax: 01/89 62 540

e-naslov: [vrteclitija@quest.arnes.si](mailto:vrteclitija@quest.arnes.si)

[www.vrtec-litija.si](http://www.vrtec-litija.si)

---



gibalne sposobnosti. V predšolskem obdobju naj ima otrok predvsem možnost preizkusiti čim več različnih športnih aktivnosti (hoja/tek v hrib, plavanje, kolesarjenje itd.), s tem povečujemo otrokovo motivacijo do gibanja kot tudi spodbujamo gibalne sposobnosti.

Kritična obdobja za plastičnost (prilagodljivost, dovzetnost za spremembe) možganov tekom razvoja otroka (ko se učimo najhitreje z najmanjšim vložkom) so obdobje *dojenčka* (senzorika – sluh, vonj, dotik), *obdobje razvoja motorike in govornih sposobnosti* (govor je pokazatelj kognicije in motorike, otroka je potrebno opazovati, da lahko ocenimo, kaj ponuditi otroku) ter *obdobje razvoja kognitivnih sposobnosti* (začetek šolanja; otroci spontano začnejo sami brati, računati in pisati po celem svetu).

V obdobju trme (pri 2 letih) se otrok začne zavedati samega sebe (mami reče ne, sebi reče ja), zato je v tem obdobju veliko izrazov kot »hočem sam«, »jaz bom«. Za otroka si je potrebno vzeti čas, ne smemo zanikati otrokovih želja po samostojnosti. Pri raznih izbruhih trme pri otroku se moramo zavedati, da smo starši tisti, ki imamo že zrele odrasle možgane in se lahko zavestno umirimo (dihamo, štejemo od 10 do 1 itd.). Otrok pa tega še ne zmore, ker še nima odraslih možganov – potrebuje nas, da smo mu opora. S »timeoutom« otroka osamimo in mu odtegnemo podporo, prekinitve stika je za otroka najbolj boleča. Otroci s težavami v senzoriki res potrebujejo odmik od vseh dražljajev, zdrav otrok pa je v času izbruha preplavljen s čustvi in potrebuje ob sebi tiho prisotnost odraslega, njegovo sprejemanje. Pri nekaterih ob izbruhu otrocih pomaga objem in fizični dotik, če pa otrok ne mara objema (»Pusti me«), pa bodimo le ob njemu. Včasih pomaga tudi humor (a ne vedno). Če je otrok hitro razdražljiv in razburljiv, ne drezajmo v njega. Pomembno je, da ob izbruhu najprej umirimo sebe (predihamo), da lahko pomagamo otroku. Otroci se nalezejo naših čustev, z lastno umirjenostjo in prisotnostjo bomo dobro vplivali nanj. Če nam reševanje stresne situacije ne gre, pustimo drugemu staršu, da vskoči (če je otrok hitro vzklipljiv, je velika verjetnost da je enako tudi z enim od staršev, zato naj posreduje bolj umirjen starš). Ko se otrok pomiri, ga pohvalimo in se povežimo z njim, z našim zgledom ga učimo svojih vrednot. Otroci si vedno želijo le potrditev svojih staršev.

Predšolsko obdobje in najstništvo sta zelo kritični obdobji, otrok pri 2h letih in otrok pri 13 letih sta si zelo podobna na področju možganskih sprememb, oba iščeta svoj prostor pod soncem. Učenje nadzora nad lastnimi čustvi je najmočnejše v predšolskem obdobju (v šolskem že začne padati). Pri čustvih je pomembno, da jih znamo starši sami ustrezno pokazati in ubesediti (2letnik še ne razume, kaj pomeni »jeza«). Starši opisujemo, kaj se nam dogaja, ker tako lahko otrok posluša opisovanje čustev in se tako opolnomoči na čustvenem področju. Otroka ne kritiziramo (»Glej, kaj si naredil..., Zaradi tebe zdaj dojenček joka!«), kajti s tem ga nič ne naučimo, le zmanjšamo njegovo mnenje o sebi. Če otroka ves čas označujemo z npr. »Siten si, ker si lačen« in mu dajemo hrano, zato da postane boljše volje, otrok prične hrano



povezovati z žalostjo, slabo voljo itd. Tako bo pri 30ih letih odprl hladilnik in šel jest, ker bo mislil, da je lačen, čeprav se bo le slabo počutil. Otrok naj hrano poje, ker je lačen (in ne zato, da bo babi vesela). Otrokom berimo vse vrste pravlji, saj se tudi tako učijo empatije. Ljudje smo skupnost, smo socialna bitja in otroci se morajo naučiti živeti v skupnosti. Včasih je vrtec/šola tisti, ki otroka bolj opremi kot starši, smo zanje boljši korektiv kot starši. Genetika ni nujno naša usoda, okolje v katerem otrok živi, pa lahko spremeni in bistveno pripomore k otrokovemu razvoju oziroma njegovi prihodnosti. Pomembna je epigenetika – kako smo vzgojili svojega otroka bomo videli šele, ko bomo videli, kako naši otroci vzgajajo svoje otroke.

Za razvoj otroka je zelo pomemben zdrav življenjski slog, ki ni nujno drag, živimo v okolju, obdanem z naravo. Kar otroci želijo, ni vedno tisto, kar za zdrav razvoj tudi potrebujejo. Naloga staršev je, da otroku zagotovimo **najprej** njegove osnovne **fiziološke potrebe** po zdravi prehrani, dovolj spanca in tekočine ter gibanja. Nato pridejo na vrsto **potrebe po varnosti** (dnevna rutina, postavljanje mej – otroci se počutijo varne, če poznajo sosledje dogodkov, predvidljivost). Sledijo **potrebe po ljubezni in pripadnosti** (ljubezen v družini, pripadnost skupini v vrtcu – jaz sem npr. pri Zajčkih). Sledijo potrebe po **samospoštovanju in samozavesti** ter nato po **samouresničevanju**. Če je otrok nenaspan, lačen in dehidriran bo tudi čustveno bolj razdražljiv, težko bo izpolnjeval svoje višje potrebe (npr. po samospoštovanju itd).

Starši uspešnih otrok (uspeh je relativen) imajo naslednje skupne lastnosti oziroma področja:

- 1. Domača opravila** (Otroci naj po svojih zmožnostih pomagajo pri domačih opravilih; 2 letnik naj pomagati iskati pare nogavic, medtem ko 4-5 letnik že lahko pomaga pripraviti mizo za kosilo. Z vključevanjem in spodbujanjem otrok v opravljanje hišnih opravil se otroci učijo skrbeti zase in za druge; naučijo se, da mora biti delo opravljeno (samoiniciativnost, pozornost); da znajo in zmorejo sami (samopodoba, samozavest); da zmorejo prispevati k boljšemu počutju vseh (samopodoba, samozavest, empatija); postanejo boljši timski delavci (empatija, samoiniciativnost). Če ne pomagajo pri gospodinjskih opravilih in starši vse naredijo namesto njih, se otroci hitro naučijo, da bo to naredil nekdo namesto njih (so radi servisirani).
- 2. Učenje socialnih/čustvenih veščin** (Socialno kompetentni otroci, ki zmorejo pomagati prijateljem, jih razumejo, skušajo reševati vrstniške spore sami, so bili po raziskavah značilno bolj uspešni pri diplomih in zaposlitvi. Otroci z omejenimi socialnimi veščinami so bili statistično bolj pogosto aretirani, imeli težave z alkoholom in bili prosilci za socialno podporo. Pri medvrstniških sporih je včasih težko pogledati stran, vendar imejmo v mislih, da se bo otrok težko naučil reševati spore, če jih nikoli ne more reševati sam – zavestno podaljšujmo čas, štejmo od 10 do 1).
- 3. Visoka pričakovanja do otrok** (Imejmo malo višja pričakovanja do otroka, kolikor on zmore. Vseeno pa pazimo, da ne bomo imeli nerealnih pričakovanj, da otroka ne preobremenimo. Potrebno je dobro poznati svojega otroka, kaj trenutno zmore in kaj bi mu morda na malo višjem nivoju lahko ponudili.



4. **Razumevanje v družini** (V visoko konfliktnih družinah so bili uspehi otrok slabši. Ločitev je za otroka hud stres, pri ločitvi se otroku rušijo varnost, ljubezen in pripadnost, otrok ima rad oba starša. Vseeno pa je za otroka boljši nekonflikten samohranilec kot konflikten par obeh staršev.)
5. **Ljubeč odnos z otroki** (Raziskave so pokazale, da če otroci iz revnejših družin dobijo občutljive in iskrene starše ter skrb zanje v prvih treh letih, so akademsko boljši in imajo bolj zdrave odnose. Zanimanje otrok (da so otroci večino dneva prepuščeni sami sebi, preživljanje časa na spletu namesto z otrokom, starši večino dneva odsotni) je v porastu, sedaj je 9-10% in še narašča. Zelo pomembna je tiha prisotnost, npr. mi kuhamo, otroka pa se zraven igra. Tako ima otrok občutek, da smo tam zanj. Poleg kvantitete je pomembna tudi kvaliteta stika z otrokom, vzemimo si nekaj časa na dan samo zanj, ker nas potrebuje.)
6. **Krepitev odpornosti oziroma miselne čvrstosti pri otrocih**<sup>1</sup> (Otrok mora imeti tudi izkušnje z manjšimi oblikami stresa ali doživeti kakšno neugodje po principu »življenje ni potica«. Če otroku ves čas stvari prikrivamo, olepšujemo stvari in odmikamo ovire iz njegovega življenja, je to slaba popotnica za njegovo prihodnost, saj se bo le s težavami soočal z vsakdanjimi manjšimi težavicami in ovirami. Bodimo pristni in pokažimo otroku naša čustva (ko smo žalostni, jezni, veseli itd.). S tem mu damo sporočilo, da so vsa čustva v redu (ni negativnih ali pozitivnih) in da smo tukaj zanj, da se lahko z nami pogovarja. S tem, ko bomo ubesedili svoja čustva in opisali, kako se mi počutimo, ga bomo tudi učili veččin čustvene samokontrole in sčasoma bo tudi on lažje ubesedil, kako se on počuti. Miselno čvrstost lahko spodbujamo z telesno dejavnostjo v naravi, z ukvarjanjem z umetnostjo (glasba, slikanje, ples, ustvarjanjem na likovnem področju) in povezanostjo/umeščenostjo v družino.

Otrok naj ne bo naš projekt (dopustimo jim, da so kar so), ljubeče in močno starševstvo pa ostaja zdravilo in pravilo za uspeh otrok v življenju.

V Litiji, 21. 11. 2019

Zapisała: Katja Hrastar Belšak, pom. ravnateljice

---

<sup>1</sup> Predavateljica je spregovorila tudi o dogodku v Andih (knjiga **Čudež v Andih** ali film **I Am Alive: Surviving the Andes Plane Crash**, kjer se v nesreči urugvajsko ragbijijsko moštvo skupaj z družinskimi člani in navijači odpravi na prijateljsko tekmo v Čile in letalo strmoglaví sredi Andov. Preživeli so ostali ujeti na ledeniku, saj so reševalci mislili, da nihče ni preživel. Eden od preživelih, Nando Parrado, se 30 let po nesreči odloči, da bo svoje občutke doživljanja nesreče zapisal v knjigi, v kateri spregovori v pogumu, boju za življenje in hvaležnosti.

Vir: Čudež v Andih. Dostopno na strani <https://www.bukla.si/knjigarna/biografije-in-spomini/cudez-v-andih-trda-vezava.html>, pridobljeno 21. 11. 2019