



ŠOLA ZA STARŠE: 2. predavanje v šolskem letu 2020/2021  
(7. 4. 2021 ob 16.30 preko spletne aplikacije ZOOM)

## VEDENJE OTROKA V VARNI NAVEZANOSTI

(povzetek predavanja)

**Predavatelj: Miha Ruparčič, zakonski in družinski terapevt**

Otrok se ne da vzgajati iz knjig. Iz vidika varne navezanosti otroka je predvsem pomembno, da je starš prisoten. Včasih se namreč ne da narediti prav nič in lahko že s samo fizično in miselno prisotnostjo starši otroku pomagamo, da se potolaži in pomiri.

Medsebojni odnosi nam omogočajo prostor za varnost, tolažbo, ljubezen. Varna navezanost v osnovi pomeni »ljubezen med nami« (po Bowlbyu). Temeljna naravnost človeka je naravnost na ODNOS (opis primera opice sirote, ki je vedno raje izbrala lutko opice z mehkim kožuščkom).

Otrok ob sebi vedno potrebuje osebo, na katero je varno navezan. Tudi v porodnišnicah sedaj že sledijo ugotovitvam raziskav, ki potrjujejo, da dojenček že takoj ob rojstvu potrebuje prisotnost mamice (včasih so jih odvzeli stran in so bili dojenčki ločeni od mamic). Tudi v primeru bolnišničnega zdravljenja je lahko sedaj prisoten eden od staršev, česar se včasih ni dopuščalo (ker naj bi to otroke preveč vznemirjalo).

Paradoks varne navezanosti je, da bolj je otrok navezan na nas, bolj zdravo bo navezan na nas v odraslosti. Predavatelj v branje priporoča 2 knjigi, in sicer **Celostni razvoj otroških možganov** ter nadaljevanje **Vzgoja brez drame** (avtorja Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson). V obeh knjigah je na poljuden način bralcu predstavljeno delovanje otroških možganov ter zmožnosti otrokovega odzivanja na ovire, obenem pa so bralcu podani številni napotki za ustrezno, spoštljivo ter razvojno ustrezno reagiranje staršev in drugih oseb, ki so blizu otroku.

Pri varni navezanosti je predvsem pomembno, da ima otrok v svojem okolju vsaj eno osebo, ki se na njega popolnoma čustveno odziva. Posledično se otrok nanjo lahko varno naveže, ji zaupa in se ob njej počuti varno. Poznamo tudi oblike navezanosti, ki pa se ne razvijejo na ustrezen način:

- **Izogibajoča se navezanost** (Fiziološke potrebe po hrani, higieni ipd. so ustrezno zadovoljene, a otrok ne dobi dovolj čustvenega odziva. Posledično se otrok v odraslosti raje navezuje na materialne dobrine, ker je bil v otroštvu ranjen).
- **Ambivalentna navezanost** (Mamica je, mamice ni – starši se neharmonično odzivajo na otrokove potrebe, odnos je poln prekinitev. Posledično otrok postane lahko zaskrbljen in preobremenjen z mislijo na starše, v odraslosti je manj samostojen).



- **Dezorganiziran stil navezanosti** (Otrok je v stiski zaradi prisotnega nasilja, nima miru v sebi in zaupanja v ljudi).

### »Our history is not our destiny.« (A. C.)

Predavatelj nas je nagovoril z mislijo, da preteklost ne določa nujno naše prihodnosti. Kljub našim morebitnim bolečinam iz otroštva lahko omogočimo svojemu otroku varno navezanost. Dobro je, če poznamo zgodbo svojega otroštva, da lahko otrokom nudimo in smo pozorni na tisto, kar smo v svojem otroštvu pogrešali. Zavedati se moramo, da so nam naši starši dali tisto, kar so sami znali in zmogli.

Ko govorimo o navezanosti, ena od teorij predstavlja 4 stebre varne navezanosti (štiri S-je):

1. steber – **VARNOST** (Safe): Starši skrbimo za otrokovo varnost, delamo intuitivno. Za otroka je varno, da mi nismo zanj »nevarni« ter da čuti, da je povabljen v komunikacijo z nami. Tudi starši seveda kdaj delamo napake in zakričimo na otroke – takrat se lahko opravičimo za svoje neprimerno dejanje. Otrok ali njegovo dejanje ne sme nikoli biti razlog za naš bes, zgodil se je le »pritisk« na prave gumbce. Takrat pridobimo priložnost za osebno rast in razvoj. Pomembno je, da otrok ne strašimo (npr. »*Pojdi si umiti roke, da ne boš dobil korone.*«) ter da damo raje povod za varnost (npr. »*Pojdi si umiti roke, da boš imel čiste*«).
2. steber - **VIDENJE** (See): Mame naj bi že ob rojstvu videle, kaj novorojenček potrebuje. Otrok želi biti viden, mi pa želimo ves čas korigirati otrokovo vedenje (ni dobro). Skušajmo gledati vedenje otrok kot nek jezik otroka. Kaj nam otrokovo vedenje sporoča? 95% otrokovega neželenega vedenja prihaja od/iz njegovega čustvenega sveta. S tem, ko skušamo ubesediti otrokovo vedenje (»*Aha, udaril si, ker si jezen.*«), otroke čustveno opismenjemo. Če vidimo otroka, ki še čustveno ne zmore regulirati svojih čustev, bodimo še bolj pozorni.
3. steber – **TOLAŽBA** (Comfort): V družbi smo se dogovorili, da fizično več ne kaznujemo otrok. Žal pa smo šli v drugo skrajnost, in sicer v izolacijo in posledice. Otrok se npr. v določeni situaciji neprimerno vede in potem ga kaznujemo s tem, da ga pošljemo v sobo. A naj zdaj pa še sam predela svojo stisko? Otrok, ki ga izoliramo, lahko zbeži v svojo stisko. To ni dobra popotnica za odraslo dobo, otrok se lahko začne vesti pretirano pravilno in v skladu s pravili. Skušajmo za vsako ceno otrok ne izolirati oziroma separirati od ostalih.

Po epigenetskih raziskavah naj bi ljudje nosili v sebi vzorce ravnanj naših prednikov oziroma predhodnih generacij (na tem mestu predavatelj omenja knjigo Alenke Puhar **Prvotno besedilo življenja**, kjer avtorica opisuje otroštvo v 19. stoletju na slovenskem). Že v sebi imamo tako rekoč besede »ne jokati«, katere smo vsi že kdaj izrekli otroku. Tolažba prej ni bila priznana kot ustrezen odziv na otrokov jok; pomembno je bilo, da otrok čim prej neha jokati. V permisivni (vse je dovoljeno) in avtoritarni (se ne sliši otroka) vzgoji ni veliko prostora za tolažbo.



Vseeno pa se moramo zavedati, da je jok naš naravni mehanizem. Frustracija je dobra stvar, je gonilo napredka, nam omogoča premik naprej. Lahko se zgodi, da otrok naleti na oviro, ki je ne more ali ne zna premagati, takrat mu je hudo in joka. S tem, ko mu dovolimo, da joka, mu sporočamo da smo tukaj in zdaj tam za njega. Z jokom sproščamo in odplaknemo nevrotoksine iz telesa (jok je kot lulanje, mora ven). Če otroku ne omogočimo žalovanja, se ta avto frustracija zapelje na tretji izvoz, ko se čustva potlači (ni mogel biti žalosten, prizadet, ni mogel z jokom izraziti počutja).

**Primer:** Gremo z otrokom v trgovino. Otrok na vsak način želi igračo in ker mu ne dovolimo, doživi napad joka in jeze. Lahko prezremo otrokovo počutje in občutke ter potlačimo njegova čustva (mu govorimo »Nemogoč si.«, »S tabo ne grem več v trgovino.« ipd.). Lahko pa sprejmemo njegovo stanje (je utrujen, lačen ipd.). Zadihamo in dihajo skupaj z njim. Povemo mu »Ja vem, vidim te. Tukaj sem s tabo, vem, da si to želiš.«, »Razumem, da si jezen. Vem, da bi si to želel.« Otroku bo lažje, dobil bo občutek, da je razumljen in slišan (četudi ne bo dobil igračke).

Otrok v stanju razburjenja ne zmore odreagirati razumsko (sprožijo se t. i. plazilski možgani, desna stran možganske polovice), temveč reagira izrazito čustveno. Takrat potrebuje najprej pomiritev in tolažbo na način, da smo le tam zanj (mu ne govorimo preveč z besedami). Otrok mora vedeti, da smo tam zanj in da ima občutek varnosti in zaupanja pri nas.

4. steber - **ZAVAROVANOST** (Secured). Če je otrok viden in slišan, pride do občutka zavarovanosti. Odnos med otrokom in staršem naj bo vedno večji od problema. Najtežja in celo strupena stvar za otroka je, ko so starši užaljeni in otroka ignorirajo. Če se že to zgodi, naj nikakor ne traja več kot 40 sekund. Užaljenost nikakor ne sodi v odnos med staršem in otrokom, med njima ne sme biti separacije, nikoli ju ne sme nič ločiti.

Težava lahko nastopi v adolescenci oz. puberteti, ko se otrok lahko začne pretirano navezovati na vrstnike (bolj kot na starše). V stiski se potem otrok raje obrne na vrstnike, namesto na starše. Danes je to žal že zelo pogosto, ker otroci izgubljajo stik s starši. Pomembno je krepiti in povezovati se z otrokom ves čas ter biti tam zanj.

### »Zajtrk navezanosti«

Za krepitev povezanosti in navezanosti otroka lahko že zjutraj naredimo eno prijetno oazo za npr. 10 min in otroka zapeljemo v pogovor, ki bo otroku všeč. Če še to združimo s pogledom, toplim objemom, dotikom in s kakšno pozitivno mislijo na dogodke, ki se bodo zgodili čez dan, bo otrok bolj odporen na dogodke tekom dneva (bo z veseljem šel v nov dan).

## ODGOVORI PREDAVATELJA NA VPRAŠANJA SLUŠATELJEV

### Kako umiriti otroka? Kako ga ustaviti, da ne divja in da se samostojno igra? Soba odpade?

Otroku lahko pomagamo s stavki »Jaz sem tukaj, s tabo sem.« Stavki, ki gredo v smeri groženj, ne pomagajo. Otroku potrebuje našo prisotnost, skušajmo parafrazirati njegovo počutje.

## **VRTEC LITIJA**

Bevkova ulica1  
1270 Litija  
tel: 01/89 62 530  
fax: 01/89 62 540  
e-naslov: [tajnistvo@vrtec-litija.si](mailto:tajnistvo@vrtec-litija.si)  
[www.vrtec-litija.si](http://www.vrtec-litija.si)



*Skušajmo spodbujati prosto igri. Splača se investirati nekaj časa v otrok v smislu, da se nekaj časa igramo skupaj z njim, potem pa se naj pol ure igra še samostojno.*

### **Kako potolažiti otroka, ki ga je strah smrti staršev ali bližnjih? Kako mu razložiti umrljivost?**

*Ne gremo v podrobnosti. Skušajmo mu razložiti, da bomo vedno tam zanj, da ne bo nikoli ločen od nas. Z otroki se pogovarjamo v simbolih (npr. Babica je na nebu zvezdica, ki te gleda), ker otrok ne zmore še razumeti, da je nikoli več ne bo.*

### **Spanje v skupni postelji?**

*Pri nas je kulturološko spanje v skupni postelji še sporno. A nevro znanost že dalj časa poudarja dalj časa spijo otroci s starši v skupni postelji, boljše je. A vseeno naj vsaka družina najde svoj ritem oziroma svoj način, kot njim najbolj ustreza. Glavno je, da je obema staršema to v redu.*

### **Ljubosumje med sorojenci?**

*Do neke mere je rivalstvo med sorojenci ok. Otrok naj bi do cca. šestega leta vsakega od staršev potreboval vsaj 10 minut na dan zase. To naj bi bil poseben čas z otrokom, ko naj bi delali le tisto, kar bi želel otrok. Od 6 do 12 let star otrok naj bi potreboval starša cca. 30 min na teden individualno, po 12 letu pa naj bi otrok s staršem preživel vsaj 1 uro, ki bi bila namenjena le za njiju.*

*Starši skušajmo uporabljati stavke: »Oba imam rad, tukaj sem za vaju«. Vprašajmo se, ali sem tak starš, kot ga moj določen otrok potrebuje? Kajti otroci so si različni, čeprav prihajajo iz iste družine in morda nekdo potrebuje drugačen pristop.*

### **Kje je meja pri vključitvi v borbo oziroma ravsanje med otroki? Kdaj poseči vmes?**

*Otroci potrebujejo v ozadju odrasle osebe. Dobro je, da se otroci kdaj zmenijo med sabo, a se včasih zmenijo slabo (vedno potegnejo »kratko« najšibkejši, najmlajši ipd.). Pogovarjati se moramo o tem, da med seboj ne tekmujemo in se ne primerjamo (kdo je boljši ipd.).*

### **Štiri in pol letnik se hitro razburi in zajoka brez solz (npr. pri oblačenju, obuvanju). Ko mu kaj ne uspe, vedno joka in se jezi. Kako mu pomagati?**

*Pomembna je tolažba. Parafraziramo njegovo počutje, pomagajmo mu ubesediti njegove občutke (»Razjezil si se, tukaj sem s tabo«). V redu je imeti opogumljajočo držo, spodbujajmo ga in mu dajmo dovolj časa. Če to predolgo traja, lahko tudi poiščemo strokovno pomoč.*

### **So pri uvajanju otroka v vrtec smiselne kratkotrajne ločitve, da otrok na tak način pridobi občutek, da se bo starš vrnil ponj?**

*Posledična čim močnejše navezanosti je samostojnost. Cilj idealnega uvajanja je vzpostavitev navezanosti otroka na vzgojiteljico. Če bo otrok varno navezan na vzgojiteljico, bo sprejel njeno tolažbo (tudi, ko bo jokal). Otrok ne sme doživeti izdajstva, da se znajde v prostoru, v katerem ni osebe, na katero bi bil varno navezan.*

Povzetek po predavanju zapisala: Katja Hrastar Belšak, pom. ravnateljice