

Povzetek predavanja: Zdrava odzivnost staršev, ki gradi otrokovo samostojnost in odgovornost

Predavatelja : **Leonida Mrgole in dr. Albert Mrgole**

»Naš otrok ni naša izbira. Naš otrok ni slika našega ideala. Naš otrok je sam svoj in njegova največja potreba je, da je sprejet tak kot je. Starši smo njegovi učitelji in varni spremljevalci skozi življenje«, s temi besedami sta zakonca Mrgole, starša štirih otrok, pričela predavanje za starše otrok Vrtca Litija.

Vsak izmed nas si je pred rojstvom prvorojenca predstavljal, da bo najboljši starš, da bo vedno vse 100% in da bo vsak trenutek vsemu kos, da se bodo imeli v družini vedno lepo, da bo vedno vse pospravljeno, da bodo vedno jedli le zdravo... vendar pa nas različne situacije že kaj kmalu po rojstvu otroka prizemljijo in pademo na realna tla. Pri vzgoji otrok na nas kot starše, vpliva veliko dejavnikov: kako se trenutno počutimo, kako je bilo v službi – koliko prtljage smo prinesli s seboj, kakšen imamo odnos s partnerjem – sva povezana, vzorci in prepričanja iz primarnih družin... Prav vzorci in prepričanja iz primarnih družin imajo veliko vlogo na naše reakcije v trenutku, ko smo utrujeni, ko ne vemo kako bi odreagirali, ko pride do t.i. spontanega vedenja. Takrat, ko nam otroci potegnejo »zadnji živec«, ko se počutimo nemočne, ko čutimo, da nimamo avtoritete, takrat, odreagiramo po modelu, ki ga imamo iz primarne družine tako, kot smo bili vajeni reakcij naših staršev v otroštvu, kljub temu da smo si rekli, da tega mi ne bomo počeli. Zato je pomembno, da do takih situacij ne pride in da zavestno odreagiramo na posamezno situacijo – da smo skulirani v sebi, v stiku in v reakciji.

Zgodi se, da otrok pritisne na naše nezavedne, lahko potlačene dogodke, ki jih mi morda nismo preživel tako kot bi jih mogli (neporavnani računi), to je lahko priložnost, da naredimo tudi mi nekaj na sebi. Vprašajmo se: »Kaj bi jaz takrat (v otroštvu) rabil, ko se mi je to zgodilo kot otroku? Aha, rabil bi objem, morda potrditev, spodbudo? In ti to daš zdaj svojemu otroku, s tem pozdraviš tudi otroka v sebi.

Velikokrat nas otrok sploh ne sliši, je v nekem svoje filmu, mi mu govorimo – on nam celo lahko pritrdi, vendar dejansko on tega ne ozavešči. Zato je potrebno, da z otrokom vzpostavimo stik. Otoka dvignemo k sebi in ga vprašamo, ali pa počepnemo k njemu, ga pogledamo v oči in mu zastavimo vprašanje, šele takrat imamo možnost, da bomo slišani, saj smo vzpostavili stik.

Stik z otrokom in občutek varnosti sta pogoj za otrokovo motiviranost in upoštevanje vzgojnih navodil.

Otrok ni marioneta, pomembno je zgraditi odnos v katerem si bomo zaupali. Mi z svojim odzivom damo otroku neko izkušnjo. Da se otrok počuti varno in da ve pri čem je.

Predavatelja sta posebej predstavila krog varnega zaupanja, ki je pomemben za odnos znotraj družine. Starši smo namreč varni temelj, varna odskočna deska, ki otroku omogočimo, da je sam lastnik svoje izkušnje in da ve, da smo ob njemu in smo mu na voljo. Kadar nas potrebuje, smo zanj varen pristan. Otroka potolažimo, zaščitimo in mu pomagamo pri regulaciji čustev. Otrok naj ve, da smo mu na voljo in da bomo vedno ob njem, ko nas bo potreboval.

Načelo izbire posledic sta predstavila preko več primerov iz lastnih izkušenj. Ena nam je vsem poznana... večer je in otrok, kljub ritualu (večerja, umivanje, pravljica...) ne zaspi, temveč vstane (žejen, lačen, lulat, kakat...) in ne želi nazaj v posteljo. Predavatelja sta otrokom rekla: »Lahko te nesem ali pa greš peš?« Otrok torej ni bil kaznovan. Imel je možnost izbire. In kaj kmalu so se navadili, da je pač treba v posteljo. Predstavila sta podobno situacijo tudi pri najstniku. Lahko greš na zabavo. Vrneš se ob dogovorjeni uri in greš prihodnjič spet lahko ali pa se ne vrneš do dogovorjene ure in prihodnjič ne greš na zabavo. Seveda je otrok mislil, da se starša ne bosta držala dogovora, vendar sta se ga in otrok je naslednji teden ostal doma, saj je izbral drugo možnost – neugodnost kot posledica, namesto ugodnosti kot posledice. Pomembno je, da se držimo dogovorjenega in da je izbira primerna. Otrok ves čas preverja ali se še držimo ali lahko prestopi mejo. To ni kaznovanje. Naučimo ga odnosa do posledic. To mu bo življenjska popotnica. Tudi kasneje v življenju bo potrebno sprejemati pravila, meje, avtoritete in odgovornost do svojih odločitev.

Zakaj sploh meje? Otrok rabi meje, saj mu nudijo občutek varnosti. Ko čuti mejo, ve pri čem je, je pa normalno, da si želi ves čas to mejo prestopiti. Ko postavimo mejo, moramo pri tem tudi vztrajati.

Vedeti moramo, koliko smo mi sposobni, kje je naša notranja moč. Otrok mora čutiti varnost in vedeti, da smo starši tisti, ki »peljemo avto«. Vedeti moramo ali bo otrok to zmožel in ali bomo zmogli tudi mi sami. Če popustimo, degradiramo svojo avtoriteto. Posledica mora biti povezana s tem, kar se je zgodilo (borba s čokopopsi – umazana kuhinja – pospravi, da bo lepa kot je bila prej).

Zakonca Mrgole sta skozi konkretne in duhovite primere predstavila tri stebre starševstva:

1. steber: SKULIRAN V SEBI
2. steber: V SKULIRANEM STIKU
3. steber: SKULIRAN V REAKCIJI

Najprej je pomembno, da smo skulirani v vsakdanjih situacijah, da smo skulirani z otrokom v sebi in da smo skulirani v naši vlogi odraslega.

V drugem stebru je pomemben krog varnega odzivanja. Da ga poznamo in ohranjamo.

Tretji steber je najtežji, saj moramo biti skulirani v reakciji. Pomembno je, da je naše odzivanje empatično, da otroku omogočimo izbiro in njegovo odgovornost.

Na koncu predavanja sta se dotaknila tudi pomena navad.

Opozorila sta na prekomerno uporabo telefonov in tablic. Otroka, ki pri kosilu večerji uporablja telefon/tablico prikrajšamo za izkušnjo, da vidi, vonja, čuti določeno hrano, saj nas otrok ne opazuje. Ne vidi naše mimike, našega zadovoljstva, kako žvečimo hrano, kateri pribor uporabljamo, kako ga držimo v rokah ... Veliko izkušenj mu odvzamemo. Zavedati se moramo, da smo tisti, ki gradimo odnos do teh stvari.

Pomembno je tudi, da otrok vidi, da se znamo ustavit, da se umirimo, spijemo čaj/kavo, da se ustavimo ...

Kako gremo spat, kako zjutraj vstanemo ... Te navade naj bodo prijetne. Otrok nas bolj opazuje, kot pa posluša.

Pomembno je, da gremo radi domov in se tam dobro počutimo.

Litija, 10. november 2022

Zapisa: B. Babnik Mravlja