



POMAGAJMO NAŠIM OTROKOM, DA BODO PRIPRAVLJENI NA ŽIVLJENJE

Povzetek predavanja svetovalne službe Vrtca Litija z dne 28. 3. 2023



Vsak starš si želi, da bi bil njegov otrok uspešen in samozavesten. Hitro se pojavi stiska, ko se po nepotrebnem in tudi čisto podzavestno primerjamo z drugimi. V današnjem času družabnih omrežij pa je to še toliko večji problem.

Začelo se je utrjevati prepričanje »prej, ko otrok usvoji določeno spretnost ali znanje, uspešnejši in pametnejši bo«, ki pa ni povsem pravilno, če ne kar popolnoma napačno. Tudi standardi devetletke so vsako leto bolj akademsko naravnani, kar pripomore k utrjevanju splošnega prepričanja, da je potrebno otroka čim prej pričeti navajati na neko pomnjenje dejstev, informacij. In prav to starši

nehote pričakujemo tudi od vrtca – pripravo na šolo - da bo otrok uspešen, da bo poznal črke, številke, da bo poslušal in razumel razlago ... Kar pa je žalosten pogled na otroštvo in vzgojo otrok.

Predšolsko obdobje, kot bomo v nadaljevanju označevali celo obdobje otrokovega obiskovanja vrtca, bi moralo biti v prvi vrsti namenjeno otrokovemu raziskovanju, igri in njegovemu spoznavanju sveta. Naloga odraslih (tako vzgojiteljev kot staršev) bi morala biti *zagotoviti varno okolje in priložnosti* za otrokovo raziskovanje, kritično razmišljanje, razvijanje socialnih in čustvenih spretnosti ter življenjskih veščin.

V primerjavi z otroki 20, 30 let nazaj, imajo otroci danes precej več akademskih znanj – znanj, ki jih lahko merimo, ocenjujemo. Manjkajo pa jim življenjske spretnosti, ki so težko merljive in čedalje bolj podcenjene, čeprav bodo prav te ključnega pomena v odraslosti.

Razmislimo, koliko so nam pomembne naslednje vrednote, spretnosti in kaj naredimo, da otroku pomagamo pri razvijanju teh veščin?

1. Splošna razgledanost

Otrok, ki se je zmožen predstaviti z več podatki (ime in priimek, starost, naslov ipd.), začneja spoznavati neke zakonitosti družbe in narave, krepki zavedanje o samem sebi in se lažje umesti v lokalno in kulturno okolje, tudi lažje poišče pomoč (v primeru, da se npr. izgubi/da se kaj zgodi).

Kako mu lahko pomagamo?

Njegovo zavedanje o sebi in o okolju, kjer živi, širimo tako, da ga imenujemo in predstavljamo z imenom (ne z ljubkovalnicami), se pogovarjamo o okolju, kjer živi, z njim opazujemo



dogajanje na prehodu in mu zastavljamo vprašanja (npr. »Kaj se zgodi s smetmi iz smetnjaka? Kdo jih odpelje? Kam jih odpelje? ...«), se pogovarjamo ob listanju revij in poučnih knjig, družinskih albumov ipd.

2. Vljudnostni izrazi in zmožnost počakati na vrsto

Otrok, ki pozna in uporablja osnovne vljudnostne izraze (prosim, hvala, oprost, dober dan, nasvidenje, ...) širi in krepi zavedanje o nenapisanih pravilih sprejemljivega vedenja v družbi, razvija spoštljivost, prijaznost in vljudnost do soljudi, krepi empatijo in sočutje.

Kako mu lahko pomagamo?

Otroku smo zgled in mu predstavljamo model učenja – npr. tudi sami pozdravljamo, odzdravljamo, se zahvalimo, se znamo opravičiti, s prebiranjem poučnih pravljič, ... Do otrok se vedemo ljubeče in spoštljivo, a tudi odločno – s postavljanjem meja.

3. Samostojnost, skrb zase

Za otroka je pomembno, da se nauči funkcionirati sam (tudi, ko odraslega ni zraven), da se navaja na opravila, ki jih je sposoben opraviti sam. Na ta način se nauči razpolagati s prostim časom, se navaja na delovne naloge in si ustvarja pozitivno samopodobo.

Kako mu lahko pomagamo?

Izkoristimo željo otrok, ne zamudimo obdobja »bom sam«. Ključno je, da si vzamemo čas in otroku v tistem trenutku pokažemo, da mu zaupamo. Pri tem smo potrpežljivi (tudi če vemo, da bi sami opravili bolje in bomo imeli zaradi tega dodatno delo) ter poskuse samostojnosti pohvalimo. Otroku ponujamo preproste zadolžitve v gospodinjstvu in posebne naloge – pri tem upoštevamo njegovo starost in zrelost. Otroka ob tem učimo tudi prevzemanja odgovornosti za logične posledice svoje odločitve.

"Vse, kar storite namesto otroka, mu na dolgi rok škodi." (Ranko Rajović)

4. Odložitev potreb, želja

"Boljša samokontrola oz. zmožnost odlaganja svojih potreb z namenom doseganja višjih ciljev v otroštvu predstavlja enega od glavnih napovednikov telesnega zdravja, odvisnosti od drog, osebnega premoženja in kaznivih dejanj v odraslem življenju."

Tudi vztrajnosti in samodiscipline za doseg nekega cilja se mora otrok priučiti. Le v primeru, da krepi svojo moralno držo, razmišlja o svojih prioritetah in se uči potrpežljivosti si bo zmož v življenju postaviti višje cilje, iskati strategije in znal reči »NE« mamljivi ponudbi oz. skušnjavi. Na ta način se bo naučil počakati na vrsto, na pravi trenutek, na zadovoljitev želje/potrebe,



razumel pa bo tudi, da ne pridejo stvari same od sebe in da je za lastno ugodje potrebno vložiti tudi nek trud.

Kako mu lahko pomagamo?

Otroka navajamo k dogovoru najprej (naloga) – potem (ljuba dejavnost). Otroka spodbujamo in usmerjamo z ustreznimi spodbudami, pohvalami in pri tem pazimo, da pohvalimo dejanje. Otroka spodbujamo, da si postavlja cilje, izrazi jasne želje – naj ubesedi česa si želi in kaj je pripravljen storiti, da bo to dosegel (npr. sodeloval pri hišnih opravilih, prihranil denar, počakal na nek datum).

5. Sledenje navodilom

Za uspešno sledenje navodilom mora imeti otrok razvito pozornost (slišati, da mu nekaj govorimo), fokus (zanemariti vse ostale nepomembne moteče dejavnike in se fokusirati na poslušanje navodila), slušno pomnjenje (zapomniti si vse zahteve) in vidno-prostorsko pomnjenje (znajti se v prostoru). Otrok, ki ima razvite te spretnosti (in posledično boljši delovni spomin) bo nove informacije lažje prenesel v že naučeno, ostal fokusiran na nalogo, izluščil pomembne podatke, pripovedoval o dogajanju, imel več možnosti za boljše učne sposobnosti in šolsko uspešnost.

Kako mu lahko pomagamo?

Ne motimo ga, ko vidimo, da je osredotočen na neko stvar/delo – spodbujamo to osredotočenost, dajemo navodila tekom vsakodnevnih aktivnosti (v trgovini: »poišči kavo, robčke in toast« /na sprehodu: »ko najdeš tri rumene stvari, mi jih naštej«), se igramo različne dejavnosti upoštevanja navodil (sledenje receptom, origami,..), se igramo družabne igre, pri katerih je potrebno slediti navodilom.

6. Iskanje rešitev

Kadar otroka spodbujamo k iskanju rešitev za določen problem, ga pripravljamo na to, da se jih bo naučil reševati sam (tudi kadar nas ne bo imel zraven) in da se bo znal učiti iz napak. Na ta način se bo tudi naučil, da za rešitev problema obstaja več kot ena prava pot in ni konec, če se prva ne posreči. S tem se lažje prilagodi na nove situacije oz. spremenjene okoliščine.

Zelo verjetno je, da bo s to spretnostjo otrok dosegal boljše rezultate tekom življenja, saj bo deloval v skladu s svojimi cilji in željami ter bil za njihovo doseglo zato bolj motiviran – tudi če mu v prvem poskusu ne bo uspelo, ne bo obupal ampak bo poskusil znova in drugače. Bolj bo odporen na negativne življenjske okoliščine, kar pomeni, da obstaja manjša verjetnost, da ob neki stresni izkušnji zapade v depresijo, anksioznost in se lažje prilagodi, poišče izhod. Nenazadnje, s tem spodbujamo tudi otrokovo kreativnost.

Kako mu lahko pomagamo?



Nudimo varno okolje, kjer ima otrok občutek, da je sposoben in se lahko zmoti (ne potrebuje pa se dokazovati, kot kasneje pred vrstniki) in v katerem si "polni škatlo z orodjem" za pomoč pri samostojnem reševanju problema. Preko pogovora o situacijah, zastavljanja vprašanj ga učimo strategij reševanja problemov (»Predstavljaš si, da ti je prijatelj vzel igračo. Kaj lahko narediš?« / »Kako bi lahko drugače?«). Zelo pomembno je, da počakamo, preden otroku priskočimo na pomoč in da pomoč nudimo kot trener in ne kot rešitelj.

7. Samoregulacija

Otrok že od rojstva zaznava različna čustva. Morda ga bomo lažje razumeli, če si predstavljamo na takšen način:

1. otrok nekaj čuti (jezo, žalost ...),
2. ne ve še, kaj čuti (ker ne razume, da obstajajo čustva in jih ne zna poimenovati),
3. ne ve še, zakaj to čuti (ne zmore povezati s situacijo, ki se je zgodila) in
4. ne ve, kaj naj s temi občutki naredi (izpad, jok, boj s samim sabo ...).

Tako kot otroku pomagamo, da se nauči zavezati čevlje in obrisati nos, mu moramo pomagati tudi pri učenju zaznavanja in prepoznavanja lastnih čustev, krepitvi zavedanja o sebi, spoznavanju tehnik in strategij reševanja zanj stresnih situacij.

Kako mu lahko pomagamo?

Kaznovanje, nagrajevanje in preusmerjanje pozornosti otroku ne pomagajo, ker posledično ne more predelati čustev ampak jih le potlači. Pomembno je, da čustev ne zanikamo (»Ne jokaj, vsi te gledajo.« Ipd.) in ne zmanjšujemo pomembnosti občutkov (»Nič ni bilo hudega, je že v redu.«). Otroku dovolimo in pustimo, da čuti in mu pomagamo ubesediti, kar čuti (»Vidim, da si jezen. Kaj te je razjezilo?«/ »Vidim, da te boli. Si žalosten, razočaran, ker si padel? Popihava in poskusiva še enkrat?«). Na ta način (ali pa preko prebiranja zgodbic ipd.) otroka učimo poimenovanja čustev.

Ko otrok razume in prepozna čustva, se lahko nauči tudi strategij za ustrezno reagiranje nanje – preko pogovora ga naučimo, kako reči »ne, nehaj, to mi ni všeč, strah me je«, naučimo ga lahko dihalnih tehnik, tehnik umika oz. drugih strategij, kako v trenutku razburjenja primerno ravnati.

Starši smo prvi model in zgled otroku, dobrodošlo je, da nas otrok kdaj vidi tudi žalostne, jezne, razočarane... na ta način se nauči, da je to del življenja in dobil občutek, da bo kljub temu vse v redu in bo tudi slab dan minil. Naučimo se umiriti sebe, da lahko pomagamo otroku. Če je vedenje agresivno, ga zaustavimo in jasno povemo tudi meje. Pogosto pomaga le to, da smo ob njem in mu dovolimo in damo čas, da čustva predela. Ko se umiri in je pripravljen na pogovor, situacijo izkoristimo za pogovor (»Kaj se je zgodilo, zakaj se je zgodilo, kaj lahko sedaj narediš ...«).



8. Empatija

Ko otrok razume lastna čustva, se lahko postavi tudi v vlogo drugega in si predstavlja, kako se počuti prijatelj in kako mu lahko pomaga. Razume, da je ločen od drugih, da so ljudje različni in imajo lahko drugačna čustva in poglede na svet. Tako lažje poišče prijatelje, je bolj zaželen v družbi in tudi sam prispeva k boljši družbi – vsi imamo radi ob sebi tople, sočutne in razumevajoče ljudi. Ker bo takšen posameznik bolje razumel druge in ocenil situacijo (npr. da ima šef slab dan), se bo bolje znašel v življenju (prišel za dopust vprašat raje kakšen drug dan).

Kako mu lahko pomagamo?

Nudimo ljubeč, empatičen in topel odnos – dojenčki, ki se počutijo varne in ljubljene, bodo kasneje občutljivejši do čustvenega doživljanja drugih. Pohvalimo otrokova dejanja in smo zgled. Zavedajmo se, da smo lahko empatični in razumevajoči tudi kadar kaj prepovedujemo in vztrajamo pri svoji odločitvi (ne popustimo njegovim željam).

Pomembno je tudi, da se zavedamo, da so si otroci različni. Nekateri bodo že zelo zgodaj kazali znake empatije medtem, ko bodo nekateri še dolgo "neobčutljivi" in zaverovani vase.

9. Pozitivna samopodoba

Za otroka lahko rečemo, da ima pozitivno samopodobo, kadar je samozavesten = verjame, da zmore in zna, in kadar se v celoti sprejema in enostavno ve, da je vreden (uspeha, podpore, razumevanja, spoštovanja) = samospoštovanje.

Otrok s pozitivno samopodobo prepozna svoje sposobnosti, je nanje ponosen, hkrati pa ve, kje se lahko še izboljša. Takšen otrok ima lepši odnos do sebe, se ne ozira pretirano na mnenje drugih (ne iščejo potrditev, sledijo svojim idealom) in je tudi manj podvržen slabim vplivom. Otrok s pozitivno podobo si bo upal poskusiti nove, tudi zahtevnejše stvari, bo bolj pogumen in tudi samostojnejši.

Kako mu lahko pomagamo?

Razmišljajmo naglas – naj otrok opazuje naš proces učenja, pokažimo mu, da tudi mi ne vemo/znamo vedno vsega. Pomagajmo otroku razumeti, da neuspeh ni odraz tega, kdo si kot oseba. Podajajmo realne pohvale, naj bo pohvala na mestu in pohvalimo oz. grajajmo vedenje, dejanje, ne pa otroka kot osebo («res si se potrudil pri pospravljanju»/ namesto »neroden si, ker si polil« raje »mogoče bi bilo lažje, če primeš z obema rokama«). Zelo dobrodošlo je tudi to, da ubesedimo svoje napake («joj, danes mi pa ni uspela tale juha, le kaj je šlo narobe...«).



ZAKLJUČEK

Našteli smo le nekaj od veščin, ki prispevajo k počutju in boljšemu funkcioniranju otrok izven domačega okolja. Ni nujno, da bo otrok te spretnosti izuril/obvladal. Pomembno pa je, da se zavedamo, da so tudi to spretnosti, ki jih je potrebno razvijati in se jih učiti, tako kot se uči prepoznavanja simbolov, pisanja in branja. Če otroku odvzamemo priložnosti za učenje teh spretnosti in za doživljanje manjših stresov v varnem okolju, se jih bo toliko težje naučil in se toliko težje z njimi spoprijel v okolju, kjer se ne bo počutil varnega in kjer se bo želel dokazati pred avtoritetami, vrstniki, prijatelji, sodelavci,...



Bolj kot akademska znanja naj nam bodo v otrokovem otroštvu pomembni njegovo **raziskovanje, igra** in **priložnosti za učenje življenjskih veščin**. Če si na koncu predstavljamo otroka kot stolp, v katerega nalaga znanje: akademske veščine brez življenjskih spretnosti otroku ne bodo pomagale pri uspešnem krmarjenju skozi življenje. Res je, da bo veliko vedel in veliko znal, težko pa bo to dokazal, če ne bo samozavesten. Zelo težko si bo s tem znanjem pomagal, ko ga prijatelj ne bo povabil na rojstni dan ali pa ko bo izgubil službo.

Otrok s trdnimi temelji – radoveden, motiviran, kreativen in igriv, s pozitivno samopodobo in dobro samoregulacijo pa se bo lažje znašel brez naše podpore, našel bo pot kako uresničiti svoje želje in cilje, znal se bo upreti skušnjavam, ki bi mu lahko škodile – naj si bo to grizenje nohtov, kajenje ali pa le zdrava izbira načina življenja in prehranjevanja. Na te trdne temelje bo lahko nalagal tudi akademsko znanje, razlika pa je, da bodo temelji ostali trdni tudi če pride do neke neprijetne, stresne izkušnje. Stolp s trdnimi temelji se ne podre v celoti, zato je nanj lažje na novo graditi.

Zaupajmo otroku, prisluhnimo mu, ga spoštujmo in upoštevajmo, obenem pa se zavedajmo, da smo mi njegov varen pristan, v katerem se uči in pripravlja za življenje.

Povzetek pripravila: Neža Pavli, mag. prof. soc. ped.