

Članek je bil objavljen v Nedelu dne 31. 12. 2017.

Jana Zupančič Grašič

Ni težavnih otrok, so samo težavni starši

Starši morajo za dobro vzgojo najprej »počistiti« pri sebi, pravita ustanoviteljici Šole za vzgojo staršev.

Trme pri otrocih ne priznavata. Pravita, da je to zgolj opravičevanje (nestrpnih) reakcij staršev ob tem, ko otrok premika meje. Pravzaprav je glavno sporočilo **Mojce Stonič** in **Tjaše Kočever Dakić**, ki sta lani ustanovili šolo za vzgojo staršev, prav v tem, da vse morebitne težave, pred katerimi se starši znajdejo v procesu vzgoje, izhajajo iz (napačnih) vzorcev in prepričanj, ki so jih dobili sami kot otroci. Če želijo vzgojiti zadovoljnega in uspešnega otroka, je zato smiselno najprej »počistiti« pri sebi. Vzgoja se začne z rojstvom in prva leta so najbolj pomembna za oblikovanje značaja in navad, poudarjata Mojca Stonič in Tjaša Kočever Dakić. Želja vsakega starša, pa tudi dolžnost, je zagotoviti otroku vse potrebne pogoje, da bo postal zdrava in uspešna oseba. »Vendar so otroci kopije staršev, saj prevzamejo njihove načine odzivanja oziroma vedenja. In ti utegnejo biti, zlasti v situacijah, ko začne otrok nesebično in primarno izražati svoja čustva, razmeroma problematični, saj takrat trčimo ob val lastnih čustev, povezanih s škodljivimi vzorci in prepričanji. Kljub prizadevanjem se nikakor ne znamo umiriti in odzvati odraslo: lahko izgubimo živce, kritiziramo, se počutimo nemočne, ne znamo postaviti meje otroku, hkrati pa ga ne spustiti od sebe, ko bi ga morali ...«

»Tjaša, ki veliko dela z dojenčki, zlasti na razvojno-gibalnih uricah, opaža, s kakšnimi vse frustracijami in strahovi se mame srečujejo že takoj, ko dobijo novorojenčka. In ko je tako, lahko o vzgoji preberemo vse knjige sveta, pa bomo v trenutku, ko nas bo vrglo iz ravnotežja, naredili tako, kot nam nezavedno narekujejo zakoreninjeni vzorci. Kar nam otežuje vzgojo po naših željah in nikakor ni v korist otrokovega razvoja. Tukaj je treba začeti spremembo, saj je naše dovolj stabilno psihično stanje pogoj, da bomo vzgojili otroka, ki bo znal samostojno, svobodno in uspešno iti skozi življenje,« poudarja Stoničeva.

S Tjašo sta definirali glavne težave oziroma vprašanja – postavljanje mej, kaznovanje, otrokova in odgovornost staršev, njihove in želje otrok, samozavest, trma in izsiljevanje, žalost in jeza, siljenje ali spodbuda, vrtec in šola ... –, ki jih na delavnicah s konkretnimi primeri in rešitvami predelujeta s starši.

Svojo šolo sta uvedli pred letom dni. Kdo prihaja na vajine delavnice?

Mojca (M): Predvsem starši, ki si želijo spremembe, da jim vzgoja ne bi bila več breme in ne bi povzročala strahu, ampak da bi se z njo soočili samozavestno in uživali. S prakso sem namreč ugotovila, da šole, ki učijo vzgojo otrok, ne funkcionirajo. Prepričanje, da se bomo naučili vzgoje z nekimi navodili ali če se bomo udeležili kakšnega predavanja, je zato napačno. Vse, kar povedo tam, sicer drži, a če želimo spremembe v vzgoji, je treba najprej nekaj spremeniti pri starših.

Tjaša (T): Ker četudi prebereš ali dobiš zelo uporabne informacije, jih, ko prideš domov, ne znaš uporabiti. Še vedno imaš problem, ko ti otrok stopi na živce. No, v bistvu ti ni on, ampak si si sam, zato je to tvoja zgodba. In k nama prihajajo tisti, ki si želijo, da bi njihovi otroci odraščali drugače, kot so sami, čeprav so lahko živeli povsem povprečno življenje. Vendar to ne pade kar z neba, zato moramo, ker vzgajamo mi, najprej prevzgojiti sebe, drugače bomo šli točno po taki poti, kot so vzgajali nas. To zavedanje je osnova. In je smiselno vložiti vanj, saj čustvena zrelost starša pomeni tudi čustveno zrelost otroka.

Kako se tega lotevata?

M: Prva delavnica je res udarna. Predelamo ego stanja, v katerih utegnemo biti, prepovedi, ki smo jih dobili kot otroci. Ko gremo pozneje še skozi druge, prav vsak razume, zakaj se v določeni situaciji ne more odzvati mirno. Zelo pomembno je, da prepoznamo zadeve, ki jih pri sebi res ne maramo, in se zavedati, da jih lahko spremenimo. Vedno se pokaže tudi, da so se stvari, ki nam kot odraslim niso več všeč, oblikovale že v našem otroštvu. Prav to poskuša s Tjašo poudariti, in to na način, da starši razumejo, zakaj imajo takšna prepričanja in poglede na vzgojo, kot jih imajo, in jih spodbujava, da tam, kjer prepoznajo, da jim nekaj ne gre, pri sebi poiščejo vzrok, zakaj ne zmorejo prek tega, od kod izvira njihov strah. Usvojijo tudi zavedanje, da niso odgovorni za čustva drugih, ampak le za svoja, in to tudi v vlogi staršev: če so ob otrokovi reakciji živčni, je to torej njihov problem, zato morajo ugotoviti, zakaj jih pravzaprav nekaj živcira. Ko to spoznajo, se hitro najde tudi rešitev.

Poskušata torej spremeniti odziv starša na otrokovo vedenje?

T: Ko človek razume, da vse izhaja iz njegovega lastnega temelja, zna prehajati na raven otroka, ga razumeti. Kot avtoritete jih znamo naučiti tisto, kar je nujno za preživetje. Tam, kjer trčijo čustva otroka in staršev, pa se utegne zaplesti. Takrat se moramo znati umakniti od čustvenega izbruha, se prepričati, da smo mi tisti, ki smo odrasli in imamo več izkušenj, zato bomo otroka mirno prepeljali skozi trenutno stisko: če se moraš zjokati, se zjokaj, če si jezen, bodi jezen. Najbolj srečni so namreč tisti otroci, ki lahko izražajo svoja čustva. Vsa, ne samo veselje. Življenje namreč sestoji iz vseh čustev, tudi tistih, ki veljajo za negativna, to pa je problem, saj ne prenašamo joka, drame, jeze, ker tega sami kot otroci nismo smeli izražati. Zato se mnogi že od prvega dne, ko dobijo dojenčka, trudijo, da mu vsak dan naredijo nadpovprečno srečen. To počnemo zato, ker je nam tako čustveno lažje, a težava nastopi, ko dojenček postane otrok in začne širiti meje. Takrat starši začnejo deliti kazni, ker ne znajo drugače, s tem pa otrokom dajejo vedeti, da niso dobri, če so taki. In to nesejo naprej v življenje. Kar nikoli ne more biti dobro, saj vse – neodgovornost, neizražanje čustev, nesamozavest ... – izhaja iz tega.

M: Velika napaka staršev je predvsem to, da otrok ne naučijo prevzemanja odgovornosti. Vse delajo namesto njih, jih vozijo vsepovsod še potem, ko so že najstniki ali še starejši ... Ker je vse tako nevarno. In ta svoj strah prenesemo nanje, iz istega razloga tudi vse delamo namesto njih, zato otroci mislijo, da samo so, da jim vse pripada in da so starši tukaj zato, da poskrbijo za njihove potrebe. Razvijen otrok je zato zgolj rezultat zgrešene vzgoje.

Ni problematičnih otrok, ampak so problematični starši, pravita. Nezaželeno

vedenje pri otroku sprožimo torej sami?

T: To so posledice naše avtoritativne vzgoje – zmorem več kot ti, če nečesa ne zmoreš, boš kaznovan ...– in to vlečemo naprej. Pri nas se je pač tako vzgajalo ... Je pa res, da s(m)o imeli otroci takrat več svobode, a smo bili čustveno bolj spregledani. Vse se je vedno in se še danes pogosto konča s stavkom, da smo še vsi gor zrasli. Smo, ja. Ampak, poglejte samo, koliko se danes govori o anksioznosti, napadih panike, tesnobi ... pri generaciji, ki ima zdaj otroke. Zakaj? Ker smo imeli tako dobro vzgojo?

No, ampak pogosto slišimo, da so včasih otroci točno vedeli, kaj so njihove naloge, in so odrasli v odgovorne ljudi.

T: Kako je bilo včasih, je odveč govoriti. Danes tudi perila ne peremo več v reki, smo malo napredovali. In tukaj tudi. In mislimo, da če nismo bili lačni in če nas niso prav veliko topli, da smo imeli zelo srečno otroštvo, kar niti približno ne drži. Danes pa govorimo, da imajo otroci polno vsega. Česa pa? Imajo razumevanje? Čutenje? Je pa res, da se dandanes otroke čustveno preveč ščiti in zato živijo v nekem kokonu, nimajo svobode, poleg tega so svoje naredile elektronske igrače ... No, to so dobri izgovori za današnje starše, saj si z nakupi te opreme kupujejo prosti čas zase.

M: Nenehno poudarjava, da vzgoja ni nekaj, s čimer se ukvarjaš pol ure na dan. To je proces, ki se pravzaprav nikoli ne konča. Bistvo vzgoje ni v tem, da si rečemo, saj bo otrok kmalu zrasel. Ko se odločimo zanj, moramo, skratka, vedeti, da to zahteva svoj čas in energijo.

T: In nikakor ne prelagati odgovornosti na vzgojno-izobraževalne institucije. Otroke vzgajajo starši, ne vrtec, šola ... Starš je otrokovo stoddotno ogledalo in njegov mentor; kako bo otrok deloval, se navadil, se uči doma, ne od učiteljice ...

Ampak da spremenijo način vzgoje, morajo starši najprej razčistiti pri sebi?

M: To je odločitev posameznika. Je pa res, da se ljudje čedalje pogosteje odločijo za psihoterapijo, ko želijo nekaj spremeniti v svojem življenju. V glavnem gre za način obnašanja, neke značajske lastnosti, ki osebi povzročajo težave, in to je dejansko mogoče popraviti.

T: Psihoterapija je zelo dobra stvar, da sebe spet prerodiš v stanje otroka, ki nima vzorcev. Zbrišeš vse, kar ni v redu, preprosto povedano.

Starši, sodeč po odzivih z vajinih delavnic, najbolj cenijo konkretne primere in rešitve, ki jih podajata.

M: Z recepti ni nič narobe, tudi ti imajo rezultat, je pa ta najbolj pravi, ko starša razumeta, zakaj se dogaja, kar se, torej, iz katerega ego stanja izhajajo naše reakcije. Ker razumejo in znajo stopiti ven iz sebe, razumejo, da otrok zgolj vztrajno prestavlja meje, zato jih razne frustracije in čustveni izzivi ne vznemirjajo več. Starš, ki je samozavesten, namreč odreagira drugače, ni živčen in se ne ukvarja z okolico.

Če bo, na primer, otrok sitnaril na bencinskem servisu, mu bo mirno rekel: »Ne, smo ti povedali, da ne bo nič.« Otrok to nedvomno razume. Prvič bo mogoče še cvilil, se lahko metal ob tla, a bo zelo hitro prišel ven, če ga bo starš mirno čakal v avtu. Mogoče

bo to izvedel še enkrat ali dvakrat, potem pa zagotovo ne več. Drugače je seveda z mlajšimi, ki jih ne moremo kar pustiti samih. Pomembno je, da ostanemo mirni in ne potenciramo otrokovega čustvenega afekta. Jasno in odločno mu povemo, da mu ničesar ne bomo kupili, in če se njegov izbruh nadaljuje, ga dvignemo in brez besed odnesemo iz trgovine. Ne razlagamo, zakaj mu nismo kupili bonbonov, na primer. Po nekaj poskusih bo zagotovo odnehal.

Kako ravnati oz. kako »obrniti ploščo«, če smo doslej narobe odreagirali

Otrok, 7 let, med nakupovanjem ponavlja (pobrcava v voziček), da hoče vaniljev krof



To dela zato, ker lahko. Rečemo mu, naj takoj preneha, potem pa izbruh ignoriramo. Ko se starši ne vključijo v 'igro' z otrokom, se ta hitro konča. Pomembno je, da smo mirni, ne popustimo in ne kupimo krofa ter ne razlagamo na dolgo in široko, zakaj ne, ampak samo enkrat.

Šolar, 10 let, se ne uči, ne dela domačih nalog, zdi se, kot da mu je vseeno



Prvo vprašanje je, zakaj otrok nima te odgovornosti. Smo ga naučili biti odgovoren za solo? Pri 10 letih je že krepko preporno. Potreben je pozitiven dialog, češ da vemo, da zmore, potem pa naj sam naredi toliko, kot zna, o tistem, česar ne zna, pa naj se pozanima pri učiteljici. Z njo se dogovorimo, da se to spodbudno naredi in reši. Pomemben je vzpodbuden in umirjen dialog, nala vztrajanje in sodelovanje z otrokom.

Starejši otrok ne pospravi svoje sobe oz. opravi svojih obveznosti, to jemlje kot kazen.



Vztrajamo, da to naredi. Z dogovorom in časovno omejitvijo. Če se ne drži, mu ne dovolimo ničesar drugega, lahko se dolgočas do konca, prioriteta je pospraviti sobo. Moramo biti dosledni, vztrajni in umirjeni.

Najstnik odgovarja, uporablja nespoštljive besede, ne upošteva navodil.



Pri najstnikih je tako vedenje že kritično, dejstvo pa je, da se ne razvije čez noč, ampak je posledica nepravilne vzgoje že dlje časa. Obravnava, zakaj se je to začelo, je kompleksna in tudi starši veliko urediti pri sebi, če želijo 'ozdraviti' odnos z najstnikom. Najstniki že zaradi svojega obdobja odraščanja močno preizkušajo meje, večkrat pa nastanejo težave tudi zaradi nerazumevanja in napačne vzgoje v otroštvu.

© 2017 V. Raka Družba in Doga Kolivar Družba

Ti izpadi trme ...

T: Midve obstoja trme sploh ne priznavava. Otrok ni nikoli že kar avtomatično trmast, ampak tak vzorec obnašanja razvijamo starši s svojim odnosom do njega. Otrok samo premika meje, kar je v bistvu vztrajnost: a kadar nam ta ni všeč, jo označimo za trmo, če domov nosi petke, je pa vztrajen. Ko smo že pri tem: danes so pričakovanja staršev do otrok ogromna! Berejo pri štirih letih, dosegajo športne ali glasbene dosežke že v vrtcu, morajo biti najboljši v šoli, najbolj priljubljeni med prijatelji ...

M: S tem nevede povzročajo pritisk na otroka, da se mora še bolj truditi ... Po eni strani jih ne naučimo prevzemanja odgovornosti, po drugi pa od njih ogromno zahtevamo.

Tudi zato boleči trebuščki, pa čustveni izpadi ... Koliko je treba brskati za vzrokom, ko izbruh mine?

M: Ko ima afekt, ga pustimo, da se sam umiri. In če nam pozneje ne razlaga, zakaj je izbruhnil, ne silimo vanj. Povedal nam bo le, če ima že od prej izkušnjo, da nam lahko pove in mu ne bomo pridigali. Takrat, ko spregovori, ga moramo samo poslušati in slišano.

T: Včasih pa afekt mine in vidiš, da otrok mirno pluje naprej, takrat sploh ni potrebe po razkrivanju ozadja. Otrok je očitno dal iz sebe, kar je bilo treba, in pika. Če pa se njegovo slabo razpoloženje nadaljuje še naslednje dni, je treba raziskati, kako in kaj. Zlasti če si ne upa povedati ali pa je še premajhen, da bi se primerno izrazil. Starejši otroci ali najstniki pa, če ni bilo že prej zgrajeno zaupanje, zagotovo ne bodo ničesar povedali. Zlasti če so navajeni, da jih od staršev slišijo, še preden sploh kaj povedo.

Vendar imajo starši zelo kratek čas, da otroka ustrezno opremijo za življenje; pogosto je slišati, da smo do sedmega leta starosti že naredili, kar smo.

M: Nevroznanost pravi, da do tretjega leta starosti. Možgani delujejo ves čas, le da otroci tega še ne morejo ubesediti, se jim pa že vse usidra. Vedenjski vzorci se namreč

začnejo oblikovati že takoj po rojstvu, zato so tako trdovratni.

T: Menim, da se do faze, ko otrok shodi, naredi že tri četrtine. Ker ko se enkrat postavi na noge ali skobaca in mu mama pusti, ali pa ne, da gre po svoje, ga pretirano varuje ali pa je bolj sproščena, je to že pomemben temelj za to, kako bo lahko svobodno deloval v svojem življenju. No, seveda se mora še ogromno naučiti, tudi iz okolice, ampak to svoje notranje jedro nedvomno pridobi s prvimi premiki, koraki. In če takrat ne dobi popotnice: »Pojdi in raziskuj!«, kar zna mogoče promil staršev – druge namreč hromi strah, da se ne bi poškodoval –, bo težko odrasel v samostojnega in uspešnega posameznika.

Poudarjata nujnost postavljanja jasnih in zdravih mej in trdita, da potem kazen sploh ni potrebna?

T: Če starš zna postaviti mejo in biti pri tem dosleden, se bo otrok nehal neprimerno obnašati; če je ne zna ali si je ne upa, ker se boji otrokovih čustvenih izbruhov, pa ga bo otrok naplahtal, in to je lahko prava živčna vojna. Se pa zapenjamo pri najbolj rutinskih zadevah. Zakaj je treba otroku šestkrat reči, naj gre spat? Samo razlagamo in pridigamo, a če se ustopimo, kot je treba, zahtevamo z odločnim glasom, ki ga otrok zagotovo sliši, potem nas bo upošteval. Če uhaja iz sobe, bomo pač stali mesec dni pred vrati in ga pošiljali nazaj, ne pa, da se od daleč jezimo. Tak problem zahteva vztrajnost in doslednost. In dlje ko dopuščaš, da gredo stvari po svoje, več dela imaš potem, če želiš spremembo. In s kaznimi, ki nimajo povezave s težavo, tega zagotovo ne bomo dosegli. Kaj ima do konca zaužita večerja z gledanjem risanke? In kaj umiti zobki z obiskom živalskega vrta? Če že, je potem treba najti nekaj, kar se bo zgodilo, če ne bodo umiti.

Kaj pa obrnjeni pristop? Dajmo si hitro umit zobke, potem pa pravljica v postelji?

T: Zakaj bi nagrajevali nekaj, kar mora biti nujno opravljeno? Tudi sami ne dobimo nagrade, ker vsak dan pomijemo posodo ... Domača opravila so del življenja, težava je le, da otrok ne znamo motivirati zanje. Ker se nam pri treh letih, ko so še vsi nerodni in opletajo s sesalnikom, na tleh pa ostane več smeti kot v sesalniku, ne ljubi vztrajati in jih popravljati, da bi znali pri sedmih brezhibno sesati. In potem raje delamo sami.

Kako torej izstopiti iz kroga kritiziranja in pridiganja, ko otrok ne želi narediti tistega, kar pričakujemo od njega?

T: Starši premalo motivirajo svoje otroke; pričakujejo, da bo otrok pri treh letih na prvo besedo vzel krtačko v roke in si šel umiti zobe. Nikakor! Ker je vse drugo desetkrat bolj zanimivo. Malčka zmotiviramo z igračko ali igrico in pri šestih letih ne bo te težave. Če pa začnemo šele pri šestih, bo naloga že precej težja, veliko truda bomo morali vložiti v motiviranje. Smo vpeti v sistem, kjer je treba opraviti tudi sitne stvari, zjutraj vstati, iti v šolo ... zato je treba otroke motivirati, hkrati pa razumeti. Da je, na primer, težko vstati. In takrat res ne potrebujejo pridige.

Poudarjata, da se nam ne sme muditi, sploh ne zjutraj ...

M: Otroku potrebuje svoj čas, da se uredi, precej dlje kot mi sami, in to je treba vzeti v zakup.

T: Od doma gremo lahko povsem živčni in je dan že narejen, lahko pa pridemo v sobo veseli kot Nodi in je vse drugače: »Nodi bo prvi vzel ščetko, že oblači hlače, ooo, obuva čevlje ...« Tri mesece, pa bomo za vedno opravili s tem! A se nam mora ljubiti ...

So pa situacije, ki zahtevajo kazen? Če otrok skoči na cesto ...

T: ... kako lahko otrok skoči na cesto? Verjetno ga jaz nisem držal za roko, to pa je moja odgovornost! In zakaj mora otrok dobiti kazen za naš trenutek nepazljivosti?

Kaj pa, ko so starejši, se prvič zlažejo, ukradejo ...

M: Treba se je vprašati po vzroku, zakaj otrok laže. Včasih dobim kak klic na pomoč v šolo zaradi domnevno problematičnega otroka. Takrat želim, da se srečanja udeleži celotna družina. V šolo mogoče starši še pridejo, na psihoterapijo k meni pa nihče. Ker ponavadi številne otrokove težave izhajajo iz tega, da je nekaj narobe v družini. Ker treba je vedeti, da otrok ni nikoli kar po naravi tak, ne želi nagajati. Otroci in najstniki iz gole stiske počnejo kup težavnih stvari.

Se tega v našem prostoru zdaj že zavedamo?

M: Na splošno starši ne želijo slišati, da delajo kaj narobe. Najraje bi videli, da se vsi mogoči strokovnjaki ukvarjajo z njihovim otrokom, samo da niso oni česa krivi. Je pa vseeno bistveno drugače kot pred desetletjem. Zlasti med mladimi je več tega zavedanja, več se govori o tem. V vzgojo se čedalje bolj vključujejo očetje, kar je tudi prav, saj sta starša dva, torej oba vzgajata. Pri tem je nujno, da sta usklajena v vzgoji, oba ljubeča, oba tudi postavljata meje in se tega držita. Temu pravim odgovorno starševstvo in le na tak način se lahko otrok razvije v normalno, zdravo osebnost. Znova poudarjam: nikoli ni prepozno za spremembe na bolje!

T: Nedvomno si prav vsak otrok zasluži dobro vzgojo. Ker življenje je lahko lepo.

Ko ima otrok izbruh, ne znamo odreagirati, ker imamo vklopljenega avtopilota, torej tisti nezavedni proces, naša shranjena prepričanja, kako mora biti - kot smo bili vzgajani. Da nismo smeli jokati, na primer. Bili kaznovani, ker nečesa nismo zmogli. Ob čemer smo kot otroci doživljali stisko. In tisto vedno povleče naprej. Lahko preberemo vse knjige o vzgoji, a v trenutku, ko nas vrže iz ravnotežja, naredimo tako, kot nam reče avtopilot.

Najbolj srečni so tisti otroci, ki lahko izražajo svoja čustva. Vsa, ne samo veselje.

Vsak starš, ki dela na sebi, je lahko dober starš, sicer svoje vzorce prenese naprej. Problem vzgoje je, da starši preveč nakladajo; že otroci, stari dve leti, jih imajo čez glavo. Povejmo mu na kratko, jasno, pika, stop.

Najpogostejše reakcije staršev:

To dela nalašč!

Vedno me želi le prinesti naokoli!

Spet se ni znal postaviti zase! Pa sem mu rekel/-la!

Strah me je, da se bo zadrogiral!

Cele dneve ponavljam samo "Ne!" Sit/-a sem že same/-ga sebe!

*Tako hudo mi je, ko joka ...
Jaz mu razlagam, drugi mu pa potuho dajejo ...*

Vir: ZUPANČIČ GRAŠIČ, J. (2017). Ni težavnih otrok, so samo težavni starši. V: *Nedelo*, let. 23, št. 53, str. 22-23 .