

Kako vzgojiti srečnega otroka

✂ Erika Ašič

Starševstvo je poslanstvo, za katerega formalno ne potrebujemo nobenega izobraževanja. Toda z vzgojo naših otrok bistveno vplivamo na njihovo prihodnost – na njihovo doživljanje sebe, drugih in sveta, na njihov osebnostni razvoj. Ta naloga je lepa, včasih težka, vsekakor pa zelo odgovorna.

Ali imamo načrt?

Za vsak projekt, nalogo, opravilo imamo vsaj v mislih izdelan načrt: kaj in zakaj bi radi dosegli, kaj bomo za to uporabili, kdo nam lahko pri tem pomaga in kako bomo prišli do zastavljenega cilja. Pomislimo celo na morebitne ovire in kako bi jih rešili, če se pojavijo. Če cilja nimamo, se nam ni treba bati, da bi ga dosegli.

Kako pa je pri starševstvu? Imamo cilj, kamor bi radi prišli – kako bi radi vzgojili svojega otroka? Ali vemo, kako bomo to dosegli? Se zavedamo ovir? Pomislimo, kdo nam lahko pomaga? Imamo izdelan vzgojni načrt za svoje otroke? Sva ga s partnerjem uskladila? Verjetno si večina želi, da bi bili otroci 'zdravi in srečni', podobno kot je slišati najpogostejše voščilo ob novem letu in rojstnem dnevu. Toda kako pridemo do tega – da bo otrok srečen?

Robert W. Reasoner in Marilyn Lane sta na podlagi dolgoletnih izkušenj napisala knjigo *Kako vzgojiti srečnega otroka*. V njej se posvečata cilju staršev, da bi bili njihovi otroci srečni. Tu ne gre za discipliniranje otrok, temveč za to, da je otrok sposoben spoštovati in sprejemati sebe, druge in naravo, da je sposoben sodelovati, reševati probleme, ustvarjalno in kritično

razmišljati, da je odgovoren, čustveno pismen, da vidi smisel svojega življenja. Šoli namreč ob obilici informacij in znanja, ki ga morajo otroci usvojiti, ter tekmovalni in storilnostni naravnosti zmanjkuje časa in moči, da bi pri otrocih razvijala te osebnostne vrline in spretnosti.

Knjiga je staršem v pomoč, da najprej razjasnijo odlike, ki jih želijo razvijati pri otroku; da si postavijo cilj, ki ga želijo doseči. V njej so smernice, ki nato staršem pomagajo krepiti te odlike pri otroku, pa tudi pri sebi. Gre za načrtno vzgojo. Za izhodišče postavlja tri temeljne poudarke (Reasoner, 2015: 4):

- Pogovor s partnerjem/partnerko ali starši o tem, katere odlike bi najraje videli pri vaših otrocih.
- Pogovor z otroki o odlikah, za katere menite, da bi jih morali razviti, da bi bili dobro pripravljeni na prihodnost.
- Opozorilo otrokom o značilnostih, ki ste jih opazili pri njih in za katere menite, da so zanje pomembne.

Zdrav občutek lastne vrednosti

Avtorja sta razvila koncept občutka lastne vrednosti, ki temelji na občutku: varnosti, identitete, pripadnosti, smiselnosti in osebne sposobnosti. Njuno delo, temelječe na tem konceptu, se je izkazalo za uspešno na področju zmanjševanja kriminala mladoletnih, raznih odvisnosti, motenj hranjenja, najstniške nosečnosti ter pri izboljšanju učnih uspehov pri pouku. Spodbuja pa tudi "odgovornost, zanesljivost, iniciativnost, dober občutek o lastni vrednosti, zaupanje, strpnost in motiviranost" (n. d.: 8). Avtorja poudarjata, da pri spodbujanju občutka lastne vrednosti ne gre za hvaljenje

otrok 'kar tako'; zdrav občutek lastne vrednosti otroci razvijajo preko svojih dosežkov, doživetij, izkušenj.

Občutek varnosti

Občutek varnosti pomeni, da se otrok počuti varnega, spoštovanega, brezpogojno ljubljenega. Dom je prvo okolje, v katerem bi se otrok moral počutiti fizično in čustveno varnega; z njim je treba ravnati z ljubeznijo, spoštovanjem, imeti je treba jasna pravila in pričakovanja, ki jih dosledno uveljavljamo, sicer se občutek varnosti izgubi, saj otrok ne ve, kaj naj pričakuje. Otroku je treba pomagati, da prevzema nadzor nad svojim življenjem, ter mu zaupati, da bo to zmožgel storiti.

Tak otrok si upa postavljati vprašanja, izražati mnenje, se dobro znajde v novih situacijah ter rad sodeluje z drugimi. Cilj je, da bi otrok prevzemal odgovornost zase in za svoja dejanja in posledice ter se spoprijemal z izzivi.

Če otrok nima občutka varnosti, pogosto preizkuša meje, je nemiren, brez motivacije, pretirano sramežljiv in boječ, težko zaupa, je uporniški in nespoštljiv, doživlja stres, noče tvegati, je neodločen in prestrašen.

Občutek identitete

Pri občutku identitete gre za mnenje o sebi. Temeljna potreba je, da ima pozitivna čustva o sebi. Pozitivna samopodoba ali identiteta se začne oblikovati še pred rojstvom; otrok čuti, kako se nanj odzivajo drugi – je ljubljen ali zavržen; podobe o sebi se oblikujejo na podlagi povratnih informacij, ki jih otrok dobi iz različnih virov v okolju. Pomembno je, da starši otroku dajo iskreno pozitivno povratno informacijo, da imajo realna pričakovanja, ki izhajajo iz otroka

(ne iz staršev), da ljubezni do otroka ne pogojujejo z njegovimi dosežki. Z otrokom se pogovarjamo o njegovih čustvih, čuti naj, da je enkraten (ne boljši od drugih, ampak drugačen), da si kot oseba zasluži ljubezen in srečo. Dobi naj izkušnjo, da je v nečem dober. Zadovoljena potreba po identiteti je ključna za mentalno zdravje.

Otrok se vede v skladu s tem, kako se doživlja. Otrok, ki nima občutka identitete, ki ima negativno podobo o sebi, je pogosto pretirano ustrežljiv, vede se asocialno, se ne trudi, da bi mu uspelo, je preobčutljiv, doživlja napade besa, do drugih je kritičen, želi biti v središču pozornosti, počuti se neljubljenega ali meni, da ni nikomur mar, laže, goljufa ali krade, le redko je ponosen na svoje delo.

Občutek pripadnosti

Tretja potreba je občutek pripadnosti ali povezanosti. Gre za občutje, da je človek del nečesa, kar je večje od njega. Naloga staršev je, da spoštujemo otroka, upoštevamo njegove predloge, zasebnost, si vzamemo čas za skupno delo, igro, druge dejavnosti. Otrok naj ima občutek, da prispeva k dobremu počutju in blaginji družine. Izkušnje naj ima tudi z razširjeno družino, seznanjeni naj se z zgodovino družine. Znotraj skupine je vsak enkraten posameznik, ki pa mora kdaj svoje potrebe podrediti potrebam skupine. Upošteva pa naj svoj etični kodeks (v primeru, ko njegovi vrstniki želijo piti alkohol, ni dobro, da se jim podredi). Razvije naj sočutje do drugih, naučimo ga reševati konflikte, ima naj odraslo osebo, ki ji zaupa. Tak otrok se nauči deliti stvari, pomagati drugim, pozorno poslušati, biti prijatelj, prevzemati pobude, postane pomemben soudeleženec in se dobro znajde v različnih skupinah, tudi v razredu in širši družbi. Otrok, ki čuti, da pripada domu in je tam toplo sprejet, ne bo čutil potrebe po tem, da za vsako ceno ugaja drugim.

Otrok, ki mu manjka občutek pripadnosti, ima pogosto malo prijateljev, ni potrpežljiv z drugimi, ne deli stvari, vrstniki ga zlahka zavedejo, rad se baha ali poskuša narediti vtis na druge, vrstniki ga zavračajo ali osa-

mijo, ves čas mora biti prvi, je krut do živali, ustrahuje ali draži druge, vrstnikom težko kaj odkloni.

Občutek smiselnosti

Cilj je, da si otrok razjasni, kaj je v življenju vredno, in si za to prizadeva. Gre za to, da ima občutek za prav in narobe, da živi v skladu z integriteto. Če ima občutek varnosti, identitete in pripadnosti, se verjetno razvije tudi občutek smisla. Če otrok ne ve, kaj bi rad dosegel, se težko motivira. Starši pričakovanja do otroka prilagodimo njegovi starosti in sposobnosti, jasno izražajmo vrednote in osebnostne lastnosti, ki so nam pomembne; otrok si tako gradi sistem vrednot. Pomembna je tudi duhovnost; identificiranje z višjo silo; z nečim, kar je večje od človekovega jaza in osmišlja naše življenje. Tu je tudi čut za lépo, sposobnost čudenja in občudovanja narave. Pogovarjamo se z njim o prihodnosti (kaj bi rad dosegel, kakšna oseba želi postati) ter mu pomagajmo, da si bo zastavil uresničljive cilje.

Otroku s pomanjkljivim občutkom smiselnosti pogosto manjka motivacije in ambicioznosti, zapravlja čas, 'šprica' pouk, v šoli dobiva slabe ocene, eksperimentira z mamili ali alkoholom, se ne zna organizirati, ima malo pravih interesov, rad išče vznemirjenje.

Občutek sposobnosti

Peta potreba je občutek, da smo se sposobni spopasti z življenjskimi izzivi. Občutek sposobnosti si pridobimo z izkušnjami in uspehi, otroku

ga pomagamo graditi tako, da mu pomagamo doseči zastavljene cilje. Zavedati se mora, da sam odloča, ali se bo s težavami spopadel ali ne. Usmerjamo ga v razmišljanje o napredku in z njim raziščemo različne možnosti, razjasnimo problem in cilj, ga naučimo, kje in kako naj poišče pomoč. Pomagajmo mu samostojno reševati težave, se modro odločati. Ne pozabimo ga spodbujati, pomagajmo mu ovrednotiti napredek ter njegov uspeh proslavimo. Tak otrok postane iznajdljiv, notranje motiviran in neodvisen.

Otrok, ki mu manjka občutek sposobnosti/kompetentnosti, se pogosto slabo odloča, za svoje neuspehe krivi druge, ima občutek, da ne bo zmogel, prepričan je, da ima bodisi srečo bodisi smolo, glede usmeritve je odvisen od drugih, zlahka ga kaj prestraši in stvari pogosto ne dokonča.

Ob koncu

Vsebina knjige bralcu pomaga pri zavedanju spretnosti, odlik in vedenja, ki jih želimo razviti pri otroku, ki nam je zaupan. Vodi nas, da lažje razvijamo zdrav občutek lastne vrednosti in mu tako damo najlepšo popotnico za prihodnost. Ker otroku ne moremo dati tistega, česar sami nimamo, avtorja z nasveti v knjigi pomagata tudi staršem okrepiti občutek lastne vrednosti. ■

Vir

Reasoner, Robert W.; Lane, Marilyn L. (2015): *Kako vzgojiti srečnega otroka*. Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.



Robert W. Reasoner in
Marilyn Lane

Kako vzgojiti srečnega otroka

Cena knjige: 24 EUR

Inštitut za razvijanje osebne kakovosti

Dunajska 51, 1000 Ljubljana, 01/436 24 33
info@insti-rok.si, www.insti-rok.si

Vabljeni tudi v našo E-šolo za uspešno starševstvo

