



Temelji otrokove notranje moči

Oči, mami, prosim, mi lahko povesta, kako sem?

■ **Miha Ruparčič** je družinski terapevt. Njegovo temeljno poslanstvo je družinska terapija za posameznike, pare in družine. Vodi različna izobraževanja za starše in pedagoške delavce v vzgoji in izobraževanju. Je reden gost *Radia Ognjišče* in *RTV Slovenija (Dobro jutro)*.

Epidemija je prišla pred letom dni in kot lakmusov papir osvetlila tako našo šibkost kot tudi našo moč. Slednja se je pokazala v tem, kako smo se prilagajali na novo resničnost.

Štirje stebri

Zahvaljujoč mnogim raziskovalcem, nam je danes dano razumeti veliko več o pravih potrebah v naših odnosih. Velika zahvala gre angleškemu razvojnemu psihologu in psihiatru Johnu Bowlbyju in njegovi teoriji navezanosti (Bowlby, 1997; 1998a; 1998b). Daniel J. Siegel in Tina Payne Bryson (Siegel, 2015; Siegel in Bryson, 2016; Siegel in Bryson, 2018; Siegel in Bryson, 2020) nam v jeziku sodobnih spoznanj varno navezanost¹ približata kot odnos staršev ali skrbnikov do otrok, ki ga zaznamujejo štirje stebri: biti *varen*, biti *viden*, biti *(po)tolažen*. Če lahko v odnosu vzpostavimo navedene tri stebre, s tem oživimo četrti stebel varne navezanosti, ki se imenuje biti *zavarovan*.

Otrok² naj bo v odnosu z odraslim varen

Prva naloga vseh odraslih v odnosu do otrok je, da za otroka nismo vir nevarnosti. To pomeni, da v odnosu do otroka nismo fizično nasilni. Vir nevarnosti za otroka pomeni tudi kričanje, žaljenje, kritiziranje. Zaradi naših impulzivnih odzivov se odrasli na otroško vedenje nismo vedno sposobni odzvati primerno.³ Ob zdrsih smo se vedno dolžni opravičiti in z otrokom ponovno vzpostaviti varen, spoštljiv, sočuten odnos. V času krize, ko je okolje postalo nevarno in nepredvidljivo, smo za otroke edini stebel varnosti mi, odrasli. Otroci

lahko ob naših impulzivnih izbruhih nezadovoljstva, frustriranosti in pandemične utrujenosti izgubljajo tla pod nogami. Zato moramo biti toliko bolj dosledni, da se po naših neprimernih odzivih otrokom vedno iskreno opravičimo in spet vzpostavimo varen odnos. To je za otroke v času krize izjemno pomembno. Za nas, odrasle, pa je pomembno, da si najdemo sogovornike, ob katerih lahko varno spregovorimo o svojih stiskah, saj bomo tako imeli manj neprimernih odzivov, ki so povsem logični v dolgotrajni krizi, v kateri živimo.

Otrok mora biti viden

Odrasli moramo biti sposobni otrokovo doživljanje in počutje videti skozi njegovo vedenje (Delahooke, 2019). Otrok s svojim obnašanjem (jezikanjem, pričkanjem, 'lenobo', upiranjem) odraslim v 'jeziku vedenja' sporoča svoje čustveno doživljanje, ki ga sam še ne more ubesediti. Otrokova potreba je, da ga odrasli začutimo, vidimo in ovrednotimo ravno v teh vsebinah.

Temu največjemu izzivu smo odrasli kos, šele ko poznamo svoje lastno čustveno doživljanje in odzive nanj. Kaj naredim, ko sem utrujen? Kričim? Jokam? Znam poskrbeti zase? Si zavrtim dobro glasbo? Se uležem v toplo kad? Pojem dobro hrano? Meditiram? Molim? Kaj naredim, ko me je strah? Ko sem jezen? Žalosten? Kako sami sebi pomagamo, da čustveno stanje zdržimo in po potrebi spremenimo? Kako si po-

magamo iz slabega v boljše počutje? To je za otroke zgled, ki je še toliko bolj pomemben v soočanju s trenutno krizo. Ko otrok kriči, da ne bo več delal za šolo, moramo biti sposobni prisluhniti čustvenemu doživljanju, ki je skrito v njegovem kričanju. Morda je samo žejen ali lačen, pa sam tega niti ne ve. Zato je povsem drugače, če mu rečemo, naj si skupaj z nami vzame odmor in gremo nekaj dobrega pojest in popit, kot pa če mu rečemo, naj ne kriči in da se tako že ne bo obnašal. Ko bomo otroka sočutno povabili na dobro hrano in pijačo, ga bomo pogledali v oči in se iskreno zanimali, kako mu gre. Morda bo začel jokati, kar je zelo dobro, ker se bo tako soočil s situacijo, ki je v tej krizi ne more bistveno spremeniti in se lahko nad njo samo zjoka. Lahko pa skupaj z nami poišče rešitve, ki mu bodo pomagale do boljšega počutja. Pri tem nam bo v pomoč vpogled v to, kaj nam v teh časih pomaga. Če je to več spanja, otroku ponudimo to možnost. Morda so potrebni daljši odmori ali klepet s prijatelji po telefonu ali

Tolažba ni strategija, s katero otroka le preusmerimo. Tolažba je srečanje z otrokom v žalosti.

računalniku. Za nas kavica, za njih pa tisto, kar je pomembno njim. Ali pa morda obluba športa, igre, izleta za takrat, ko bo šolskega dela konec. Kaj je tisto, kar bo otroku pomagalo do boljšega počutja, vam bodo razkrile iskrice v njegovih očeh. Morda si pa želi kuriti ogenj na vrtu in skupaj z vami peči jabolka, hrenovke, penice? Morda hrepeni po podobnih stvareh, kot ste hrepeneli vi v času svojega otroštva?

Učitelji lahko veliko pripomorejo k boljšemu počutju otrok. Dobro je, da otroke pokličejo in se zanimajo zanje. Ne samo za šolo, tudi sicer. Kako so otroci in kaj počnejo? Poznam učitelja, ki je v času šolanja na daljavo otroke razveseljeval z igranjem kitare. Glasba, ples, lutkovne predstave, filmi, vse mora biti na otrokovem 'dnevnem meniju'. Nikoli samo obveznosti. Sploh pa ne v času krize, ko se moramo vsi zazreti vase in se soočiti s tem, kako se znamo sprostiti, veseliti, sobivati v dobrem počutju. Ali znamo drug drugemu narisati nasmeh na obraz? Ostajamo povezani? To je v času krize za otroke ključno.⁴



Foto: BS

»Otroci se najbolje učijo, kadar imajo radi učitelja in verjamejo, da ima učitelj rad njih« (Neufeld, 2014: 173).

Otrok si želi biti ob odraslih (po)tolažen

Morda je ta steber najzahtevnejši. Tolažba (strokovno regulacija) je lahko velik izziv, saj se nanaša tudi na našo pomoč jeznemu, potrtemu, sovražnemu otroku. Pot do samonadzora čustvenih in vedenjskih stanj je v t. i. soredulaciji. To pomeni, da otroški možgani sami še niso sposobni doseči pomiritve, ampak potrebujejo našo sočutno pomoč. To je poseben izziv za starše, ki takšne tolažbe niso bili deležni. V nevroznanosti velja rek »Vaša preteklost ni vaša usoda«. V naši preteklosti pa ležijo odgovori na izzive tolaženja otrok v sedanjosti. Kaj so nam rekli naši starši, ko smo bili kot otroci prestrašeni, žalostni, jezni, obupani? Da smo cmere, sitni, nemogoči, da naj se že spravimo k sebi? Kako smo se ob tem počutili? Kaj smo si želeli, da bi nam rekli naši starši? Po čem smo v takih trenutkih hrepeli v odnosu s starši? Prav to sedaj potrebujejo naši otroci. Najprej pa moramo znati tolažbo in pomiritev podariti samim sebi.⁵ Žalost in jok sta v zahodni družbi velikokrat postavljena na drugi breg v primerjavi s srečo. Za otroka je res pomembno, da lahko ob omejitvah in frustracijah doživi žalost (s solzami ali brez) in da ostanemo povezani z njim. Solze so ključen adaptacijski mehanizem, ko ne gre po naše. Stavak »Ne jokaj« pomeni podobno kot »Ne pij, ko si žejen«. Tolažba ni strategija, s katero otroka le presmerimo. Tolažba je srečanje z otrokom v žalosti. S to izkušnjo se bo v življenju vedno

znova zmožni prilagoditi najrazličnejšim situacijam, ko se načrti ne bodo izšli po nje-govo. In ta kriza je pokazala, kako pomembno je, da smo se sposobni prilagajati okoliščinam, na katere nimamo vpliva.

Otrok potrebuje občutek zavarovanosti v sebi

»Otroci ne smejo delati za našo ljubezen; v njej morajo počivati« (Neufeld, 2014: 116). Največje darilo je občutek zavarovanosti v sebi. Če odrasel človek ali otrok živi z občutkom notranje zavarovanosti, lahko svobodno raziskuje svet ter vstopa v tople in sočutne odnose. Zmore se prilagajati zahtevnim situacijam, saj ve, da za dežjem posije sonce, da za solzami pride veselje. To je izkušnja odnosa varne navezanosti, ki zmanjšuje občutke doživljanja krize v tej pandemiji.

V odnosu varne navezanosti je odnos vedno večji od problema. Zaradi vedenja ali čustvovanja otrok nikoli ne tvega, da bo kdorkoli z njim prekinil stik.

Dr. Neufeld (2014) opozarja na epidemične razsežnosti pojava nezdravega navezovanja na vrstnike. Razmišljanje odraslih, da je za otroka najboljša družba drug otrok, je pogosto. To gre z roko v roki s sodobno družbo, ki ves čas zahteva zaposlenost tako očeta kot mame. Otroci so žal prepogosto obsojeni na vrstniško družbo, v kateri na

Otroci so žal prepogosto obsojeni na vrstniško družbo, v kateri na koncu razrešujejo tudi stiske, ki jim nezreli vrstniški možgani niso kos.

koncu razrešujejo tudi stiske, ki jim nezreli vrstniški možgani niso kos.

Trenutna kriza, v kateri otroci zaradi razmer več časa preživijo s starši kot pa z vrstniki, ponuja možnost, da starši spet vzpostavimo odnose z 'izgubljenimi sinovi in hčerami' ter zgradimo trdne odnose varne navezanosti. Povežimo se z njimi. Igrajmo se z njimi. Z najstniki berimo 'njihove' knjige, glejmo 'njihove' filme, pojdimo na 'njihove' koncerte in predstave (vse, kar bi bilo izven dnevne sobe in Zooma, je sicer težko izvedljivo). Poseben mit predstavljajo prepričanja, da se najstniki ne želijo družiti

ti s svojimi starši. Najstniki si želijo družbe svojih staršev, če se v odnosu čutijo videne in občutene. Še posebej, ko doživljajo zahtevna in boleča čutenja ...

Jutranji stik

V teh težkih časih lahko vsak dan (morda že jutraj) otroka povabimo na pogovor na temo, ki je njemu všeč. V tem pogovoru si želimo pridobiti od otroka troje: pogled, nasmeh in kimanje (Neufeld, 2014: 208). Vse našeto poznamo in počnemo intuitivno. Ni samoumevno. Kadar se zgodi, nas otrok 'nosi s seboj'. Otrok bo šel lažje skozi dan. Imel bo dobro samopodobo, samoregulacijo, smisel, motivacijo, če bo živel v odnosu varne navezanosti. Otroku bo v največjo pomoč, da najprej prevzamemo svoj del odgovornosti, saj jo bo nato lahko prevzel tudi sam.

Pomembno je, da učitelji in druge odrasle osebe, ki prihajajo v stik z otroki in mladostniki, prepoznajo, če otrok ne živi v dovolj ugodnem domačem okolju. V tem primeru družina potrebuje zunanjo pomoč. 

Literatura in viri

- Bowlby, John (1997): *Attachment and loss. Vol. 1: Attachment*. London: Pimlico.
- Bowlby, John (1998a): *Attachment and loss. Vol. 2: Separation: anxiety and anger*. London: Pimlico.
- Bowlby, John (1998b): *Attachment and loss. Vol. 3: Loss: sadness and depression*. London: Pimlico.
- Brown, Brene (2018): *Darovi nepopolnosti*. Ljubljana: Družina.
- Delahooke, Mona (2019): *Beyond behaviors*. Eau Claire: Pesi.
- Neff, Kristin (2015): *Self Compassion*. New York: W. Morrow.
- Neufeld, Gordon (2013): *The Rise of Peer Orientation*. YouTube, 29. 10. 2013. Dostopno na spletni strani: <https://www.youtube.com/watch?v=GKRp3dsPeLE>.
- Neufeld, Gordon (2014): *Hold on to your kids*. Ballantine Books.
- Siegel, Daniel J. (2015): *Vihar v glavi*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
- Siegel, Daniel J.; Bryson, Tina Payne (2016): *Vzgoja brez drame*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
- Siegel, Daniel J.; Bryson, Tina Payne (2018): *The yes brain child*. London: Simon & Schuster.
- Siegel, Daniel J.; Bryson, Tina Payne (2020): *The power of showing up*. Ballantine Books.

Opombe

- 1 Poleg varne navezanosti obstajajo še tri oblike nevarne navezanosti: izogibajoča, ambivalentna in dezorganizirana.
- 2 V tem članku besedo otrok ali otroci uporabljam tako za otroke kot mladostnike.
- 3 Več o pomenu in sprejemanju naše nepopolnosti v: Brown, 2018.
- 4 Zanimiva je raziskava o tem, da so otroci, ki so v času druge svetovne vojne s svojimi starši ostali v Londonu, prestali vojno razmeroma dobro v primerjavi z otroki, ki so jih ločili od staršev in so bili na varnem podeželju: <https://www.washingtonpost.com/outlook/2019/09/27/what-world-war-ii-evacuation-policy-teaches-us-about-dangers-family-separation/>.
- 5 Več o pomenu in učenju sočutja do samega sebe v: Neff, 2015.