

Preveč ali premalo ljubljen otrok

Preprečevanje zasvojenosti in omam

✂ Ana Hram



Pri zasvojenosti se razvije avtomatičen, škodljiv mehanizem omamljanja, a veliko prej kot alarm nastopi dolgotrajno omamljanje, ki je za začetek le osnovni podporni obrambni mehanizem v stiski, kasneje v trpljenju. Zasvojenost se razvije v globokem trpljenju in ji botrujejo neakovostni odnosi v primarni družini, odnosi, ki niso koristni za otrokov razvoj.

Do zasvojenosti vedno prihaja zavoljo ljudi, ne stvari. Na eni strani imamo premalo ljubljenе otroke, na drugi strani pa preveč ljubljenе, na videz razvajene otroke, a v resnici so oboji 'oropani' bivanjske radosti in globoke notranje sreče. To so poškodovani otroci, ki so izbrali za svoj 'klic na pomoč' eno od oblik zasvojenosti, z omamljanjem pa so dlje časa sporočali svojo stisko.

Premalo ljubljen otrok

Morda starši otroku niso dovolj ali sploh niso naklonjeni. Če se starši prepirajo, jim ostane le malo časa, da bi se posvetili otrokom in družini. Zato otrok koprne po ljubezni, ne da bi vedel, kako naj jo sprejme in ji zaupa. Ima občutek, da ljubezni ne zasluži.

Družina je razdrta (motena) takrat, kadar velja zanjo vsaj ena od naslednjih točk:

- Zloraba alkohola in/ali drugih drog (legalne, kot npr. zdravila, ali ilegalne).

- Prisilne oblike vedenja, npr. zasvojenost s športom, s hrano, z delom, s čiščenjem, z igranjem (za denar), nakupovanjem, različnimi dietami, računalnikom itd. Ti primeri govorijo tako o zasvojenosti kot o napredujočih bolezenskih procesih. Poleg številnih drugih škodljivih učinkov razbijajo in preprečujejo iskrene odnose in intimnost v družini.
- Telesno nasilje do partnerja in/ali otrok, prav tako psihično nasilje.
- Neprimerno spolno obnašanje očeta ali matere do otroka, ki se lahko kaže od zapeljivih nastopov do krvoskrunstva.
- Nenehno prerekanje in nenehna napetost.
- Nenehno pretvarjanje, da problemov ni, in skrivanje dejanskih problemov 'pod preprogo'.
- Dlje časa trajajoča obdobja, v katerih oče in mati ne govorita med seboj.
- Nereševanje konfliktov oziroma reševanje konfliktov na nekonstruktiven način in iskanje krivca v zakoncu ali celo v otroku (grešni kozel).
- Starši, katerih pogledi ali vrednote si močno nasprotujejo ali ki si hočejo zagotoviti lojalnost otrok z nasprotujočim si obnašanjem.
- Starši, ki tekmujejo z otroki ali med seboj.
- Oče ali mati, ki ne moreta vzpostaviti nikakršnega tesnega odnosa med seboj in z drugimi družinskimi člani; zato se jih zavestno izogibata, pri tem pa valita krivdo za svoje lastno obnašanje na druge.
- Izredno toga merila o denarju, veri, delu, delitvi časa, izjavah o nagnjenjih, spolnosti, prostem času, do-

mačih opravilih, športu, politiki in tako naprej. Take rigidne fiksacije lahko preprečujejo iskrenost in intimnost, ker težišče ni na vzpostavljanju odnosov, temveč na pokoravanju pravilom.

Če sta oče ali mati obremenjena z enim ali več navedenimi načini obnašanja, otrok utrpí škodo. Če sta tako obremenjena oba, ima lahko to še hujše posledice. Pogosto starši lahko kažejo bolezenske oblike obnašanja, ki se med seboj dopolnjujejo (npr. oče je deloholik, mati je zasvojena s hrano ali z večnimi dietami). Razrvane družine obstajajo v vseh mogočih kombinacijah, vendar imajo vse nekaj skupnega: otroci, ki rastejo v njih, so v različnem obsegu čustveno in vedenjsko poškodovani. Ne morejo zadovoljiti svojih čustvenih potreb po ljubezni in naklonjenosti, po izražanju zaznav in občutkov, ki bi morali biti priznani in potrjeni s strani staršev.

“Globoko srečni in zadovoljni starši odlično vzgajajo otroke, jih ljubijo in usmerjajo na zdrav način ter so jim neprecenljiv vzor, kar je ključna preventiva pri zasvojenostih in omamah.”

“Starši se prepirajo. Otroku občuti strah in vpraša mamo: »Zakaj si tako jezna na očeta?« Mati mu odgovori: »Saj sploh nisem jezna, a je pri tem vsa besna in razburjena. Otroku se zmede, še bolj ga je strah in vpraša: »Saj sem te slišal, kako si ga zmerjala.« Mati mu razdraženo odgovori: »Še enkrat. Nisem jezna, a če boš nadaljeval, se bom res ujezila.« Otroku zdaj doživi občutke strahu, zmede, jeze in krivde. Mati mu tako namigne, da njegove zaznave niso pravilne. Otroku se mora zdaj odločiti med

vednostjo, da ima prav in da ga je mati hote nalagala, in prepričanjem, da to, karliši, vidi in čuti, v resnici ni tako. Otrok se pogosto zadovolji z zmedo in izključi svoje zaznave, tako da ne doživi nelagodja, ker so ga zavrnil. To pa onemogoči otroku, da bi zaupal sebi in svojim zaznavam tako v otroštvu kot v odrasli dobi in prav posebej v bližnjih odnosih” (Norwood, 1988).

Preveč ljubljen otrok

Včasih je pretirano starševstvo rezervirano le za enega otroka v družini. To je lahko prvorojenec ali najmlajši član v družini. Včasih je to otrok, ki kaže posebno nadarjenost, prav tako pa je to lahko ‘težaven’ otrok, ki kaže le malo sposobnosti. Kateri otrok bo izbran, je bolj odvisno od potreb staršev kot otroka samega. Pri pretiranem starševstvu ne gre nujno za razvajanje otrok ali za čas, preživet v fizični prisotnosti otrok; to so ure in ure premišljevanja, tuhtanja in pretirane skrbi zanje. Gre za intenzivno, pretirano čustveno vpletenost, združeno s potrebo po nadzorovanju otroka. To povzroči močno, pa tudi bolečo vzajemno odvisnost, pri čemer se otrok vseskozi počuti krivega.

1. *Starši, ki ljubijo, nudijo svojim otrokom čas, pozornost in ljubezen ter skrbijo za zadovoljevanje njihovih čustvenih in telesnih potreb.* Starši, ki ljubijo preveč, se vpletajo v vsakdanje življenje svojih otrok in jih doživljajo kot podaljsek sebe.
2. *Starši, ki ljubijo, so odločeni, da bodo karseda dobri starši, pri tem pa se zavedajo, da ne morejo biti popolni.* Starši, ki ljubijo preveč, ‘pretiravajo’ s starševstvom in pretirano ščitijo svoje otroke, da bi pregnali strah pred tem, da ne bi bili ‘dobri’ starši, ali da bi nadoknadili tisto, za kar so bili prikrajšani v lastnem otroštvu.
3. *Starši, ki ljubijo, spodbujajo samostojnost in razvoj, s postavljanjem primerne meje pa ustvarijo varno okolje, v katerem otroci lahko raziskujejo in razvijajo svojo neodvisnost.* Starši, ki ljubijo preveč, preprečujejo samo-

stojnost svojih otrok, prizadevajo si, da bi nadzorovali njihove misli in dejanja, ter želijo otroka oblikovati tako, kakršni bi bili sami, če bi dosegli svoja najvišja pričakovanja.

4. *Starši, ki ljubijo, sprejemajo dejstvo, da imajo njihovi otroci dobre in slabe lastnosti. Poskrbijo za razumevajoče vzdušje, v katerem se krepi pozitivna samopodoba.* Starši, ki ljubijo preveč, nezavedno obsojajo otroke, ki ne dosegajo njihovih nepopustljivih pričakovanj. Kar počnejo, počnejo za otroke, namesto z njimi, ker se bojijo, da bodo otroci brez njihove pomoči neuspešni.
5. *Starši, ki ljubijo, se s svojimi otroki sporazumevajo jasno, odkrito in pošteno ter tako ustvarjajo vzdušje varnosti in zaupanja.* Starši, ki ljubijo preveč, pogosto ustvarijo vzdušje negotovosti in nezaupanja, saj s svojimi

zadovoljene želje in neizpolnjene upe, pri tem pa se le malo ozirajo na to, kaj njihovi otroci v resnici potrebujejo.

7. *Starši, ki ljubijo, spodbujajo otrokovo notranjo moč in dobre lastnosti.* Starši, ki preveč ljubijo, veliko bolj skrbijo za zunanost in zaskrbljeno primerjajo svoje otroke z drugimi.

“Starši preveč ljubijo svojega otroka, ko ga vidijo kot ogledalo in ga hočejo ‘oblikovati’ v podobo, kakršna bi bili sami, če bi dosegli svoja najvišja pričakovanja; ko se vpletajo v vsakdanjo dramo otrokovega življenja, bijejo njegove bitke, ga ščitijo pred bolečino; ko mu dajejo več pozornosti, kot je sploh potrebuje ali želi; ko njegove obveznosti jemljejo kot svoje, otrok dobiva mešana sporočila z mešanimi rezultati. Otrok se počuti krivega. Otrok je obkrožen z dušečo pozor-



Foto: Matej Hozjan

otroki komunicirajo po ovinkih, ker nezavedno težijo k manipulaciji in nadzoru.

6. *Starši, ki ljubijo, poslušajo svoje otroke in se jim razdajajo v želji, da bi zadovoljili njihove čustvene ali materialne potrebe.* Starši, ki ljubijo preveč, nezavedno dajejo, da bi zadovoljili svoje ne-

nostjo, pretirano skrbjo in nerealno visokimi pričakovanji. Možno je, da so starši otroku dajali ‘vse’, hkrati pa ga prikrajšali za te reči. To je bistvo na videz razvajenega, v resnici pa prikrajšanega, poškodovanega otroka. Starši, ki preveč dajejo, imajo sami potrebo po tem. K temu jih nezavedno silijo

njihove nezadovoljene potrebe. Če pogledamo natančneje, odkrijemo vrsto skritih namenov in manipulativnih igric, s katerimi starši niso skrbeli za potrebe otrok, pač pa za svoje.

Ko nam nekdo daje in daje, nam je včasih neprijetno, ker čutimo, da je namen vsega tega dajanja ta, da bi imeli občutek dolžnosti. Za tem, kar jim starši dajejo, otroci pogosto čutijo skrite namene, molčeč dogovor, da bodo v zameno za to kaj storili, kot želijo starši, tudi delovali in čustvovali ali celo postali.

Otroci od staršev potrebujejo:

- da bi jih starši sprejeli in cenili takšne, kakršni so v resnici;
- da bi spoštovali in dopustili otrokove prave misli in čustva;
- da bi svobodno raziskovali in se sami odločali;
- da bi spodbujali otrokove dobre lastnosti in sprejeli njihove omejitve;
- da bi podpirali otrokovo ustvarjalnost;
- da bi razvili občutek uspešnosti;
- da bi razvili občutek sodelovanja;
- da bi obvladali ali nadzorovali lastno življenje;
- da bi lahko pokazali občutke izgube, žalosti ali jeze" (Ashner, 1997).

Kakovostno starševstvo izhaja izključno iz kakovostnega partnerstva, ki pa se nenehno razvija, napreduje v svojem pravem pomenu obstoja in globokega namena. S tem polno osrečuje oba partnerja; le to vodi v močno partnersko vez. Globoko srečni in zadovoljni starši odlično vzgajajo otroke, jih ljubijo in usmerjajo na zdrav način ter so jim neprecenljiv vzor, kar je ključna preventiva pri zasvojenostih in omamah. Potrebujemo zdrave, na lastni poti in na lasten način uspešne otroke, ki bodo globoko srečni in bodo lahko odraščali v radostne mladostnike, srečne odraščajoče in odgovorne – na svojstven način uspešne odrasle. S tem se bodo v velikem loku izognili zasvojenostim in škodljivim vzorcem bega – omame. ■

Literatura

Ashner, Laurie; Meyerson, Mitch (1997): *V kletki ljubezni. Starši in otroci naj živijo svoje lastno življenje*. Tržič: Učila.

Norwood, Robin (1988): *Ženske, ki preveč ljubijo*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Družina naj bo temelj

Gibalno in športnorekreativno udejstvovanje

✍ Herman Berčič



Danes nas strokovnjaki na različnih področjih opozarjajo na vse večje spremembe v razvoju sodobne družbe in tudi družine.

Pri tem imajo najpogostejše v mislih spremembe v družinskem življenju, na katerega vse bolj vpliva informacijska družba (mediji, računalniki, mobilni telefoni). Hkrati nas opozarjajo na korenite spremembe v vrednostnem sistemu glede preživljanja prostega časa in življenjskega sloga. Prav v družini se je sistem vrednot zaradi različnih vplivov bistveno spremenil. Če želimo napredovati v kakovosti življenja družin, bo treba prevrednotiti vrednote. To se nanaša na notranje družinsko življenje, na odnos do osebnega in družinskega zdravja ter do gibalno-športne oz. športnorekreativne dejavnosti.

Namesto uvoda

Redno, vsakodnevno gibanje in športnorekreativno udejstvovanje imata pri zorenju otrok v družini izjemno pomembno vlogo. Znano je, da je prav v zgodnjem otrokovem obdobju mogoče najučinkoviteje vplivati na njegov telesni, duševni,

socialni, čustveni in duhovni razvoj. Ker obravnavamo družino z vidika gibalne in športne kulture, nas še posebej zanima vpliv gibalno-športnega udejstvovanja na motorični oz. gibalni razvoj otroka. Povezanost tovrstnega udejstvovanja s kakovostnim življenjem v družini je večrazsežnostna. "Športna dejavnost v družini ima med drugim pomembno socialno kompenzacijsko vlogo. In še več kot to. V dogledni perspektivi naj bi bila tudi pomemben (so)dejavnik preoblikovanja neustreznih miselnih vzorcev in življenjskega sloga mnogih sodobnih družin" (Petrovič, Doupona, 1996).

Vse se začne v družini

V družini je začetek vsega, kar se tako ali drugače kasneje udejanja v življenju. Danes na osnovi pridobljenih spoznanj vemo, da mora gibalno-športna dejavnost že v mladi družini postati sestavina njenega kakovostnega življenja. Zato moramo s prvimi gibalnimi izkušnjami poseči v najzgodnejše obdobje otrokovega razvoja (Pišot, 2008). Otroku najbolj prijazno okolje je družina. Družina naj bo torej spodbujevalka otrokovega razvoja in gibanja. Z gibanjem moramo zapolniti velik del otrokove biti, tako telesne kot tudi duhovne in čustvene, ter velik del otrokovega sveta. Odnos do gibanja in športnih aktivnosti se najbolje in najhitreje oblikuje prav v družini. Kot je znano, v tej osnovni življenjski celici koreninijo mnoge otrokove osebnostne značilnosti, sposobnosti in lastnosti, pa tudi mnoge gibalne izkušnje in navade. Vendar je pri otroku