



BLIŽINA, KI VZGAJA



Kako lahko z RAZUMEVANJEM v
vzgoji ustvarimo bližino, ki vzgaja



*brezplačna
e-knjiga
za starše*

❄ NAMESTO UVOD ❄

VSEBINA

BLIŽINA, KI VZGAJA

OTROK JE PO NARAVI
SOČUTEN

OTROK JE PO NARAVI
DOBER

OTROK JE PO NARAVI
KOMPETENTEN

Vsebina knjižice, ki je pred vami je izšla kot prvi del **januarskih novic**, ki izhajajo na spletni strani **Vzgoja srca** trikrat mesečno.

Tema meseca je **BLIŽINA**:

V knjižici boste izvedeli:

- zakaj je tako pomembno, da z otrokom ustvarimo odnos **bližine**
- da je temelj bližine **odnos razumevanja**,
- katera **omejujoča prepričanja** nam najpogosteje preprečujejo ustvariti bližino.

O avtorici: **ALENKA OREŠNIK**

Sem socialna pedagoginja ter integrativna psihoterapevtka; od leta 2009 svetujem staršem o vzgoji otrok.

Pogled na vzgojo, ki mi je blizu je pristop **Alethe Solter** in njenega **Aware Parenting** pristopa (ter mnogih drugih avtorjev, ki jim je blizu pristop do vzgoje, ki temelji na razumevanju otrokovih čustev in otrokove prave narave).

Jaz temu pristopu pravim **SOČUTNA VZGOJA**.



BLIŽINA, KI VZGAJA



Bližina je tista, ki vzgaja in šele če smo otroku blizu in je med nami stkana vez bližine, bo prevzel od nas naše vrednote, nam bo sledil, ko bomo to želeli in bomo imeli nanj največji vpliv. Otrok ne moremo prisiliti, niti naučiti, da bi bili dobri, lahko le nanje vplivamo. In največji vpliv imamo na otroka, ko je med nami odnos **bližine**.

Otrok čuti, da nam je blizu, ko se ob nas počuti varnega, ljubljenega, cenjenega in videnega ter spoštovanega. Da pa lahko ljubimo, cenimo, vidimo in spoštujemo, pa potrebujemo razumeti.

Veliko je napisanega o razumevanju občutkov, pa o discipliniranju (na sočuten način) pa o povezovanju v prvem letu otrokovega življenja (povezovalno starševstvo), toda o tem, kaj ustvarja in ohranja bližino skozi celotno otrokovo otroštvo, tako strjeno na enem kupu, o tem pa ne boste našli veliko napisanega, vsaj jaz nisem.

Kar sledi je moje razmišljanje. Tu je, da vas morda spomni na kak pomemben vidik, na katerega boste morda želeli biti bolj



pozorni pri vzgoji otroka. Toda vzemite tisto, kar vam zveni blizu in pozabite na ostalo. Morda bo zvenelo ok kdaj kasneje, morda nikoli. Vse to je ok.

Tako, pa začnimo.

Najprej nekaj o tem, kaj bližina je in kaj jo gradi.



Na sliki sta moja prva dva otroka v trenutku, ko sem prvič ugotovila, da ne drži, kar so me učili o otrocih, ko sem videla, kako je še ne leto in pol star otrok zmožen take ljubezni, pozornosti in čuta do svoje novorojene sestrice., pa so nas na faksu učili, da to zmorejo šele ko so stari 3 leta ...

Bližino gradi odnos **razumevanja**: da vidimo otroka takega kot je, sebe take kot smo in svojo vlogo tako kot je.

To se morda sliši preprosto, toda v mojih očeh je to najtežji del starševstva. Kajti če želimo videti otroka takega kot je, potem potrebujemo **gledati s srcem** in z dobršno mero zdrave pameti.

Potem potrebujemo **zaznati omejujoča prepričanja**, ki jih je vse polno v naši kulturi in tradiciji vzgajanja otrok in jih postaviti pod vprašaj ter zavestno izbirati svoje ravnanje.

Vzgoja otrok s srcem je včasih kot skok na glavo :)) ... potrebno je mnogo zaupanja in včasih tudi malce poguma. Ampak saj imamo radi izzive, kajne :)

Zato bomo pod drobnogled vzeli **tri (omejujoča) prepričanja v vzgoji**, ki močno krojijo naš pogled na otroka in s tem naša ravnanja. Posledično krojijo bližino (ali razdaljo), ki je med nam in otrokom.

Otrok je po svoji temeljni naravi namreč **SOČUTEN, DOBER in KOMPETENTEN** (kot pravi Juul). To je teorija, kar pa v življenju in vzgoji šteje pa je praksa.

Zato bomo pogledali otrokovo pravo naravo in naša omejujoča prepričanja povezanih z njo, skozi zgodbe staršev.

Prva zgodba govori o ljubosumju na bratca, druga o zahtevnem otroku in tretja o ponovnem kakanju v hlače.

OTROK JE PO NARAVI SOČUTEN

(Ljubosumje na bratca)



Name se je obrnila mamica z naslednjim vprašanjem:

Pri nas imamo težave z ljubosumjem. Starejšemu sem vedno pokazala kako naj bo nežen do bratca in kako naj mu nekaj npr. pokaze kako se vrtijo kolesa ker on to že vse zna....tudi rekla sem ko mu je enkrat mali nagajal da me naj poklice ampak zdaj me vedno klice mami odmakni bratca jaz bi se rad igral...to pa vem, da ni rešitev...starejši si je vse igrače, ki jih je mali dobil za božič kar prisvojil... Zadnjič je skakal po kavču ampak ne da bi nagajal pač more sprostit energijo in to mu postim in ko sem dala malega gor je rekel da ga naj odmaknem, pa sem rekla naj skače okoli njega tak malo v hecu kot da v krogu teče, sem poskušala na hec obrniti...ne se je začel dreti in nalašč skoraj skočil po njemu...

Kako sem ji odgovorila, si lahko preberete na zgornji povezavi (v naslovu). Tule pa še nekaj mojih misli o ljubosumju: Ni ljubosumnih bratcev, sestric - le nerazumljeni. Otrok po naravi



ni ljubosumen, njegova ljubezen do nas ni ekskluzivna. Tako kot imate vi lahko radi več otrok hkrati in vse imate radi, kajne ... tako otrok nima nič proti, če se vaši družini pridruži nov član. Prepričanje, da so otroci ljubosumni, da si nas želijo samo zase, da se počutijo kot bi nam mož pripeljal novo ženo v hišo, dela otrokom veliko krivico. Preprosto to ni resnično in z otrokovo pravo naravo nima nič skupnega.

Zato tudi ne "učite" otrok, da bodo kdaj jezni na bratca ... raje jih vprašajte: Kaj je narobe, da si jezen na bratca?

Seveda bodo jezni nanj ... vendar ne zato, ker si želijo, da ga ne bi bilo, ali ker bi vas želeli imeti samo za sebe.

Ljudje (tudi otroci) namreč pokamo po šivi, ki so najšibkejši. To pomeni, da ko nosimo v srcu bolečino in se čutimo nerazumljene in nespoštovane, se bo to odražalo tam, kjer se počutimo najmočnejše - na šibkejšem od sebe. Zato je odnos otroka do mlajšega sorojenca zelo dober pokazatelj, kako dober odnos imamo starši do tega otroka, koliko bližine je med nami. "Ljubosumen" otrok ne potrebuje nujno več naše pozornosti, zagotovo pa potrebuje več razumevanja in spoštovanja.

OTROK JE PO NARAVI DOBER

(Dojenčica z velikimi potrebami)



Druga zgodba je prav tako zgodba mamice, ki mi je pisala v teh dneh:

Doma imamo 11-mesečno dojenčico, zelo intenzivno, senzibilno, z velikimi potrebami, ki v marsikaterem oziru "odstopa" od običajnih dojenčkov. Trenutno sta največja problema spanje in prehrana. Punčka se še vedno pretežno doji in to brez reda, torej x-krat na dan in x-krat na noč. Hrano ne zavrača popolnoma, le občutek imam, da nima do nje posebne afinitete oz. se z njo bolj igra. Na kilaži se ji to najmanj pozna, še vedno je lepo "baročna", bolj me skrbi odhod v vrtec čez dober mesec. Čez dan in zvečer zaspri bolj ali manj zgolj z dojenjem, kar pomeni, da jo moram vedno jaz uspavati. Zadnji teden se trudim, da jo odstavim, še predno trdno zaspri, vsaj čez dan. Ponoči je druga zgodba. Med 19h in 20h jo dam spat in do 23h se po navadi že dvakrat zbudi. Trend se nadaljuje na vsaki dve uri, če ne pogosteje, torej se v povprečju zbudi po petkrat na noč. Če jo skušam nazaj

uspavati zgolj s pestvanjem, se razburi in prične z glasnim protestom in jokom. Zaradi utrujenosti ji potem največkrat ponudim dojko in začaran krog je sklenjen. Partner ji ni v tolažbo. Zdaj ratuje to zame težko, ker ima že solidno kilažo in me začenjajo roke boleti. Velikokrat niti na wc ne morem. Veliko jo imam v naročju, ker ne želim, da bi moj otrok jokal, ne razumem pa, zakaj se me tako oklepa.

Naš pogled na otroka (zahteven otrok) gradi naš odnos do otroka (ti si zahteven otrok) in to postane otrokov odnos do samega sebe.

Ni zahtevnih otrok ... tako kot ni zahtevnih staršev :). So le otroci, ki jih razumete ali pa ne, otroci, ob katerih se vi kot starš počutite kompetentne in otroci, ob katerih se mi starši počutimo negotovi in prestrašeni.

Seveda so otroci različni, takšni in drugačni, a različni smo tudi mi starši; nimamo vsi enakih vzorcev in šibkih ter močnih točk v sebi.

Alenka Rebula pravi, da smo starši izkrivljena osončja in z otrokom trčimo tam, kjer imamo MI krivino in ne otrok.

Vsi otroci potrebujejo le eno: da jih razumemo in se jih ne "bojimo", se ob njih ne počutimo nemočne in prestrašene.

To pa ni lahko. Seveda se vsi starši kdaj pa kdaj počutimo nemočne, nas je strah, smo negotovi. Toda to je znak, da **mi nekaj potrebujemo pri sebi spremeniti, okrepiti, narediti in** ne da je otrok zahteven, drugačen.

Kar se mene tiče, lahko opustimo vse te moderne nalepke s katerimi označujemo svoje otroke, samo oropajo nas odgovornosti, ki je v resnici naša:

Bližino, odnos z otrokom gradimo mi starši.

Seveda so otroci različni, toda potrebe vseh so povsem enake.

Starši vodimo in otrok sledi. Otrok nikoli ne vodi ... vedno le sledi.



OTROK JE PO NARAVI KOMPETENTEN



Za konec pa še zgodba mamice sina, ki je začel ponovno kakati v hlače:

Naš fant je pri dveh letih začel lulati in kakati v kahlico, pač na vsaki dve uri smo ga posadili gor pa je bilo. Za kakanje je vedno dobil tudi nagrado, nikoli pa ni sam povedal, da ga tišči. Pred kakšnimi tremi tedni pa je začel ponovno kakati v hlače. Zdelo se mi je, da je ljubosumen na svojo mlajšo sestrico (dojenčica), saj se večinoma pokaka takrat, ko jo hranim ali pa mu ne posvečam pozornosti. Po branju forumov sem se začela spraševati, če je vzrok za njegovo vedenje kakšne vrste nepredelan strah. O občutkih smo se pogovarjali bolj malo, zdaj se trudim da več. Če ga vprašam »ali te je strah, si jezen ipd.« ponavadi ne dobim odgovora. Nagrado za kakanje sem sedaj ukinila, kadar se pokaka poskušam reagirati kar se da nevtralnno, čeprav sem dostikrat razdražena. Greva na kahlico, sam si mora sleči žabe in hlače, potem pa ga jaz umijem. Vprašam ga, če ve kam se



kaka, in on odgovori v kahlico, wc. Velikokrat mi reče tudi »drugič«, torej da bo naslednjič šel na wc. Pri moji mami večinoma kaka v kahlico, mora toliko časa sedeti gor, da kaka, ona mu tudi pove, da je že velik fant, da se v hlače ne kaka ipd. Vendar pa pri nas doma to ne pomaga in trenutno se počutim zelo nemočno, saj ne vem, kako naj se problema lotim, oz. kaj problem sploh je.

Odgovor mami je na zgornji povezavi, tule pa še nekaj misli povezanih z bližino.

Otroci že od svojega rojstva zmorejo skrbeti sami za svoje telesne potrebe. Seveda potrebujejo našo pomoč: toda ne v obliki kontrole in odločanja, ampak tako, da ustvarjamo **dobre razmere, ugodno okolje** in zaupamo. Mi ustvarjamo ugodne razmere - zase pa poskrbi otrok sam. Mi prinesemo hrano na mizo - otrok pa izbere kaj in koliko bo jedel ... mi mu pokažemo kje in kako se lula, kaka - otrok pa potem sam začuti, kdaj potrebuje iti na wc ... mi poskrbimo za mirno okolje in naš objem - otrok pa zaspi, ko je utrujen in pomirjen.

Težave nastopijo vedno, ko začnemo mi odločati kdaj in kaj in koliko v zvezi z otrokovimi telesnimi potrebami. Kar v resnici otroka s tem naučimo pa je le to, da preneha slišati sebe.... in s tem izgubi to, kar je v življenju najpomembnejše: **stik s seboj in zaupanje sebi.**

Da naučimo otroka razumeti sebe, slišati sebe in se poslušati in spoštovati ... pa je, če vprašate mene, največ kar lahko otroku damo.

**Le razumljeni in spoštovani otroci
razumejo in spoštujejo tudi druge ljudi.**

Tega ga ne moremo naučiti - to mu lahko edinole damo tako, da najprej sami razumemo in spoštujemo in zaupamo otrokovi kompetenci.

Pa to ne pomeni, da se otrok sedaj odloči, da gre v pidžami v šolo in vi "morate" to spoštovati.

Otrok želi sodelovati in če se pojavi moteče vedenje, potem otrok ima problem in ne "otrok je problem".

S tem je tako kot z ljubosumjem: to pomeni, da otrok ima težave in izraža jih tako kot najbolje zna. Seveda mu tega ne pustite in ga ustavite ... Toda ne rečete: SI trmast (drugačen, zahteven) in hočeš v pidžami v šolo ... ampak rečete: Hej, v pidžami hočeš v šolo, kaj pa je narobe? To pa zveni čisto drugače, kajne? Odnos je drugačen.

Bližina je mogoča šele, ko to razumemo ... in vidimo otroka takega kot je.

BLIŽINA, KI VZGAJA

RAZUMEVANJE USTVARI BLIŽINO
OTROK JE PO NARAVI SOČUTEN
OTROK JE PO NARAVI DOBER
OTROK JE PO NARAVI KOMPETENTEN

