

- MIOVA - OČKA IN MAMICA

Kako lahko vzgajava skupaj ko je najin
pogled na vzgojo drugačen?

*brezplačna
e-knjiga
za starše*





♥ NAMESTO UVOD ♥

VSEBINA

TEMELJI SREČE

VZGAJATI SKUPAJ

RAZLIČNA

SKUPAJ

Prva zgodba

Druga zgodba

Tretja zgodba

Vsebina knjižice, ki je pred vami je izšla kot prvi del **februarskih novic**, ki izhajajo na spletni strani **Vzgoja srca** trikrat mesečno. Tema meseca februarja je bila **MIDVA - kako lahko vzgajava skupaj**.

V knjižici boste izvedeli:

- Kaj so trije temelji sreče
- Da je povsem ok, če je najin pogled na vzgojo različen in kaj to v praksi prinese
- Kaj lahko naredim, ko je partner v odnosu do otroka grob ali nesramen

O avtorici: **ALENKA OREŠNIK**

Sem socialna pedagoginja, integrativna psihoterapevtka ter partnerka in mama treh otrok. 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**.





♥ TEMELJI SREČE ♥

Dober odnos do naših otrok je šele tretjina dobre vzgoje. Ja tretjina. "Samo" naš ljubeč odnos ne zadostuje, da otroka vzgojimo v srečnega, uspešnega in odgovornega odraslega. **Temelje sreče** sestavljajo trije gradniki:

- *odnos do sebe*
- *odnos do soljudi*
- *odnos do sveta*

Odnos, ki ga imamo mi do otroka, postane otrokov odnos do sebe (ki pa ga v odraslosti lahko spremenimo), kako bo otrok gradil svoje intimne odnose v odraslosti pa kroji **najin zgled** - kako midva, očka in mamica gradiva **najin odnos** in kako **vzgajava skupaj**.

Kako torej vzgajati skupaj kadar je najin pogled na vzgojo različen, temu je posvečena knjižica, ki je pred vami.





♥ VZGAJATI SKUPAJ ♥

Kako lahko vzgajava skupaj, kadar je najin pogled na vzgojo različen?

RAZLIČNA

Pred časom sem imela predavanja za starše v nekem vrtcu. Ko je prišel čas za vprašanja, se je prvi oglasil en očka in me vprašal: **Kako pa vzgaja vaš mož?**

Odgovorila sem mu: On vzgaja po svoje. Če sem kdaj želela biti "pametna" in ga učiti, kako naj gradi odnos do otrok, sem s tem samo povzročila konflikt med nama (pa nisem tega naredila velikokrat). Mojega moža ne zanima moje znanje in moja teorija (v resnici nima želje, da bi to bral, poslušal), prepriča pa ga moj zgled. In največji vpliv nanj imam ravno takrat, ko v sebi iskreno nimam želje, da bi ga spremenila in svojo pozornost posvetim temu, da sem sama najboljša različica sebe.

Ok je, če sva različna. Resnično.

Pa to ne pomeni, da stremiva k popolnoma drugim stvarim, le najin pristop do otroka je drugačen. V resnici si vsi v odnosu do svojih otrok želimo precej enake stvari: da bi bili uspešni, ljubeči, srečni.

Ko vzgajamo-gradimo odnos do otroka suvereno in ljubeče ter notranje mirni, vsi vzgajamo sočutno. Takrat se v odnosu počutiva dobro tako otrok kot jaz, ki vzgajam. Tudi ko je situacija težka, boleča in stresna.

Vzgoja ni projekt, ki ga morava opraviti odlično, ampak odnos, ki ga gradi vsak izmed naju do svojega otroka.





Če imam slab odnos do otroka sama, potem bom imela jaz težave z otrokom, če ga ima on, potem bo imel težave on.

Zato je pomembno, da je med staršema dovolj medsebojnega zaupanja in hkrati notranjega občutka, da vemo, kdaj nam ne gre prav dobro. In hkrati da sprejmemo vpliv drugega, ko čutimo, da to potrebujemo.

Težave pa nastopijo takrat, ko želimo partnerja spreminjati. Pa to ne pomeni, da je ok da dela kar otroka spravi v stisko in prizadene. Toda če v nas ni želje po spreminjanju, smo lahko sami dober zgled in imamo na partnerja največji vpliv. Če pa želimo partnerja spreminjati »težava v vzgoji« postane »težava v partnerskem odnosu«.

Iz vidika razvoja otroka zadostuje, da ima vsaj z enim od staršev trdno in ljubečo vez. Ta zadostuje.

Kaj torej lahko naredimo, ko na otrokovo vedenje partner reagira neljubeče?

SKUPAJ

Najprej bi rada z vami podelila tri zgodbe, tri vprašanja različnih mamic, ki so mi pisale in me prosile za nasvet.

Prva zgodba:

Imam eno vprašanje glede sodelovanja pri vzgoji z možem in vtikanja v njegov način. Mož je precej eksploziven in svojo stisko ob joku otrok npr. izraža s tem, da nori in se jezi. Terapijo sem mu že predlagala, vendar ni zainteresiran (mu ne zamerim). Razumem tudi njegovo stisko, da ima verjetno neko bolečino iz otroštva in zato težko poslušá njun jok ali pa se na neubogljivost odziva z manipuliranjem in izsiljevanjem (če ne boš pridna, te ne bom dal spat, nehaj jokati, tih bot, dost te mam...). Zanima me, na kateri točki sem dolžna jaz poseči vmes. Nočem biti njegov terapevt, niti mu ne želim sugerirati kako naj se obnaša do otrok, ker se mi zdi, da če kdo to dela meni, ko nisem pripravljena,





doseže nasprotni učinek. Običajno v takih situacijah razložim otrokoma, da je očiju hudo, ko jokata, ampak da ga nihče ni naučil, kako to pokaže, potem se pa jezi ampak da ju ima vseeno rad. Če res prestopi kakšno mejo, ga na to opozorim in mu povem, da razumem, da je jezen, ampak naj tega ne dela npr. Ali je to ok? Ne želim preveč posegati v njihov odnos ali mu dajati občutka, da ga ves čas nadziram in mu ne zaupam, hkrati pa želim puncu zaščititi in preprečiti taka manipuliranja, katerih sem bila deležna jaz.

Moj odgovor:

Moja prva misel je: ne pozabite, da na tej barki pljujete skupaj ... torej ko tone eden, toneta oba. Pomaga tudi, če pomislimo, kako bi si me želele, da nekdo odreagira, ko me nismo najbolj prijazne do otrok. Najpogosteje pa je preprosto potrebno najti poti, ki bodo za vajin odnos najboljše. Ni enega pravega odgovora (kot vedno). Najboljša pot je zagotovo odkrit pogovor v »mirodobnem času«, torej ne takrat, ko zavre, ampak enkrat v miru: kako želiš, da odreagiram, kaj bi ti bilo najbolj ok ... in kaj meni ni ok, in kaj meni ni sprejemljivo ...

Meni osebno je zelo pomembno, da je v odnosu dovoljeno delati napake, da to ni »napaka«, ampak signal, da nekaj potrebujem zase (tisti, ki se jezi na otroka). Če sama ne zmorem in me preplavijo občutki, kako bi sama želela, da odreagira nekdo drug?

Nič hudega, če pogovor o tem ne bo konstruktiven (včasih ni). Dovolj je, da si en drugemu jasno povesta, kaj vama ni ok in da se pri tem spomnita, da ne gre za vaju, ampak za otroka. Torej fokus preusmerite na otroka. Sredi »nevihte« je torej mnogo boljše kot ukvarjati se z njim (kar je boljše, da sploh ne naredite) to da svoj fokus vi usmerite na otroka in preprosto prevzamete vajeti ... slišite jezo in kričanje - preprosto pridete zraven in rečete: Hej bom jaz se zmenila z njo. Jaz osebno vedno posežem vmes, ko gredo stvari predaleč za moj okus (ko





je otrok v stiski). Hkrati pa ne pridigam, kako naj bi ... samo oznanim: siten si, jeziš se.

Naši možje ne potrebujejo pridige, ampak dober zgled ... ne zanima jih teorija, ampak praksa :) ... prepriča jih izkušnja... in tej sledijo, ko so v dobri koži, ko pa niso, tako kot mi, pokajo po šivih po katerih smo stkani. Torej ne iščite popolnosti, ampak kako sta si lahko en drugemu v oporo v takih trenutkih. Nista sama, par sta Zato da se podpirata ... in ne zato, da kažeta s prstom, kje kaj ni ok. To je moja osebna izkušnja. Torej vprašanje, ki mu ga postavite je: kako ti lahko takrat pomagam in kaj lahko oba skupaj narediva, da bo za otroka dobro.

Čez nekaj časa mi je mamica odpisala:

Odgovor glede moža je rabil nekaj časa, da je padel na polna tla. Ko ste mi odgovorili, sem bila zaradi jeze in nemoči glede moža tako preplavljena s temi čustvi, da sploh nisem bila zmožna gledati na vas način. Ampak sem večkrat prebrala sporočilo in se mi je zapisalo za uho, sedaj pa je bistveno lažje.



Druga zgodba:

Danes sem mama dveh otrok, stara sta 2 in 5 let. Svoja otroka obožujem in ko sem ju dobila, sem si prisegla, da bom dala vse od sebe v odnosu z njima. Ugotavljam, da se bojim, da bi otroka imela enake rane v življenju, kot jih s sabo nosim jaz. Tega me je strah. Ironija življenja (ali pa samo priložnost, da se z zadevo enkrat za vselej soočim?), da imam moža, ki je v določenih pogledih podoben moji mami. Sicer se imamo radi, midva rasteva v odnosu, tudi on napreduje kot oče (sprva je bil v družini prisoten le fizično, zdaj se počasi, a vedno bolj vključuje vanjo tako, da nam daje pozornost, da se z otrokoma igra, jima zvečer umije zobke in bere pravljice in podobno). Trudi se. Ampak. Predvsem v odnosu do najinega sina (5-letnika) mu manjka potrpljenja. Od njega zahteva, da ga uboga takoj in





redkokdaj mu pusti čas, da se na spremembo navadi. Ker sin začuti njegovo agresijo in živčnost, z njim takrat noče sodelovati. In ko se mu upre, moj mož znori. In začne groziti. Večinoma so grožnje tiste standardne: nobenih risank, sladkarij itd. Danes zjutraj, ko je zamujal v službo, sin pa se ni hotel premakniti iz hiše, ker je hotel s sabo vzeti igračo, ki mu je midva nisva pustila vzeti, pa mu je zagrozil, da če takoj ne gre v avto, bo vzel škarje in mu igračo uničil. Tega ni naredil, grožnje so povečini prazne. Sin je seveda jokal, jaz pa sem ga kot vedno mirila, ga stisnila k sebi in potolažila, da je lahko šel. Po takih njegovih izpadih in tovrstnih grožnjah pa sem jaz čisto prec. Spomnim se nase, kako sem se jaz počutila ob takih dogodkih v svojem otroštvu in na dan privre tisti strah, ki sem ga prej omenila - da ne bo imel enakih ran kot jaz. Ne vem, kako naj to prekinem, kako naj v tistem odreagiram, kako naj možu dopovem, da naj že enkrat za božjo voljo v svojem otroku vidi otroka in ne nekoga, ki ga nalašč provocira. Moj mož se zaveda, ko se pomiri, da njegovo ravnanje ni ok in mi na samem pove, da mu je žal in da ne ve, kako naj si pomaga, da ne bi tako znorel in začel groziti. Meni je jasno, da mu lahko dam tisoč in en nasvet, pa mu ne bo pomagalo, dokler ne pade odločitev globoko v njem, da bo poiskal drugačen način.

Moj odgovor:

Vaša vprašanje je torej, kako reagirati ko ima mož do otrok odnos za katerega iz lastnih izkušenj veste, da otroku povzroča čustvene rane. Odgovor na vaše vprašanje se skriva v koraku nazaj.

Če razumete dovolj angleško, si pogledjte tale video:

[How ANGER works - Faster EFT & Robert Smith](#) (razlaga se začne pri 6:50, če želite preskočiti uvodne minute).

Moram sicer priznati, da sem v začetku sama težko poslušala tega gospoda, ker (vsaj meni) deluje zelo samovšečno in zviška gleda na klasični EFT in vse ostale ... Toda če to odmislim, pa je teorija, ki jo





podaja zelo dobra in na youtube imate morje njegovih videoposnetkov iz katerih se lahko zelo veliko naučimo o življenju.

Kaj sem vam želela s tem posnetkom povedati? Takoj, ko mislimo, da drugi dela narobe in da smo upravičeno jezni (zaskrbljeni, prizadeti itd.) ... utrjujemo svoj vzorec. To ni zgodba o tej drugi osebi, ampak o nas samih.

Če namreč mi ne bi v sebi imeli tega gumba (te čustvene rane), nas drugi ne bi nikoli motili, niti prizadeli. Tako kot reciva, da bi vaš mož oblekel otroka narobe, ali naredil kaj drugega narobe, kaj bi naredili? ... No vidite, naredite enako tudi, ko dela to, kar opisujete.

Kadar nas namreč določeno vedenje ne jezi, niti ne prizadene, vemo kako reagirati. In ko reagiramo nimamo potrebe to osebo prizadeti, ampak pomagamo.

Poleg tega je naš pogled tudi naš referenčni okvir, očala skozi katera gledamo in presojujamo dogajanje. Spremenite tega in spremenili se bodo vaši občutki in vaša ravnanja. Če namreč gledamo skozi očala »to je narobe«, potem obsojamo in naša ravnanja to odražajo. Če pa »to je narobe« zamenjate z »ne zmore, ne zna«, boste začutili, da v takem trenutku ne rabi vaše pomoči samo vaš otrok, ampak tudi vaš mož. V takem trenutku se oba »utapljata«, kaj boste naredili? Zagotovo skočili in posredovali, kajne.

Moje osebno prepričanje je namreč, da otrok ne bo imel čustvenih ran, če ste tu tudi vi in nekaj naredite v teh trenutkih. Seveda pa ni vseeno kaj. Vaš mož v takih trenutkih ne potrebuje kritike, niti navodil kako naj, potrebuje roko v pomoč. Potrebuje, da stvar preseka, pomirite in vi odreagirate odraslo. Kako, boste vedeli sami, ko boste začutili tudi moževo stisko (in potrebo po razumevanju) in ne samo otrokove in ko v vas ne bo več strah, ampak občutek moči, da ste tam in lahko nekaj naredite.





Tapkanje je čudovit način, kako lahko samo v nekaj trenutkih zares spremenite pogled na celotno situacijo.

In tretje, kar lahko naredite je: postavite se v kožo svojega otroka. Otroku ste, očetu se je ravno kar kraljevsko utrgalo, zgubil je potrpljenje ... in potem pride mama, kaj si želite od nje, kaj bi vam v takem trenutku najbolj pomagalo, da bi se vi kot otrok počutil najbolje. Da se starša začneta kregati zagotovo ne.

In še četrta možnost: kaj pa bi si vi želeli, da mož naredi, kadar se vam utrga (ali kadar vi niste najboljša različica sebe). Kadar se to naredi meni, mi največ pomeni, če vidim, da moj mož ostaja miren, pozitiven, meni nič ne reče, samo prevzame vaje in uredi stvari. Ko vidim, kako on zmore to narediti mirno, brez da meni karkoli reče, se najhitreje pomirim tudi sama in spravim sebe v red.

Srečno in le pogumno ... Življenje ni mišljeno tako, da dosežemo popolnost, življenje je nenehna osebna rast in potovanje. Vse je v najlepšem redu.

In še en namig: vaš mož se bo lahko spremenil šele takrat, ko vas to, da je tak, ne bo več prizadelo, jezilo, motilo. To je ljubezen.



In še tretja zgodba, replika na zgornje vprašanje in moj odgovor:

Kaj pa, če se mož zelo zelo pogosto "utaplja"? Ko moraš kar naprej biti ti tisti, ki reagira odraslo v familiji, on pa se vsak teden vsaj parkrat "utaplja" in mu moraš "pomagati"? Ker žal ugotavljam, da ima zelo malo občutka tako za vzgojo kot za otroke in posledično stvari sam od sebe težko rešuje konstruktivno, še če se kaj nauči iz preteklih primerov, ga povozi razvoj otroka, ki seveda danes ni isti kot včeraj in zato včasih pretekli pristopi ne delujejo, se moraš pač vedno prilagajati njegovi





starosti in razvoju. In to je za take nonstop utapljajoče se težko, saj se utapljajo ravno zato, ker sploh ne vedo, za kaj pri razvoju otroka gre. Isti primer kot ga opisuje avtorica smo ravno imeli, otrok naj bi ubogal "na komando", s tem, da mož prej ne vzpostavi nobenega stika in otrok se seveda upre - reševala naj bi pa vedno jaz, odraslo, in to oba, moža plus otroka. Ampak to je samo en majhen primer, takih primerov je še nešteto.

Jaz priznam, da imam tega "pomaganja utapljajočemu" že kratkomalo poln kufer, ker ga je preprosto preveč - ker nikoli ali pa zelo redko dobim nazaj to, kar ste opisali, da mož zna ostati miren, meni pa bi se lahko strgalo. Tega preprosto ni. Pa že od vsega začetka "pomagam" možu razumeti otroški svet, otroški razvoj, kar otrok rabi itd. Ampak prime se pa bore malo, kot da ne bi bilo nobene podlage in s tem tudi nobene možnosti kaj zgraditi.

In moj odgovor:

Morda se bom danes drugače izrazila ... sem pa vesela, za ta vaš komentar, ker opozarja na past, v katero se lahko ujamemo. Namreč mož ne rabi naše vzgoje.

To je tako kot ... da najdem dobro primerjavo. ... tako kot sta za prepir potrebna dva in se ne morete prepirati, če se en noče, tako ne morete slabo vzgajati, če je v vzgoji šibkejši le eden. Ampak past pa je v tem, da je drugi s tem ok, ne vidi v tem težave in nima potrebe šibkejšega učiti.

To je tako kot to, da se moj mož ne znajde v kuhinji. Ampak včasih se pa mora, če mene ni in takrat se pač znajde po svoje. In jaz v tem ne vidim težave. Torej težave ni. Če pa bi se mi zdelo, da ga moram učiti,





popravljati, potem pa bi imela težave in bi bila od te prevzgoje utrujena.

Vidite razliko? V odnosih nismo enaki, dopolnjujemo se in dokler smo s tem ok in nimamo potrebe po učitih, spreminjati, je vse ok.

Kako torej lahko vzgajava skupaj?

Preusmerita svojo pozornost na **svoj odnos do otroka in ne na to, kaj je prav**. Odnos pa je vedno osebna stvar. Več ko je pravil v odnosih, manj je v njih bližine, ljubezni in spoštovanja. S kontroliranjem ne vzgajate otroka ampak ga nadzirate in moč kontroliranja izgubimo najkasneje v puberteti.

Moč vplivanja pa imamo na ljudi vse življenje - kadar gradimo z njimi odnose spoštovanja in bližine.

Tudi kot starša bova najbolje vzgajala skupaj, kadar je med nama dovolj zaupanja in spoštovanja, da se v vzgoji dopolnjujeva ter drug na drugega vplivava.



- MIOVA - OČKA IN MAMICA

TEMELJI SREČE
SVA LAHKO RAZLIČNA
KAKO VZGAJATI SKUPAJ
KAKO REAGIRATI, KO PARTNER NI SOČUTEN

