



ŠOLA ZA STARŠE 20.1.2026

KAKO VZGAJATI V ČUSTEVNO ZAHTEVNIH SITUACIJAH?

Miha Ruparčič, zakonski in družinski terapevt

Popolne vzgoje ni, na voljo pa imamo opravičilo in možnost, da naslednjič poizkusimo drugače. Ne pozabimo, da **je ključen vzpostavljen odnos z otrokom** in tudi, ko pride do konflikta, da se ponovno povežemo.

Na delavnici smo si ogledali posnetek dr. Sue Johnson in dr. Ed Tronick - Eksperiment zamrznjenega obraza. Povezava med otroštvom - odraslostjo in partnerskimi konflikti. Otrokom želimo dati dobro podlago za odraslo dobo. V posnetku prikazujejo dojenčka in mamo, v katerem se mama se ne odziva nanj. Zatem pogledamo posnetek para, ki se je znašel v konfliktu. Skupno imajo pet osnovnih potez, ki jih naredimo, da bi se znova povezali med seboj. Odklop od drugega nas boli, iščemo čustven povezanost. Pet faz:

- Želimo doseči drugega
- Začnemo se razburjati/protestirati (iščemo pozornost)
- Se zapremo vase (se želimo zaščititi)
- Se zlomimo
- Znova povežemo

Prvo vprašanje, ki si ga moramo postaviti je, kolikokrat se otrok namenoma obnaša nezaželeno. Starši ali drugi odrasli smo velikokrat prepričani, da se otroci namerno obnašajo neprimerno, večkrat se odzivamo glede na videno delovanje/obnašanje otroka ne na njegove notranje občutke. Od leta 1990, ko se je začela magnetna resonanca in raziskovanje možganov, se je pogled na delovanje možganov spremenil. Po tem so tudi ugotovili, da otroški možgani težko razumejo, da nekdo (starš), ki je vir varnosti je tudi vir ogrožanja (kazen, udarec). Popularna metoda vzgoje je bila – odmor, torej ker si se grdo obnašal pojdi v sobo, v kot,... Po raziskavah je bilo razvidno, da otroci na samem razmišljajo o tem koliko je hudoben tisti, ki ga je dal tja in ne o svojih dejanjih. **Otrokov bistveni strah je separacija!** Tudi kot odrasli imamo ta strah. Odmori na samem niso najboljša opcija vzgojene metode. **Otrok, k je čustveno v slabi koži te najbolj rabi. Otrok rabi pomoč odraslega.** Če razumemo delovanje možganov in, da otroci ne delajo stvari namerno, otrok se šele uči uravnavati svoja čustva. **Prvo se naučijo samoregulacije s koregulacijo, torej s pomočjo odraslega. Ne pozabimo, da se možgani razvijajo do 25 leta.** Mladi ljudje rabijo veliko podpore.

Samostojnost - koliko naredimo za to, da bi otrok postal čimprej samostojen?

Ali je bolje, da so eno obdobje mal bolj zaščiteni ali da se čimprej osamosvojijo? Pomembna je predvsem varna navezanost otroka, torej saj ena oseba v otrokovem življenju, ki se čustvena odziva

na otroka, v odnosu se čuti vidnega in slišanega. To iščemo ves čas v življenju. Samostojnost lahko primerjamo s hojo, torej ne moremo se jo naučiti na silo, nekdo to osvoji prej nekdo kasneje. Velja, da bolj ko se otrok naveže na starša bolj bo zdrav samostojen. Ko otrok še ni dovolj samostojen, potrebuje več navezanosti, da zmore korak naprej.

Primer šola v naravi: otrok se boji udeležbe – več opcij. Lahko rečemo saj si že dovolj velik, saj bo šlo,... Pomembno je, da razlikujemo kaj se mora otrok navaditi, kje pa mora dozoreti. Pomagati mu moramo, da razvije neko kapaciteto. Ponujena rešitev: povečajmo mu bližino, razumevanje njegovih čustev, lahko ga pomirimo s tem, da rezerviramo apartma v bližini. Ne porivajmo ga prehitro v nekaj na kar še ni pripravljen. **Samostojnost ne silimo, pohvalimo, ko pride do nje.**

Otrok ne potrebuje sporočila - svet ni varen, ne rabi travm. NE silimo. Recimo, kdaj je otrok lahko sam doma je odvisno od njegove zrelosti.

Vprašanja staršev:

Kako pri otroku vemo ali želi povezanost ali te »izkorišča«? Otroci do petega leta načeloma ne manipulirajo. Prvo ugotovimo ali je lačen, žejen ali utrujen. Otroku moramo omogočiti žalovanje, otroka moramo pripeljati iz »mad« v »sad«, torej naj iz jeze občuti žalost. Starši dajemo frustracije in mi jih blažimo. **Stavek - Ne jokati? NE, želeti si moramo, da bo jokal, ko pridejo solze, se začne proces adaptacije, da ne bo šlo po njegovo. Daš priložnost, da občuti čustva.** Jok je super, otrok izsiljuje samo takrat, ko se druga oseba odziva nanj tako, da mu ustreže na primer z risanko. Ko jok pride, ga sprejmemo, to je del izražanja občutkov.

Kdaj je čas, da otroci spijo sami? Znanost in praksa sta nasprotna. Otroci so različni. S stališča znanosti je čim dlje boljše. Odvisno pa je od situacije. Če je spanje sporazumno, absolutno ni narobe do kadarkoli, je pa res, da 15 letnika ne bomo videli v naši spalnici, ker ga bo razvoj peljal drugam. Otroci nimajo potrebe po spanju, to je zanj separacija in s tem frustracija. **Zanimivost:** Do petega leta otrok ne ve, da se bo zjutraj zbudil. Otroku lahko pripravimo obleko za zjutraj, se pogovorimo, kaj bomo jutri delali, kaj jedli, tako zvečer ve, da se zjutraj zbudi. Odhod v posteljo je zanj odhod v »črno luknjo«. Če otrok spi v svoji sobi, je pomembno, da smo blizu, dalj čas smo z njem ob postelji, tako, da je pomirjen. Predlaga - **Knjiga Znanost o vzgoji.**

Tudi, ko otrok naredi »neumnost«, je ključno obdržati povezanost. Če ne zmoremo tisti trenutek mu povemo, da pridemo takoj, samo da se pomirimo ali prevzame drug starš. Separacija je za otroka najhujša kazen. Otroka lahko izredno »dresiramo« s separacijo, primer: stavek, če ne greš iz igrišča, te pustim tukaj. Boljše je, da ga primeš in ga vzameš, poveš, da razumeš, da se lahko dere, joka in tako naprej. **Otrok mora vedeti, da je odnos brezpogojen.** To je temeljna obljuba, kar ne pomeni, da ne bomo jezni. Ljubezni/zaljubljenost deluje na podoben način.

Jutra so v večini primerov hektična, malo očesnega stika, mudi se nam. Če je možno, da si vzamemo 5 do 10 min, da navežemo zjutraj stik, na primer: pogled, nasmeh in kimanje (nevrolško ozadje). Otrok gre čustveno »natankan« v vrtec. Prav tako velja, da ko želiš, da otrok kaj začne delati, vzpostaviš prvo stik, torej zgornje tri zadeve - pogled, nasmeh in kimanje. **Prvo povezovanje.**

Čustveno izsiljevanje – otrok ne sme biti odgovoren za naša čustva. Lahko povemo kako se počutimo, ampak ne prelagamo na njih, moramo sami obvladovati svoja čustva.

Vzgoja brez drame in Celostni razvoj otrokovih možganov – knjigi, preko Amazona je opcija tudi delovnih zvezkov.

Primeri:

1. Kako vzpostavljati stik?

Kako si se imela danes? Dobro.

Boljše vprašanje je takšno, da aktivira zgornje možgane. Kaj je bilo danes najboljše? More razmisliti.

2. Otrok pade in si potolče koleno.

Ne jokaj, ni hudega ne bodi žalosten, bodi previden.

Boljše je, da razumemo njegova čustva. Recimo, vidim, da te boli ali to mora pa boleti ali videla sem te, da si padla. Najprej čustvena povezava, potem aktivacija možganov, kaj se je potem zgodilo, pokaži.

3. Ne morem zaspati. Bojim se.

Nimaš se česa bati, poglej naokoli.

Boljša opcija je igra, ki je potencial za otroke. Predeluje čustva, ker je izmišljeno, varno. Rečemo, kako izgleda pošast, ki se jo bojiš. Opiše mumijo, vprašamo, kako bi izgledala smešna mumija, če bi ji dala rolerje, podvodno masko,...

4. Otrok najde frizbi na igrišču.

Žal mi je ne moreš obdržati tega frizbija, ni tvoj, dajva ga nazaj, kjer si ga našla.

Raje rečemo, lej vem, da bi ga mela, ampak,... otroku, daš tudi perspektivo, da bi drug otrok pogrešal svojo igračo.

Validacija čustev, občutkov, iščem resnico osebe nasproti mene, ne rabim se s tem strinjati. To pomeni, da delamo na tem, da otrok ne razvije kritični notranji glas. Ne zgražajmo se, ne sramotimo, kako moreš?

Ko vas otroci spravijo na obrate, so samo pritisnili na vaše/naše točke, kjer potrebujemo pomoč in delo na sebi.

Zapisala: Teja Podgorelec, svetovalna delavka