



## **ZAPISNIK PREDAVANJA ŠOLE ZA STARŠE**

**Tema:**

**Srečen in zadovoljen otrok, srečni in zadovoljni starši – ali obratno?**

**Predavatelj:**

**Doc. dr. Kristijan Lešnik Musek**

**Dr. Kristijan Lešnik Musek** je priznani psiholog in predstojnik Centra za pozitivno psihologijo, ki deluje v okviru Univerze na Primorskem. Poudarja, da prevečkrat gledamo na otroka skozi prizmo svojih izkušenj in pričakovanj. Bistvena stvar, ki jo starši lahko podarite otroku, je vaša iskrena podpora in priložnost, da otrok na koncu sam ugotovi, kaj ga osrečuje, kaj ga zanima, kaj mu vzbuja strast. Sreča je zelo subjektivna stvar. In zavedati se je potrebno, da otroka spoznavamo od njegovega rojstva naprej, vsaka nova izkušnja je gradnik njegove osebnosti.

Slovenski sindrom je, da se težko izpostavljam. Ko dr. Musek vpraša svoje študente, ali imajo kakšno vprašanje, je praviloma tišina, medtem ko je v Londonu študentom postavil enako vprašanje, pa so ga spraševali še več kot dve uri po predavanju.

Psihologi naj bi bili v očeh drugih »vsevedni«, a vzgojo se ne da predpisati na recept. Tudi otroci znotraj iste družine si niso enaki. Tako kot »one size« majice – pravzaprav niso nikomur resnično prav (enemu prevelike, drugemu premajhne). Pri vzgoji je lažje slediti svoji intuiciji, se je pa vredno o tem pogovarjati, začenši pri sebi. Kdo je pomemben? Otrok prihaja v stik s svojimi pomembnimi odraslimi → srečni, zadovoljni, optimistični odrasli so pomembni za otrokov zdrav razvoj.

Odrasli vzorniki so ključni v otrokovem življenju – otrok se ravna po nas, odraslih. Navdihujoče zgodbe o Mary Baker (vztrajnost), ki je z očetom prišla na obisk k Winstonu Churchillu, očeta vztrajno cukala za rokav, želela ga je vprašati, če se lahko usede na stol. Oče se ni odzval na njeno sukanje, je pa Winston Churchill vprašal, kaj želi. In ko je povedala, je rekel, da je to njegov, predsedniški stol in da na njem samo on kot predsednik sedi. Ker pa je bila tako vztrajna, ji dovoli sedeti na njem. In da naj mu obljubi (pri kraljici ☺), da bo tudi v drugih življenjskih situacijah v življenju tako vztrajna. Zanj to ni bila fenomenalna sedalna izkušnja, vendar je potek tega dogodka tako močno nanjo vplival, da je v življenju dejansko postala vztrajna na različnih področjih. Avtoriteta, ki je imela velik vpliv – otroci se ravnajo po pomembnih odraslih ljudeh, Mary se je izrečni stavek »bodi vztrajna« tako globoko vtisnil, da jo je spremljal ves čas njenega življenja in ji prinesel uspeh.

Otrok je zares srečen, ko mu uspe nekaj, kar je NJEMU POMEMBNO (ne zaradi primerjave z drugimi ali ker mi tako želimo) – da ocenjuje samega sebe na podlagi svojih potreb, prioritet.

Druga navdihujoča zgodba o Jonu Esbu, danes svetovno priznanemu norveškemu piscu kriminalk, ki je želel postati profesionalni nogometaš, kar so mu preprečile poškodbe kolena, nato se je priključil rockovskemu bendu, bil tudi uspešen borznik, odlično finančno nagrajen, nato so mu predlagali, naj zapiše svojo življenjsko zgodbo in tako ga je pot pripeljala k pisanju kriminalk svetovnega slovesa. Ko se ena vrata zaprejo, se nam druga odprejo.

Vsak otrok ima v sebi MNOGO potencialov, talentov, ki naj jih odrasli prepoznavamo, krepimo, spodbujamo. Vendar elastika lahko počí, če od otrok preveč zahtevamo, česar ne zmorejo ali si ne želijo. Torej spodbujajmo tisto, kar je otrok zmožen plus majčkeno zraven, da se uspešno razvijajo. Sinapse se razvijajo do 18. leta starosti. Otroci so energetske varčne bitja, zelo inteligentni bolj kot mi, odrasli), zato zminimalizirajo svoj input povsod tam, kjer jim ni všeč, jim ni blizu.

Tretja navdihujoča zgodba je o paraolimpijku Davidu Legi – rodil se je s telesno okvaro, ne more uporabljati rok in le 30% funkcionalnosti nog. Gledal je olimpijado in se odločil, da bi se rad preizkusil v plavanju. Tam je v celoti drugače začutil svoje telo, 7 let si je prizadeval in vztrajal, da mu je uspelo priti v ekipo, kasneje celo postal svetovni prvak in tudi slavnostni govorec na olimpijadi. Starša ga nikoli nista gledala skozi prizmo, kaj vse ne zmore, ampak kaj lahko. Tudi učitelj likovne vzgoje ga je naučil risati z nogami – bil do njega zahteven, vsak njegov izdelek ni bil kar dovolj dober, ni ga imel za »ubogega otroka« kot večina drugih učiteljev, ampak je VERJEL vanj in videl njegov POTENCIAL. In danes je David uspešen tudi kot švedski poslanec.

Otrokom poskušamo vse preveč olajšati – npr. ježki na čevljih vse do 12. leta, do 15. leta je že otrok s posebnimi potrebami, kasneje se starši s predavatelji na fakulteti dogovarjajo za prilagoditev izpitov,... - otroke je potrebno učiti samostojnosti, jim zaupati, da veliko zmorejo, dajati jim čustveno oporo in varnost.

### **KAJ OTROCI POTREBUJEJO OD NAS?**

- LJUBEZEN;
- PODPORO (tudi ko je otroku težko);
- ZAHEVE (da ga porinemo iz cone ugodja in bodo začeli uresničevati svoje potenciale);
- SPODBUDO (ko ni več navdušenja);
- POSLEDICE;
- MEJE.

### **PET STVARI NA TO VPLIVA:**

- ODNOSI (temeljni občutek dobrih odnosov, intime, povezanosti → z zgledom, jih doživijo, ponotranijo);
- PRIJETNA ČUSTVA (fokus na dobre stvari, ne na slabe);
- ANGAŽIRANOST (kar me res veseli in rad počnem);
- SMISEL (če vemo, kaj je naš smisel, smo bolj zdravi);
- DOSEŽKI.

Odnos imamo samo do tistih stvari, za katere se moramo potruditi. Otrokom ne ponujamo preveč materialnih stvari, ker potem razvijejo vzorec, da se jim ni potrebno za nič potruditi.

Ponudimo jim skupen aktiven čas, da jih dobro spoznamo in spodbujamo povsod tam, kjer nas potrebujejo.

Naši možgani so strukturirani tako, da lahko delajo samo eno stvar naenkrat – če razmišljajo o dobrih ali o slabih stvareh, dogodkih, izkušnjah,... Zato je priporočljivo, da se naučimo tehnike izbora treh dobrih stvari, ki jih ponovno miselno podoživimo. Tako ohranimo svoje zdravje in se učimo izriniti slabo stran.

**Prisotnih nas je bilo 38 staršev in 26 strokovnih delavcev (skupaj: 64).**

Zapisala: Andreja Šunkar, svetovalna delavka