



Avtorica: **Janja Urbančič**, mentorica za osebno rast ter zavestno, avtentično in sočutno starševstvo

# ČESA BI SE MORAL ZAVEDATI VSAK STARŠ

## OTROCI, NAŠI NAJVEČJI UČITELJI

Naši otroci so naše ogledalo. Čeprav se kot starši vsakodnevno trudimo, da bi svoje otroke naučili čim več koristnih stvari, pri tem ne smemo spregledati vsega tistega, kar oni čisto spontano učijo nas. Smo se tudi mi pripravljani naučiti določenih lekcij? Naslednjih dejstev bi se moral zavedati vsak starš.

### STARŠEVSTVO JE PRILožNOST ZA OSEBNO RAST

Po nekaj letih – natančneje v času, ko je moja hčerka pri treh letih začela doživljati čustvene izbruhe, na katere se nisem znala odzvati – sem došla. Da moja hči v meni ne povzroča neprijetnih čustev, temveč jih prebujajo. Da budi globoko zakopana čustva, ki sem jih potlačila na svoji poti odrasčanja, ker so bila prenevarna, prepovedana ali pretežka. Tako sem stopila na najpomembnejšo pot svojega življenja – osebno transformacijo, v kateri sta moja otroka moja največja buditelja in učitelja. Ob njuni pomoči sem začela ozaveščati svoje najgloblje rane.

### AVTENTIČNOST JE KLJUČ DO DOBREGA ODNOSA Z OTROKOM

Princip sočutnega starševstva je za starša veliko olajšanje. Uči nas namreč konceptov spoštljivosti, postavljanja meja, komunikacije, grajenja odnosa z otrokom itd. V praksi nekatere stvari delujejo, spet druge ne. A kot dobro vemo, tisto, kar ne deluje, ne deluje z razlogom. In prav mogoče je, da nekaj ne deluje, kot uči Jesper Juul, ker nam manjka avtentičnosti. Ni dovolj, da igramo vlogo mame (ali očeta), namesto da bi mama (ali oče) enostavno bili.

Tudi ko delujemo po načelih sočutnega starševstva, ob tem ne smemo pozabiti, da imamo pred sabo otroka, ki je unikaten in ne potrebuje tega (oziroma je zanj celo škodljivo), da nanj apliciramo neko metodo starševstva. V prvi vrsti moramo začeti spoznavati, kdo naš otrok v resnici je ter kakšne so njegove potrebe in želje. Prav tako bomo v tem procesu zelo verjetno začeli spoznavati, kdo smo mi sami, kakšne so naše resnične potrebe in želje, kaj nam je všeč in kaj ne, kaj dovolimo in česa ne. Do tega ne moremo priti, če ne začnemo uporabljati osebne govorice.

### OSEBNA GOVORICA

Ko igramo starševsko vlogo, namesto da smo pristni, iskreni in resnični mi (torej avtentični), večinoma uporabljamo neosebno govorico. »Tega se ne počne. Tega ne delamo. To ni lepo. Saj si že velik fant. Poglej se, kakšen si. Spet nimaš pospravljene sobe.« Itd. V teh izjavah ni nas staršev. Otroci pa zelo težko začutijo starša in ga upoštevajo, če ga ne čutijo. Če ne zmorejo začutiti človeka za masko, za vlogo.

**Ni dovolj, da igramo vlogo mame (ali očeta), namesto da bi mama (ali oče) enostavno bili.**

Zato je tako pomembno, da začnemo uporabljati osebno govorico. »Nočem, da mečeš hrano po tleh. Ne prija mi, da skačeš po meni. Ni mi všeč, če se ne držiš dogovorov. Ne dovolim trgiranja knjig. Všeč mi je, ko se znata sama dogovoriti med sabo. Dovolim do 17h. Hočem, da pospraviš za sabo.« Otrokom dajte jasno vedeti, česa jim niti pod razno ne dovolite. Vi. Ne strokovnjaki, ne učitelji, ne vaša mama, ki vam odzvanja v glavi. Le tako boste ugotovili, kaj vam odgovarja in kaj deluje za vas kot družino. Kaj deluje za vaju z otrokom. In kaj deluje za vas same.

### ZA VSAKIM VEDENJEM SE SKRIVA RAZLOG

Vedenje je informacija. Informacija o otroku in njegovem notranjem dogajanju. Oglejmo si na primeru: Otrok, ki dobi bratca ali sestrico, ponavadi izgubi občutek varnosti in se sprašuje o tem, ali ga imajo starši še vedno radi ali ne. Ker tega ne zmore povedati z besedami, to izrazi s svojim vedenjem. Sestrico udari ali pa udari nas, začne spet lulati v hlačke, v vrtcu se stepe vsak dan, noče več pospravljati igračk in je nasploh bolj samosvoji in nesodelovalen. Če bi ga v takih trenutkih kaznovali, bi s tem njegovo stisko še poglobili – še bolj bi imel občutek, da imamo bratca ali sestrico raje kot njega, in počutil bi se še manj varnega, njegovo vedenje pa bi še bolj iztirilo, kajti njegova informacija, da se ne počuti v redu v svoji koži, bi nekako morala biti še jasnejša in glasnejša, da bi jo nazadnje odrasli okrog njega zmogli razumeti. Odgovor torej ni v sankcioniranju vedenja in odtegovanju ljubezni in pozornosti, temveč v več ljubezni, več občutka varnosti, več stika, več objemov. Samo tako bo otrok

zmogel uravnati občutek, da ni varen in ljubljen, in se bo njegovo vedenje lahko umirilo.

Sama pravim, da je otrokovo vedenje (in tudi vedenje odraslih) kot povišana telesna temperatura – je samo simptom nečesa globljega. Dokler ne ugotovimo, zaradi česa nam narašča temperatura, nam nobena tableta za zniževanje na dolgi rok ne bo koristila.

**Otrokom dajte jasno vedeti, česa jim niti pod razno ne dovolite. Vi. Ne strokovnjaki, ne učitelji, ne vaša mama, ki vam odzvanja v glavi.**

Otrok nam torej s svojim vedenjem sporoča, da se v njegovem notranjem svetu nekaj dogaja. Ponavadi niso zadovoljene njegove osnovne potrebe. Zgoraj smo ugotovili, da sta ti potrebi lahko varnost in občutek ljubljenosti (to sta najpomembnejši psihološki potrebi vsakega otroka), ostale potrebe pa so še občutek, da je otrok pomemben, da ga slišimo in jemljemo resno ter da ga sprejemamo takega, kot je (in ne da ga ves čas poskušamo spremeniti v nekaj, kar si mi želimo, da bi postal).

### NE TRUDITE SE BITI POPOLNI

Včasih je otrok preprosto lačen, žejen, mu je vroče, ga zebe ali pa je utrujen. Saj veste ... Ko je utrujen, je velikokrat njegovo vedenje popolnoma drugačno kot takrat, ko je spočit. Ko se torej vede neprimerno, se ustavimo in vprašajmo, kaj nam poskuša sporočiti, katera njegova potreba ni zadovoljena. Včasih je to preprosto, spet drugič pa zahteva več samoizpraševanja in naše energije. Včasih, ko ne najdemo odgovora, pa je pristen, ranljiv pogovor z njim odgovor na naša vprašanja. Enostavno mu povejmo, da se počutimo izgubljeni in nemočni. Da ne vemo, kaj se z njim dogaja, in da bi mu radi pomagali, ter ga prosimo za njegovo pomoč pri tem. Odkritost ter priznanje najprej samemu sebi, nato pa še otroku, da nismo popolni in vsemogočni, ampak smo včasih nemočni in izgubljeni, mnogokrat resnično delata čudeže.

**Socuten.si**

Začnem pri sebi.

VABLJENI V SPLETNO SKUPNOST SOČUTEN.SI, KJER BOSTE DELEŽNI:

- brezplačnih spletnih seminarjev s priznanimi terapevti s področja osebne rasti in starševstva,
- video posnetkov in zapisov z mojimi najglobljimi aha momenti,
- vodstva pri starševskih dilemah in vašem osebnem razvoju,
- podpore ostalih članov, ki so na podobni poti kot vi (torej osebno rastejo, se učijo ljubezni do sebe ter odlagajo maske perfekcionizma).

Več informacij na:

janja@socuten.si ali [www.socuten.si](http://www.socuten.si)