

Monika Erjavec Bizjak in Andrej Omulec

RASTEMO SKUPAJ

*Razmisleki in spodbude za
starše predšolskih otrok*



Zveza
Anita Ogulin

Rastemo skupaj: Razmisleki in spodbude za starše predšolskih otrok

Avtorja:

Monika Erjavec Bizjak, magistra zakonskih in družinskih študij

Dr. Andrej Omulec, zakonski in družinski terapevt

Izdajatelj: Zveza Anita Ogulin

Uredili: Julija Mišič, Kim Ferfolja

Oblikovanje: Neža Reberc

Tisk: Zera

Naklada: 300 izvodov

Ljubljana, 2026

© Zveza Anita Ogulin, vse pravice pridržane.



Zbornik je nastal v sklopu programa THSN – Rastemo skupaj, ki ga podpirata Zavarovalnica Generali Slovenija in Generalijeva mednarodna fundacija The Human Safety Net. Program ozavešča in nudi podporo staršem predšolskih otrok pri krepitevi starševskih znanj in kompetenc ter ustvarjanju varnega, spodbudnega in prijetnega družinskega okolja.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

KAZALO

1	Od zaljubljenosti do partnerstva	6
2	Kaj želijo otroci sporočiti staršem?	9
3	Ah, ta velika čustva	12
4	Nevidni pridni otroci	15
5	Medvedek za pogum	18
6	Zakaj je otrok izbirčen pri hrani?	21
7	Kako otrok skozi naše besede gradi podobo o sebi	23
8	Obstaja igrača, ki se je otrok ne bo prehitro naveličal?	26
9	Ali otrok res potrebuje veliko rojstnodnevno zabavo?	29
10	Kako otroka naučiti, kaj je prav in kaj narobe?	32
11	Mislim, da je moj otrok "bully"	34
12	Moč umetnosti v otrokovem razvoju	37
13	Mami, a me imaš še vedno enako rada?	39
14	Ločitev skozi otrokove oči	44
15	Kaj otroku predstavljajo zasloni in zakaj se jim je tako težko upreti? ...	47
16	Od igre do učenja: prvi koraki v šolo	50





SPREMNA BESEDA

.....

Vzgoja majhnega otroka je čudovita, a hkrati polna vprašanj. Ali ravnam prav? Kako postaviti meje? Kaj storiti, če je otrok izbirčen pri hrani? Kako mu pomagati pri razvijanju samozavesti?

Otroštvo je temelj, na katerem se gradi vse življenje. Prvo, predšolsko obdobje, je izredno pomembno obdobje učenja, doživljanja, čustvovanja in povezovanja.

Zbrani zapisi ponujajo strokovne, a hkrati življenjske smernice za vzpostavljanje varnih odnosov, znotraj katerih lahko otroci odraščajo v posameznike z zdravim občutkom lastne vrednosti.

Avtorja skozi različne teme naslavljata vsakodnevne osebnostne in vzgojne dileme, s katerimi se starši srečujemo v različnih fazah vzgoje: o partnerstvu in starševstvu, otrokovih intenzivnih čustvih, postavljanju meja, pohvalah in kritikah, prihodu sorojenca, vplivu zaslonov ter številnih drugih vprašanjih, ki so del sodobnega družinskega življenja.

Posebno mesto v zborniku namenjamo branju. Ob vsakem zapisu boste našli skrbno izbrane predloge slikanic, ki vam bodo omogočile, da skozi vživljanje v različne like v zgodbah otroku na zanimiv in njemu razumljiv način naslovite določeno temo.

Spregovoriti o čustvih ni vedno preprosto, tako za otroke kot za starše. Branje nam pri tem pomaga, saj krepi naše besedišče, da se potem lažje izražamo ter ubesedimo svoje misli in čustva. Pa ne samo to. Z branjem se tudi urimo v daljšem ohranjanju pozornosti, vživljanju v čustva drugih in boljšem razumevanju svojih čustev ter nenazadnje krepimo sposobnosti analitičnega mišljenja.

Želimo vam prijetno branje in veliko užitkov pri vzgajanju vašega malčka.



PARTNERSTVA

1.

O ljubezni, partnerstvu, vplivu naših staršev na izbiro partnerja ter življenju več generacij pod isto streho.

Zaljubljenost je skrivnostna, intenzivna in polna hrepenenja. Pogosto preseneti tako nas kot tudi našo okolico. Gre za povsem drugačno, skoraj sanjsko doživljanje sveta, saj se naš pogled na realnost zoži. Zaljubljenosti so prepričani, da so našli pravega človeka, ki jih do potankosti razume in sprejema, ter da jih še nihče ni in ne bo tako ljubil.

Naš ljubezenski partner odraža naše otroštvo in dopolnjuje izgubljene dele. Pri zaljubljenosti se pogosto pojavljajo štirje značilni občutki:

- **Prepoznanje:** že na prvem zmenku zaljubljenca dobimo občutek, kot da se poznata celo življenje. To občutje daje nezavedna podoba staršev.
- **Brezčasnost:** zaljubljenca si težko predstavljata čas, ko se še nista poznala. Njuni možgani so sliko ljubljene osebe spojili s sliko staršev, povezali sedanost in preteklost.
- **Ponovna združitev:** zaljubljenca se počutita kot celota, kot da sta v drug drugemu našla tisto, kar jima v življenju manjka.
- **Nujnost:** občutje, ki v ljubezensko razmerje vstopi kot obsedenost. Ljubljena oseba postane bistvena za doživljanje pripadnosti in sreče, zaljubljenosti si ne morejo predstavljati, da bi živeli eden brez drugega.

To, da si partnerja prosto izbiramo, ne drži

Zaljubljenost je nezavedna izbira partnerja, ki se sklada s potlačenimi

deli naše osebnosti. Ko posameznik odkrije ta del, se hitro zbliža z osebo, ki mu to vzbuja. Slabša je samozavest, hitreje se prepoznamo v zaljubljenosti. Rane, ki jih imamo iz otroških let, ne izginejo, ko stopimo v odraslost. Znova in znova upamo, da bodo te rane zacelili partnerski odnosi, v katere vstopamo, a čez čas ugotovimo, da so nam zgolj prebudili bolečine iz preteklosti. Ravno te potlačene, nezavedne vsebine nas pahnejo v to, da se zaljubimo v nekoga, ki pooseblja tako slabe kot dobre lastnosti naših staršev. Običajno so slabše lastnosti močnejše, saj naši možgani poiščejo to, kar je treba zaceliti. Pogosto šele ob prvih sporih ugotovimo, zakaj smo izbrali določeno osebo. Takrat se namreč lahko začnejo ponavljati podobni občutki, odzivi in vzorci, kot smo jih doživljali v odnosih s starši oziroma ljudmi, ki so imeli najpomembnejše vloge v naših prvih letih. Če hočemo ta vzorec spremeniti, moramo prepoznati svoje nezavedne podobe in jih spremeniti.

Partnerstva nam omogočajo, da globlje

Rane, ki jih imamo iz otroških let, ne izginejo, ko stopimo v odraslost. Znova in znova upamo, da bodo te rane zacelili partnerski odnosi, v katere vstopamo, a čez čas ugotovimo, da so nam zgolj prebudili bolečine iz preteklosti.



spoznamo sami sebe, razrešimo vsebine starega in izkusimo nekaj novega. Za zdrav partnerski odnos je pomembno, da se nanj pripravimo. Potrebno se je soočiti s seboj, razrešiti čustvene zaplete iz primarne družine ter se posloviti od doma. Za uspešen odnos je tudi ključno, da partnerja prevzameta odgovornost za svoja čutenja, mišljenja, doživljanja in dejanja.

Starši oblikujejo našo psihično strukturo

Starša sta edini osebi v našem življenju, ki sta nezamenljivi in ju ne moremo izbrisati iz naše psihične strukture – četudi ju v našem življenju nikoli ni bilo.

Oče da otroku samozavest, občutek za tveganje in razsodnost ter vero vase. Od očeta je odvisno, s katerimi čustvi bo pri otroku zapisan, ali ga bo spoštoval, občudoval ali sovražil. Oče je v naravi tisti, ki otroka brezpogojno ljubi. Če očeta ni, ostane praznina. Hčere pogosto nezavedno na podlagi očetove podobe ali odnosa iščejo partnerja, medtem ko podoba mame vpliva na sinovo izbiro partnerke. Otrok čuti, če je v odnosu z mamo ljubljen in želen. Če tega ni, tudi kasneje v odnosih ne verjame, da je ljubljen ali da si zasluži biti ljubljen.

Tako kot starša v otroku ustvarjata občutek ljubljenosti, se notranja psihična podoba otroka ustvarja tudi na osnovi odnosa med staršema. Otrok v vseh odnosih išče domača vzdušja, ki so mu poznana iz odnosa med njegovima staršema. Ta odnos bo vedno močno vplival na nadaljnji razvoj in določal vse odnose z drugimi.

Razširjena družina in zdrave meje

Dandanes je vedno pogostejša razširjena družina, o kateri govorimo, kadar skupaj živita dve generaciji. Pojavlja se zaradi različnih razlogov, najpogostejše pa so situacije finančne narave ter posesivne navezanosti starša na otroka. Izredno pomembno je, da so odnosi v razširjeni družini jasno razmejeni. To pomeni, da so ločeni med generacijami in med vlogami partner – starš – stari starš – otrok, saj v nasprotnem primeru dinamike hitro postanejo zapletene.

Tudi življenje v razširjeni družini pod eno streho je lahko prijetno in povezano, če med vsemi vladata spoštovanje in jasne meje. Naloga vsakega partnerja je, da postavi jasne meje med svojimi starši in novo družino. Če ni spoštovanja, je na nas, da kot otrok svojih staršev zaščitimo svojega partnerja. Včasih se zgodi, da bolj ko starši

nasprotujejo odnosu in kritizirajo otrokovega partnerja, bolj otroci vztrajajo v razmerju, tudi če je nefunkcionalno, saj si želijo predvsem, da bi prisluhnili njihovem doživljanju.

Zdrav odnos med staršem in njegovim odraslim otrokom se pokaže, ko starš otroku pusti, da se čustveno osamosvoji in zaživi svoje življenje. To ne pomeni, da mu otrok ne bo pomagal pri

vsakodnevnih opravilih, ampak ravno obratno. Pomembno je, da ima mlada družina, ki živi pod isto streho s starši, nekaj svojega prostora in zasebnosti, kamor stari starši vstopajo samo na povabilo. Te meje je potrebno spoštovati. Starši, ki spoštujejo svoje otroke, bodo spoštovali tudi njihove izbrance.



Priporočilo v branje:



J. Donaldson **LINI IN LAZI** *Spodbuda sprejemanja drugačnosti in iskanja ljubezni.*

3+

J. Donaldson **MAMICA, KJE SI?** *Vrednotenje varne navezanosti, sodelovanja ter pomoči drugih.*

3+

M. Velthuijs **ZALJUBLJENI ŽABEC** *Kako občutimo zaljubljenost in kako povedati, da si zaljubljen.*

2+

Moji vtisi in spoznanja:

KAJ ŽELIJO OTROCI 2.

SPOROČITI STARŠEM?

O otroških čustvih, doživljanjih in sporočilih, ki jih morda še ne znajo ubesediti, a bi jih moral slišati vsak starš.

V odnosu, kjer otrok začuti varnost in sprejetost, bo lažje spregovoril o sebi, o svojih razmišljanjih, doživljanjih in občutkih. Pogosto pa za svoja občutja in misli ne najdejo pravih besed. Delo z otroki nam ponudi neprecenljiv uvid v njihova doživljanja in čustvovanja, zato smo v ta namen oblikovali sporočila, ki jih otroci morda ne zmorejo ali ne znajo ubesediti, jih pa nosijo globoko v sebi.

Vsako sporočilo nas vabi, da prisluhnemo otrokovemu notranjemu svetu ter bolje razumemo njegovo čustvovanje in doživljanje.

Draga
starša ...



Draga starša, sporočam vama, da vidim in vem, kdaj sta slabe volje, žalostna, jezna, razočarana, obupana ... Ko vaju vprašam, "Kaj je narobe?", želim, da mi povesta resnico. Ko mi odvrneta, "Ah nič ni!", se v meni vzbudi krivda, da sem zagotovo jaz spet kaj narobe naredil.

Draga starša, razumem, da se včasih skregata. Si pa želim, da ob tem ostaneta spoštljiva in se potrudita poiskati kakšno rešitev, ne pa da se vedno znova in znova ne strinjata glede enih in istih vsebin. Tudi sam se pogosto skregam, in če me bosta vidva naučila, da lahko s konfliktom dobim priložnost, da se kaj novega naučim, mi bo v življenju zaradi tega lažje.

Draga starša, želim si, da mi verjameta in sprejmeta, ko vama povem, kako se počutim. Ne prepričujta me, da čutim napačno, ker s tem izgubljam zaupanje vase.

Draga starša, ko vama postavljam vedno ista vprašanja, tega ne delam zato, da bi vaju jezil. Sprašujem, ker mi še nista ponudila odgovora, ki bi me pomiril.

Draga starša, ob osebnih kritikah in žaljenju ("afna zmešana", "koza neumna", "lenoba", "neroda storasta") zelo trpim in si ne znam razložiti, kaj to pomeni. Kritizirajta moje vedenje, ne pa moje osebnosti, le tako bom lahko razvil zdrav občutek lastne vrednosti.

Draga starša, ko se zaradi nečesa močno razjezim in kričim, jokam in norim, želim, da sta ob meni, da se umirim. Če me pošljeta stran, mi s tem sporočata, da vama jezen, žalosten ali vznemirjen ne ustrezam.



Draga starša, želim, da upoštevata tudi moje mnenje. Tudi jaz imam predloge, želje in ideje. Če mi ponudita priložnost to izraziti, bom čutil enakovrednost v našem odnosu in tako vedel, da me spoštujeta takšnega, kakršen sem.

Draga starša, težko vaju jemljem resno, ko mi govorita, da sem preveč na telefonu, če pa sama večino svojega prostega časa zreta v ekran. Želim si, da se igrata z mano. Želim si, da se pogovarjamo o tem, kako bomo skupaj preživljali prosti čas. In ko se nekaj dogovorimo, mi je zelo pomembno, da se tega držimo. Tudi vidva. Če se držita tega, kar obljubita, vama lahko zaupam in občutim, da zaupata tudi meni.



Draga starša, ko vama zaupam moj problem, ne pričakujem, da bosta takoj našla rešitev, niti ne želim, da moj problem minimalizirata z izjavami: *"Oh, to pa res ni tako grozno."* Moj trenutni problem je zame največji problem, neprijetno mi je in želim, da sta zgolj ob meni in mi, lahko tudi brez besed, sporočata, da si lahko predstavljata, da mi je težko, vendar verjameta vame, da bom zmogel to prestat in razrešiti.

Draga starša, če sta se odločila živeti narazen, si zapomnita, da me zelo prizadene, ko grdo govorita drug o drugemu. Mama, oče, ni mi všeč, ko drugi govori grdo o tebi, in ni mi všeč, ko ti grdo govoriš o mojemu drugemu staršu. Želim, da s tem prenehata!

Draga starša, želim, da vidita, ko se za nekaj trudim, tudi če mi na koncu ne uspe. Če vidva verjameta vame, bom tudi sam lažje razvil občutek zaupanja vase.

Draga starša, želim si, da me večkrat objameta. Če pa objema ne želim, pa to ne pomeni, da vaju ne želim blizu sebe. Včasih bom hvaležen, če bosta zgolj v tišini ob meni. S tem mi sporočata, da me sprejemata in spoštujeta.

Sporočila v tem poglavju so zapisana s strani otrok različnih starosti. Vsako izmed njih lahko starša nagovori na drugačen način. Želimo si, da si starši ob branju dovolite, da vas ta sporočila nagovorijo. Poskusite prisluhniti tem besedam in v njih začutiti svojega otroka v odnosu s sabo.

Slišati drug drugega, predvsem pa zdržati s tem, kar slišimo, ni vedno lahko. Včasih je težko sprejeti tudi tisto, kar nas zaboli ali preseneti. A prav sposobnost poslušanja in razumevanja je tako zelo pomembna za oblikovanje iskrenih in ljubečih odnosov, v katerih lahko rastemo tako otroci kot odrasli.

Priporočilo v branje:



Isol **DRUŽINSKA SKRIVNOST**

Duhovita zgodba o družinah, ki v svojih domovih skrivajo svojo pravo podobo. Kako bi bilo odkriti lastno izvirnost?

5+

Moji vtisi in spoznanja:

AH, TA

VELIKA ČUSTVA

3.

O močnih čustvenih odzivih otrok, ohranjanju mirnosti med čustvenimi viharji ter tem, zakaj razburjenega otroka ne pošljamo stran.

Skozi otrokove razvojne stopnje se starši srečujemo s čustvenimi odzivi, ki v očeh odraslih pogosto izpadejo pretirani, nepotrebni, odraz razvajanosti ... Kako enostavno je otrokovo čustveno stanje označiti za "nenormalno", sploh ob pritiskih okolice in primerjanjih z drugimi otroki. Toda kaj zares predstavljajo otrokovi čustveni izbruhi?

Ko otrok doživlja takšna močna čutenja, pri tem potrebuje pomoč odraslega. Njegovi čustveni odzivi so sporočilo odraslim, da sami ne zmorejo predelati tega, kar čutijo. Samo odrasli lahko otroka naučijo pristne regulacije lastnih čutenj. Tako tistih prijetnih, kot so veselje in vznemirjenje, kot še posebno tistih manj prijetnih – jeze, žalosti, strahu, sramu, gnusa – od katerih bi, če smo iskreni, najraje pogosto zbežali tudi odrasli.

Zakaj jeznega otroka ne pošljamo v sobo

Ko otrok izraža svoja neprijetna močna čustva, je reakcija starša pogosto odmik od otroka: *"Takega te ne bom gledal, pojdi se v sobo umiriti!"* Obstajajo določene vzgojne smernice, ki so učile, da se na ta način otrok nauči samoregulacije svojih čustev. Toda sodobne raziskave delovanja možganov ugotavljajo, da je izredno pomembno, da otroka čustvene regulacije nauči druga, njemu bližnja oseba. S tem mu razvijamo nevronske povezave, da bo sposoben zdržati s svojimi čustvi, ki so povsem naraven del življenja in jih bo doživljal vsak dan.

Ko otroka pošljemo v sobo, da se umiri in tam

premisli o svojem vedenju, ga v resnici pošljemo stran od sebe ravno v trenutku, ko se sooča z močnimi čustvi in jih ne zna umiriti. S tem otroku sporočamo, da je za svoje bližnje nezaželen, kadar čuti neprijetna čustva jeze, žalosti ali strahu. Posledično bo ponotranjil sporočilo: *"Če želim biti z družino, ne smem biti jezen."* Vendar jeza se bo v njem ne glede na vse izražala, le hitro bo razvil obrambne mehanizme zanikanja ali projiciranja, ki lahko vodijo v nefunkcionalne odnose in izkrivljeno lastno vrednotenje.

Čustva so del nas, če si to želimo ali ne. Razlika je le v tem, kako se na čustva odzivamo in ali z odzivi škodujemo sebi oziroma svojim bližnjim. Pričakovati, da se bo otrok sam – v sobi, kamor je poslan kazensko – naučil na konstruktiven način



regulirati jezo, je do njega krivično. Krivično je, da ga v močnih čustvenih stanjih puščamo samega, hkrati pa še kaznujemo za to, kar čuti, oziroma ga prepričujemo, da čuti narobe.

“Kaj pretiravaš, sploh ni nič strašnega!”, “Kaj se jeziš, tako bo, kot sem jaz rekel,” ali “Ne rabiš jokati, boš že dobil drugega prijatelja.” Takšni stavki otroku sporočajo, da je to, kar čuti, napačno. Da v tem ni razumljen, niti sprejet. Ne naučijo ga sprejemanja, izražanja in predelave čustev, kvečjemu ga spodbujajo, da gradi obrambne mehanizme, kjer se bo na nek način “odklopil” od samega sebe in se lažje prilagajal drugim.

Empatija je ključ do uspeha

Otrokove čustvene odzive moramo razumeti kot priložnost za učenje, tako za otroka kot tudi za starša. V teh trenutkih je empatija najbolj dragoceno “orodje”, ki ga odrasli potrebujemo na poti učenja čustvene regulacije. Empatija spodbuja povezovanje med staršem in otrokom, kar je ravno nasprotno od pošiljanja otroka stran od sebe. Prek povezovanja skušamo

Ko otrok doživlja takšna močna čutenja, pri tem potrebuje pomoč odraslega. Njegovi čustveni odzivi so sporočilo odraslim, da sami ne zmorejo predelati tega, kar čutijo.

prepoznati čustva, ki jih naš otrok doživlja, ter se o njih pogovoriti. Ob tem pa se zavedamo, da je empatija ranljiva izbira – da se starš lahko zares poveže s svojim otrokom, mora povezavo najprej poiskati znotraj sebe, pri svojih lastnih občutkih. Ko otrok doživi buren čustveni odziv, mora starš ostati miren. Ravno to je najpogostejši razlog, da otroka pošljemo stran od sebe, saj ne zdržimo s

čustvi frustracije, ki se prebuja v nas. Od dejanj in besed, ki jih otrok reče v afektu, se je najbolje distancirati ter se osredotočiti na dihanje, to nam bo v tistem trenutku pomagalo ohraniti mirnost. Razne izjave, kot na primer *“Ne maram te, ti si najslabša mami,”* ko otroku rečemo ne, ne odražajo dejstva, zato je bolje, da jih ne jemljemo resno. Za njegovimi besedami se skrivata razočaranje in jeza, ki ju moramo nasloviti in otroku pomagati obvladati svoja čustva: *“Vidim, kako si razburjen. Tako močno jokaš. V tem trenutku ne vem, kaj naj ti odgovorim, bom pa tu ob tebi, dokler se ne boš počutil bolje in se bova lahko pogovorila.”*

Ko otrok začuti, da ga razumemo, se začne umirjati. Do takrat pa smo ob njem, lahko ga objamemo, držimo za roko ali zgolj sedimo ob njem – odvisno, kako blizu si nas želi spustiti v fazi intenzivnih čustev. In ko se čustveni vihar umiri, je čas za nežno, iskreno vprašanje: *“Kako bi se naslednjič lahko izognila takšnim močnim čustvenim odzivom? Kaj bi ti pomagalo, da se ne bi tako močno odzval na situacijo?”*

Umetnost ohranjanja mirnosti

Otroci bodo svoja čustva, posebej tista neprijetna, izrazili v varnem okolju. V odnosu, kjer čutijo, da jih bo odrasla oseba sprejela ne glede na to, kako se bodo vedli – trmarili, kričali, se jezili, jokali, protestirali ... Zato lahko v vrtcu, šoli ali pri drugem staršu, če gre za ločeno družino, pogosto opisujejo vedenje otroka, ki odstopa od vedenja, kot ga poznate vi. Predstavljajte si, da otroci nosijo nevidne “čustvene nahrbtnike”, kamor shranijo vsa čustva, ki jih v določeni interakciji ne morejo ali ne želijo izraziti. Jih pa hranijo za trenutek, ko pridejo v stik z njim varno osebo, pogosto je to mama, in takrat izpraznijo svoj “čustveni nahrbtnik”.

Prava umetnost je ob takšnem zalogaju čustev ostati miren. Če se ob dramatičnem razočaranju otroka začnejo jeziti še mama, oče, babica ...,

otrok ne dobi priložnosti, da bi se naučil, kako predelati svoje razočaranje oziroma katero drugo močno čustvo.

Dober primer za učenje regulacije čutenj je tudi strah, ki ga otrok čuti ob obisku zdravnika ali zobozdravnika. V čakalnici ima starš odlično priložnost, da naslovi otrokov strah: "Čutiš kakšne črvičke v trebuščku? To je lahko tvoj strah, ker ne veš, kaj te točno čaka za temi vrati. Tudi sama pogosto čutim strah pred obiskom zdravnika. Ves čas bom ob tebi, skupaj lahko dihava ali opazujeva predmete v čakalnici, da bova lažje zdržala ta strah, ki pa bo popustil, ko boš videl, da zdravnik lahko pomaga." To je pomembna lekcija učenja regulacije strahu.

Prepogosto zaradi naših neprijetnih občutkov ali našega strahu otroku raje ponudimo pametni telefon ter se na ta način umaknemo od lastnega strahu in nelagodja. Otroci v družinski odnos prinesejo nešteto priložnosti za samorefleksijo. Tudi ob njihovih močnih čustvenih odzivih je pomembno, da se zazremo vase in prepoznamo naše načine odzivanja, izražanja in uravnavanja čustev. Ko zmoremo otrokova čustva nasloviti

mirno in sočutno, bo to umirjenost in varnost začutil tudi otrok. "Vem, da te tvoja močna čustva strašijo. Ne bom te pustila samega z njimi. Pokazala ti bom, kako jih sprejeti in pustiti, da odidejo. Čustva so lahko zelo neprijetna, a ti jih bom pomagala predelati. Vse bo v redu."

Čustva so del nas, če si to želimo ali ne. Razlika je le v tem, kako se na čustva odzivamo in ali z odzivi škodujemo sebi oziroma svojim bližnjim. Pričakovati, da se bo otrok sam – v sobi, kamor je poslan kazensko – naučil na konstruktiven način regulirati jezo, je do njega krivično.

Priporočilo v branje:



M. Hoffman **VELIKA KNJIGA O ČUSTVIH** Interaktivni in zabavni prikaz čustev, ki se vsakodnevno vzbujajo v vsakem posamezniku, ter pomoč tako otrokom kot odraslim, kako z njimi zdržati.

3+

A. Javaux **KO TE JEZA SPREMENI V VOLKA** Medvrstniško nasilje v prispodobi tropa, ki kaže svoje čekane. Lahko zberem pogum in skušam ustaviti te volkove?

5+

L. Pinfold **ČRNI PES** Soočiti se s strahom pomeni premagati strah.

5+

Moji vtisi in spoznanja:

NEVIDNI

PRIDNI OTROCI

4.

O tem, kako pretirano poudarjanje pridnosti vpliva na otrokovo samopodobo in zatiranje čustev ter kakšno podporo potrebuje otrok za razvoj zdravega občutka lastne vrednosti.

Pridnost je v naši kulturi vedno veljala kot izredno dobra lastnost, h kateri so starši radi stremeli pri vzgoji svojih otrok, in to je še kako prisotno tudi danes. Priden otrok je tisti, ki ostalim okoli sebe ne povzroča "težav" in na katerega smo lahko ponosni. A s tem se lahko hitro začne omejevati otrokov osebnosti razvoj. Da bi otrok zadostil kriterijem pridnosti, pogosto ne more ali ne sme biti to, kar je – radoveden, navihan, živahen, uporniški – kar je v določenih razvojnih fazah za otroka pomembno in povsem normalno.

Ko otroka pošljemo v vrtec ali v varstvo z navodilom, naj bo priden, si otrok težko predstavlja, kaj se od njega pričakuje.

Kaj sploh pomeni biti priden? In posledično, ali bo še sprejet, če pridnosti ne bo dosegel?

Kaj sploh pomeni biti priden?

Priden otrok je tisti, ki brezpogojno uboga in sledi našim navodilom. Je miren, ubogljiv in naravnan tako, da izpolnjuje zahteve ter se odziva na potrebe drugih. Je tisti, ki težko reče "ne" in ne zahteva ničesar zase. Nekdo,

ki je v svojem življenju spregledan, neviden in neslišan.

Skrb vzbujajoče je, da otroke vzgajamo z namenom, da izpolnjujejo naša pričakovanja. Takšna vzgoja otroka omeji, ohromi in mu odvzame možnosti za zdravo in izpopolnjeno življenje. Zelo pomembno je, da vzgoja ni odvisna od starševskih pričakovanj, saj v nasprotnem primeru otroku sporočamo, da je vreden le takrat, ko je ubogljiv in poslušen.

Od samega začetka je v otroku prisotna želja po raziskovanju, učenju in spoznavanju novih stvari, kar vpliva na osebnostni razvoj. Otroku je pomembno, da je slišan in viden, saj le tako

Skrb vzbujajoče je, da otroke vzgajamo z namenom, da izpolnjujejo naša pričakovanja. Takšna vzgoja otroka omeji, ohromi in mu odvzame možnosti za zdravo in izpopolnjeno življenje.

Iz preteklosti se je ohranilo stereotipno prepričanje, da morajo biti deklice še prav posebej pridne in ubogljive. Prepričanje, ki izhaja iz prejšnjih generacij, je slonelo na vlogi močnejšega. Ženske, ki so v preteklosti veljale za ranljivejše, so se primorane podrediti vlogi močnejšega. Večinoma se je to razlikovanje pripisovalo fiziološkim in karakternim značilnostim spola, pogledi pa so se razlikovali tudi med različnimi kulturami.



lahko zadovoljuje svoje potrebe. Če prepogosto zatiramo njegova doživljanja, mišljenja in čustvovanja, bo v sebi začel čutiti krivdo in dvom. Začel bo opuščati svoje potrebe in želje ter se podrejal drugim, saj bo prepričan, da drugi že bolje vedo, kaj je zanj pomembno in potrebno.

Pri takšni vzgoji lahko govorimo o čustveni manipulaciji, zaradi katere otrok ne more razviti občutka lastne vrednosti. V otroku – in kasneje odraslemu – se zapiše prepričanje, da mora biti vedno na voljo, poskrbeti za druge in jim ugajati, če želi biti sprejet in ljubljen. Edina stvar, po kateri hrepeni, je odobravanje, saj le tako poteši iluzionistično predstavo o lastni vrednosti.

Od zatiranja čustev do samodestruktivnega vedenja

Ko otrok zatira svoje občutke zato, da bi ustrežal drugim, ti občutki ostajajo v njem in se kopičijo, dokler prej ali slej ne priplavajo na

površje. Obstaja več načinov, kako se izrazijo. Med otroki in mladostniki se to lahko kaže kot samodestruktivno vedenje, jeza, upornišтво ali nasilje. Otrok lahko doma zatira svoje potrebe in občutke, da bi ohranil dober odnos s starši, nato pa potlačena čustva kompenzira v odnosih z vrstniki. Tako lahko navzven priden otrok prevzame vlogo nasilneža ali pa postane žrtev medvrstniškega nasilja.

Med stroko velja strinjanje, da je za zdravo samospoštovanje potrebno začeti že zgodaj. V prvih treh letih otrok postaja čedalje bolj samostojen, kar odraža z značilnim stavkom: "Ne, ne bom!" Če starši to razumejo kot upor, se lahko hitro spustijo v boj moči, ki pa ima posledice v kasnejšem obdobju otroka, najpogosteje v puberteti.

Kako otroka vzgajati, a ne omejevati?

Za razvoj otrokovih sposobnosti, veščin, samozavesti in samospoštovanja je ključno, da zna otrok povedati, kaj si želi, kaj potrebuje, kaj misli in kaj čuti. Verjetno si večina staršev za svoje otroke želi, da odrastejo v samostojne, odgovorne in samozavestne odrasle osebe. Zato je izredno pomembno, da uporabljamo jezik, ki otroka ne omejuje, temveč ga krepi in spodbuja na življenjski poti.

Namesto da otroka označujemo z besedo "priden", se raje osredotočimo na določeno vedenje in dejanja ter mu ob tem zagotovimo spodbudne povratne informacije in usmeritve, ki mu lahko pomagajo rasti in se razvijati na zdrav način. Tako otrok ne bo ponotranjil občutka, da ga imamo radi samo takrat, ko je "priden", in da ga ne skušamo spreminjati z avtoriteto.

Za razvoj otrokovih sposobnosti, veščin, samozavesti in samospoštovanja je ključno, da zna otrok povedati, kaj si želi, kaj potrebuje, kaj misli in kaj čuti.



Priporočilo v branje:



T. Ludwig **NEVIDNI FANT** *Slikanica oriše drobna dejanja, ki tihim, nevidnim otrokom vzbudijo občutek sprejetosti.*

5+

R. Bright **LEV V SRCU** *Spodbuda notranje moči in poguma, ne glede na to, kako veliki smo.*

3+

Moji vtisi in spoznanja:

MEDVEDEK

ZA POGUM

5.

O tem, zakaj otrok potrebuje svojega zvestega mehkega prijatelja, da mu pomaga spoznavati svet.

Otrokova potreba po varni navezanosti na njemu ljubo in bližnjo osebo je eden najpomembnejših dejavnikov njegovega razvoja. Razvije se v prvih osemnajstih mesecih njegovega življenja in se kaže v močni potrebi po bližini in stiku z njemu bližnjo osebo, najpogosteje je to v zgodnjih razvojnih fazah mama.

Zgolj če otrok v varni navezanosti razvije občutek, da so njegove čustvene in fizične potrebe prepoznane in ustrezno izpolnjene, bo lahko navezanost razvil v čustveno bližino in si dovolil ohraniti občutek lastne vrednosti v ljubečih, varnih odnosih. Starši imamo v vsakem stiku z otrokom in odzivanjem nanj priložnost, da krepimo njegovo varno navezanost. Ko joka, se nanj odzovemo z nežno tolažbo. Ko ga je strah, mu z bližino nudimo občutek varnosti.

Pogosto pa se otrok znajde v situaciji, ko starša ni ob njem, da bi mu lahko pomagal zdržati s čustvi in občutji, ki se vzbudijo v njem, recimo v vrtcu ali ko spi v ločeni sobi. Takrat mu lahko močno oporo predstavljajo predmeti udobja: mehka igračka, odejica ali "ponošena" mamina majica.

Plišast medvedek predstavlja močno čustveno varnost

Otrokova "ninica" ali star plišasti medvedek, ki se ga morda starš že nekoliko sramuje, otroku vzbuja občutek varnosti in predvidljivosti pri vsakodnevnih interakcijah ter je del njegovega

Profesorja Hood in Bloom sta v psihološki študiji pojasnila, da se otrok na svoje igrače ali odejice naveže zaradi njegovega intuitivnega prepričanja, da ima ta igračka ali odejica "posebno življenjsko moč".

čustvenega podpornega sistema, ki ga potrebuje vsak otrok v zgodnjih razvojnih fazah. Predmeti udobja lahko otroke opolnomočijo, da preizkušajo nove stvari, jih krepijo v soočanju z novimi socialnimi interakcijami ter jim dajo pomirjujoč občutek varnosti ob ločitveni tesnobi, ko morajo začeti spati v svoji postelji ali oditi v vrtec, ker se mama vrača na delo.

Profesorja Hood in Bloom sta v psihološki študiji pojasnila, da se otrok na svoje igrače ali odejice naveže zaradi njegovega intuitivnega prepričanja, da ima ta igračka ali odejica "posebno življenjsko moč". Seveda se otrok zaveda, da ti predmeti niso živi, a ko otrok svojemu medvedku opisuje vsakodnevna doživljanja, z njim v svojem domišljijskem svetu vzpostavlja socialne povezave. Z njim se sprosti, umiri ali potolaži, ko je razburjen ali prestrašen. V neznanem okolju mu predstavlja občutek

varnosti, saj ga povezuje z domom ter na ta način s starši in varno navezanostjo.

Otrokov predmet je edinstven

Vsak predmet udobja, ki si ga izbere otrok, je nenadomestljiv. Ni pomemben le njegov izgled, temveč tudi njegov vonj in kakšen je na otip. Zato sta lahko dva medvedka istočasno kupljena in na videz povsem identična, a drugi medvedek ne bo mogel nadomestiti tistega, ki ga je otrok izbral za svoj predmet udobja.

Če otrok izgubi svojega medvedka ali se ta uniči, mu moramo dovoliti, da je prestrašen, paničen, razočaran. Pomembno je, da otroku dovolimo izžalovati izgubo, namesto da mu v istem hipu skušamo zagotoviti novega, ki je "čisto isti". V tistem trenutku otrok potrebuje tolažbo, potrebuje biti sprejet v svoji žalosti in razočaranju ter potrebuje pomoč, da zdrži ta neprijeten občutek, ki bo minil.

Kdaj je otrok prestar za igračko?

Skrb, kdaj bo otrok opustil igračko ali ninico, je pri starših pogosta, izvira pa iz prepričanja, da je *"sedaj pa res že prestar, da bi nosil tega zajčka naokrog"*. Vendar ni enotne, starostno določljive meje. Na to vplivajo različni dejavniki, ki se razlikujejo glede na družinske razmere, okolje, v katerem otrok odrašča, njegovo osebnost ter izkušnje reguliranja svojih čustev.

Če se starejši otrok v različnih razvojnih obdobjih po tolažbo zateka k vedno isti igrački, to lahko staršem sporoča, da morda obstajajo okoliščine, zaradi katerih svojega predmeta udobja ne zmore "izpustiti". Ko se otrok nauči, kako zdržati z vsem, kar občuti, in zmore obvladati stresne situacije, bo prerasel potrebo po bližini s svojim predmetom udobja.

Medvedek, ki je postal skoraj del naše družine, bo tako dobil mesto v kakšnem zaboju ali na robu otroške postelje. Ostal pa bo lep spomin na čudovito fazo razvoja našega otroka, ko se je učil biti pogumen in se soočiti s svetom ob pomoči zvestega mehkega prijatelja.



Vsak predmet udobja, ki si ga izbere otrok, je nenadomestljiv. Ni pomemben le njegov izgled, temveč tudi njegov vonj in kakšen je na otip. Zato sta lahko dva medvedka istočasno kupljena in na videz povsem identična, a drugi medvedek ne bo mogel nadomestiti tistega, ki ga je otrok izbral za svoj predmet udobja.



Priporočilo v branje:



V. Kosturanov **DEKLICA IN MEDVEDEK** Zgodba o prijateljstvu, ki skozi odraščanje doživi spremembe.

3+

Moji vtisi in spoznanja:

IZBIRČEN PRI HRANI 6.

O izbirčnih otrocih, uvajanju nove hrane in tem, kaj lahko starši storijo, da bo otrok razvil zdrave prehranske navade.

Otrok pogosto dobi oznako "izbirčneža", kadar zavrača hrano, za katero starši menijo, da bi jo moral jesti, ali pa je ne želi jesti na način, ki je po njihovo najboljši. Toda otrok je v obdobju razvoja šele na začetku oblikovanja svojih okusov. Zato če zavrača kuhan brokoli, še ne pomeni, da je povsem zaključil z brokolijem. Normalno je, da so otroci med drugim in tretjim letom starosti bolj izbirčni. To je razvojna faza izražanja neodvisnosti, hkrati pa se spreminjajo tudi njihove brbončice. Tako se včasih otrokov apetit spreminja iz dneva v dan, to pa pogosto presega stopnjo starševske potrpežljivosti.

Da otrok dokončno zavrne določeno živilo, potrebuje vsaj 15 okušanj tega živila. To pomeni, da mora najprej vsaj desetkrat na različne načine priti v stik z novim živilom, preden ga sploh poskusi in mu zaupa, potem pa še vsaj desetkrat, da mu postane všeč.

Starši imajo ključno vlogo pri oblikovanju temeljev za razvoj zdravih prehranskih navad in spodbujanju raznolike prehrane pri otroku. Pri tem moramo biti kreativni in otroku določeno živilo ponuditi na različne načine – torej ne le brokoli, kuhan v slanem kropu.

Omogočimo otroku, da se spozna s hrano

Pomembno je, da otrok hrano spoznava z aktivacijo različnih čutil – naj občuti teksturo živila, vonj in okus. Otroka vključimo v nakupovanje živil, obiske tržnice ali kmetije, sodeluje naj pri vrtnarjenju, iskanju receptov, ki vključujejo različna živila, ter pri pripravi obrokov.

Otrok se mora hrane dotikati, da se seznani z njeno teksturo, kar ga vzpodbudi k okušanju jedi. Danes pogosto vidimo, kako neko živilo otrokom vzbuja gnus, kar je lahko posledica hranjenja, pri katerem otrok ne sme biti umazan. Nekateri odrasli takoj, ko otrok pomoči prstke v kašico, posežejo po robčkih, da bi ga hitro očistili, na ta način pa se v otroku krepí odpor do stika s hrano.

Otroka ne silimo k hrani

Siljenje otroka k hrani, *"Dokler ne poješ vsega, ne smeš od mize"*, ter vsakršno manipulativno vedenje v povezavi s hranjenjem, *"Dovolim ti igrati igrico, če boš pojedel še pet žličk"*, vodi v še večje zavračanje hrane. Otroku takšne starševske metode povzročajo stres, stres pa v otroku vzbudi neprijeten občutek in

posledično se neješčost še poveča.

Če otroku priljubljeno hrano – ki je najpogostejše hrana z veliko sladkorja – ponudimo kot nagrado, bo ta hrana postala še privlačnejša, tista z manj sladkorja pa še manj priljubljena. Pri tem pa je pomembno poudariti, da hrane ne delimo na

dobro in slabo. Namesto tega raje ovrednotimo pomembnost vnosa določenega živila za otrokov razvoj: *“Špinača ti bo dala energijo za vožnjo s kolesom!”*

Ravno nenačrtovani prigrizki med obroki otrokom povzročajo občutek sitosti v času obroka. Zato je zelo krivično do otrok, da se jezimo nad njimi, če ne želijo jesti kosila, ko pa smo jim eno uro pred kosilom dali čokoladko, da smo lahko v miru poklepetali s prijateljico.

Če otrok ne želi pojesti obroka, mu ga enostavno shranite za kasneje. Ne pripravljajte druge jedi, ne prepirajte se. Obrok naj počaka do takrat, ko bo otrok lačen, v času do naslednjega obroka pa mu ne dajajte prigrizkov.

Kdaj je potrebna strokovna pomoč?

Pomembno je, da smo pozorni, kdaj otrok zaradi načina prehranjevanja slabo pridobiva na telesni masi in tako ne dosega razvoja, primernega

svojim letom. Redni in raznoliki obroki so povezani tudi z duševnim zdravjem in pogosto se nezdrav način prehranjevanja kaže tudi v oblikah vedenja in socialni interakciji, povezovanju z vrstniki ter vključevanju v družbo.



Dobre navade učimo z zgledom

Obroki naj bodo vedno za mizo in nikakor ne pred zasloni. To je vodilo, ki ga lahko takoj vpeljemo v svoj vsakdan in ki bo pripomoglo k izboljšanju prehranjevalnih navad vseh družinskih članov. Otroku potrebuje biti v stiku s hrano med samim obrokom. Tako zaznava vse karakteristike živila, ki ga ima pred sabo na krožniku. Zaslon preusmeri otrokovo pozornost v virtualne svetove in senzorične informacije v povezavi s hrano so spregledane.

Odrasli s svojim zgledom ljubezni do kuhanja otroke povabite, da skupaj raziskujete. Poskušanje različnih sestavin, vohanje začimb, klepetanje o načinu priprave in kreativnost pri serviranju je preverjen recept za krepitev otroške želje po spoznavanju novih stvari, ki se znajdejo na njihovem krožniku.

Priporočilo v branje:



A. Štefan **SADJE Z NAŠE LADJE**

Pesmi, posvečene sadju, ki ob ilustracijah otroku vzbujajo apetit po spoznavanju in okušanju raznolikih sadežev.

3+

E. Carle **ZELO LAČNA GOSENICA**

Simpatično spoznavanje gosenice in njenih prehranjevalnih navad na njeni poti preobrazbe v metulja.

2+

Moji vtisi in spoznanja:

PODOBO O SEBI

7.

O tem, kako realne pohvale in kritike gradijo otrokov občutek lastne vrednosti ter zakaj je pomembno, da se otrok nauči soočati tudi s sramom.

“Si najlepša punčka na vsem svetu!”, “Tvoj izdelek je nekaj najlepšega, kar sem videl!”

... S podobnimi sporočili pogosto želimo izraziti navdušenost nad otrokom, da se bo počutil nekaj posebnega. Pa smo s takšnimi sporočili iskreni?

Otroci še toliko bolj kot odrasli potrebujejo priznanje s strani njim pomembnih oseb. Želijo biti opaženi in pohvaljeni. Ker je ta njihova potreba zelo močna, se hitro naučijo na vse možne načine pritegniti pozornost svojih bližnjih. Vsem staršem je znana situacija, ko smo v gneči, otrok pa počne vse mogoče vragolije, da bi le dobil našo pozornost. Razlog za to je v njegovi potrebi po opaženosti. Zanj je bolje biti kaznovan, kot pa neopažen, saj je takrat starš vsaj z njim v stiku, četudi neprijetnem. Ko pa je neopažen, tega stika ni. Otroku lahko na različne načine pokažemo, da ga vidimo, sprejemamo in cenimo. Pohvale so odličen način za grajenje otrokovega občutka lastne vrednosti.

Pohvale morajo biti realne

Pomembno je, da naše pohvale mislimo resno in da otrok lahko razume, kaj mu sporočamo. Sporočila, naslovljena na otrokove lastnosti in osebnost – *“Všeč mi je, kako si vztrajen”* ali *“Čudovit si, ko se sprostiš in se do solz nasmeješ”* – oblikujejo njegovo samopodobo in samospoštovanje ter gradijo njegovo identiteto. S takšnimi iskrenimi in realnimi pohvalami se

Če želimo razviti odpornost na sram – to pomeni, da smo ga sposobni prepoznati in se premakniti skozenj ter medtem ohraniti svojo vrednost in pristnost – potem moramo govoriti o tem, zakaj se sram zgodi.

otrok dobro počuti, je ponosen nase in samega sebe sprejema takšnega, kot je.

Z vztrajnim ponavljanjem teh sporočil jih bo otrok začel sprejemati kot resnična in se tako začel tudi vrednotiti, pa naj bo to spodbudna, iskrena, realna pohvala ali pa popolnoma nerealna pohvala, polna nedosegljivih presežkov. *“Tvoj izdelek je nekaj najlepšega, kar sem videl!”* Takšne nerealne pohvale utrjujejo pretirano podobo, ki jo ima otrok o sebi.

Pa ne samo pohvale, tudi kritike, usmerjene na otrokovo osebnost, kot na primer *“Res si ena lenoba”*, *“Kakšen štor si”* in *“Afna zmešana”*, močno zaznamujejo njegovo samopodobo. V njem vzbudijo sram, krivdo, dvom vase in ga popolnoma razvrednotijo.

Kaj pomeni sram?

Sram je tista vročica, ki nas preplavi in nas napravi majhne, pomanjkljive in nikoli dovolj dobre. Gre za zelo močno čutenje, ki se rojeva v odnosih in ki ga občutimo vsi. Naše izkušnje, kako smo se kot otrok s sramom soočali v primarnih odnosih, oblikujejo naše lastno vrednotenje in funkcionalnost odnosov kot odrasli. Pogosto se sram skriva pod maskami različnih obrambnih mehanizmov, kot so perfekcionizem, disociacija, potlačitev in humor.

Poglejmo si konkreten primer. Šestletni Peter se zvrta na stolu. Oče ga ves čas opozarja: *“Prenehaj, padel boš!”*, *“Peter nehaj!”*, *“Tretjič ti rečem, da se nehaj zvirati!”* Peter očeta ne jemlje preveč resno, ker mu je ta igra s stolom všeč. Ampak v trenutku, ko preveč teže usmeri na zadnji dve nogi stola, močno pade. Peter joka, ker se je udaril v obraz in v desni komolec. Oče ga pogleda in z osornim glasom pripomni: *“Kolikokrat sem ti rekel? Zdaj pa imaš. Kar jokaj se, še premalo si se udaril!”*

Fizična bolečina obraza in komolca je pozabljena, Peter čuti le močan sram. Trese se mu glas, zardeva, telo se skrči k tlom, kot bi se želelo zmanjšati ali postati nevidno. Zaradi strahu pred očetovo zavrnitvijo bo potlačil svojo bolečino sramu in razvil obrambno strategijo, ki ga bo ohranila v odnosu z očetom. Pretvarjal se bo, da ga ne boli, se opravičeval, da ni ubogal, ali pa bo obljubil, da se nikoli več ne bo zviral. Toda bolečina sramu bo v njegovem telesu ostala.

Ob neustrezni reakciji odrasle osebe, ki je otroku pomembna, se občutek sramu pomeša s čustvi, ki jih čutimo ob kaznovanju: jezo, občutkom

Da nas imajo drugi radi, ni potrebno biti popoln. Velika vrednota je, da smo zmožni prevzeti odgovornost za svoje vedenje.





nevrednosti in občutkom, da nas nihče ne razume. Ko so takšne reakcije ponavljajoči se vzorci, se močno zasidrajo v nas.

Petru, ki je ob zviranju na stolu padel in doživel veliko sramu ob očetovi moralistični izjavi, je bila odvzeta izkušnja, s katero bi se učil uravnavanja sramu. Kakšen pristop bi bil torej boljši? Ko Peter pade, bi lahko oče z njim stopil v stik in njegov padec komentiral z zgolj: *“Tole pa zna boleti. Ti pomagam vstati?”* Peter bi tako začutil, da njegov odnos z očetom ni ogrožen, ter posledično lahko spregovoril o sramu, namesto da ga potlači.

Če želimo razviti odpornost na sram – to pomeni, da smo ga sposobni prepoznati in se premakniti skozenj ter medtem ohraniti svojo vrednost in pristnost – potem moramo govoriti o tem, zakaj se sram zgodi.

Otrokovega vedenja nikoli ne ignorirajmo

Včasih smo tako razočarani in jezni, da sploh ne moremo nič reči in nič narediti, zato otroka ignoriramo. Mogoče pa mu želimo z ignoriranjem pokazati, da je prekoračil vse meje dopustnega. Ne glede na razlog ignoriranje ne sme biti oblika kazni ali vzgojna metoda, po kateri posegamo, saj otrok ignoriranje razume kot zavrnitev njega kot osebe. V njem se vzbudi spoznanje, da ni vreden naše pozornosti.

Občutek vrednosti, ki se gradi ob realni pohvali in realni kritiki, otroku pomaga dojeti sebe kot vrednega spoštovanja, četudi ne naredi vedno vsega prav. Da nas imajo drugi radi, ni potrebno biti popoln. Velika vrednota je, da smo zmožni prevzeti odgovornost za svoje vedenje.

Priporočilo v branje:



S. Delacroix **PTIČ NA MOJI RAMI**

Samogovor s spodbudnimi besedami nas naredi pogumne pri soočanju z novimi, nepoznanimi situacijami. Le tako lahko pridobivamo nova prijateljstva in nove izkušnje.

3+

A. de Lestrade **DEŽELA VELIKE TOVARNE BESED**

Kako bi izbirali besede, če bi imele posamezne črke postavljeno ceno.

5+

Moji vtisi in spoznanja:

OBSTAJA IGRAČA, KI SE JE OTROK NE BO

PREHITRO NAVELIČAL?

O tem, zakaj si otroci vedno znova želijo novih igrač in zakaj uresničena želja pogosto predstavlja zgolj predmet kratkotrajnega zanimanja.

Potreba po igri predstavlja pomemben dejavnik otrokovega razvoja. Posebej dragocena je prosta, spontana igra, polna domišljije in ustvarjalnosti. Skozi takšno igro se otrok razvija na različnih področjih: kognitivno (reševanje problemov, logično razmišljanje, ustvarjalnost), socialno (empatija, sodelovanje, komunikacija), čustveno (izražanje čustev, samospoštovanje), jezikovno (govor, pismenost in bogato jezikovno okolje) ter fizično (razvoj motoričnih spretnosti).

Potrebo po igri lahko uresničimo na različne načine in ne zgolj z igračami, ki jih kupimo z otrokovega seznama želja. Pogosto so igrače, ki nam jih "vsiljujejo" različni oglasi, ustvarjene z namenom, da pri otroku ustvarijo občutek močne želje in hrepenenja po tej igrački, ki predstavlja "neskončno zabavo". In če imajo to igračo še vsi njegovi prijatelji, starši zelo težko zdržijo misel na to, da bo njihov otrok zaradi ene igrače zapostavljen pri vrstnikih (podobno je tudi s tehnologijo). Zato nakup deluje kot hitra in enostavna rešitev, ki pa ne prinese vedno "neskončne zabave".

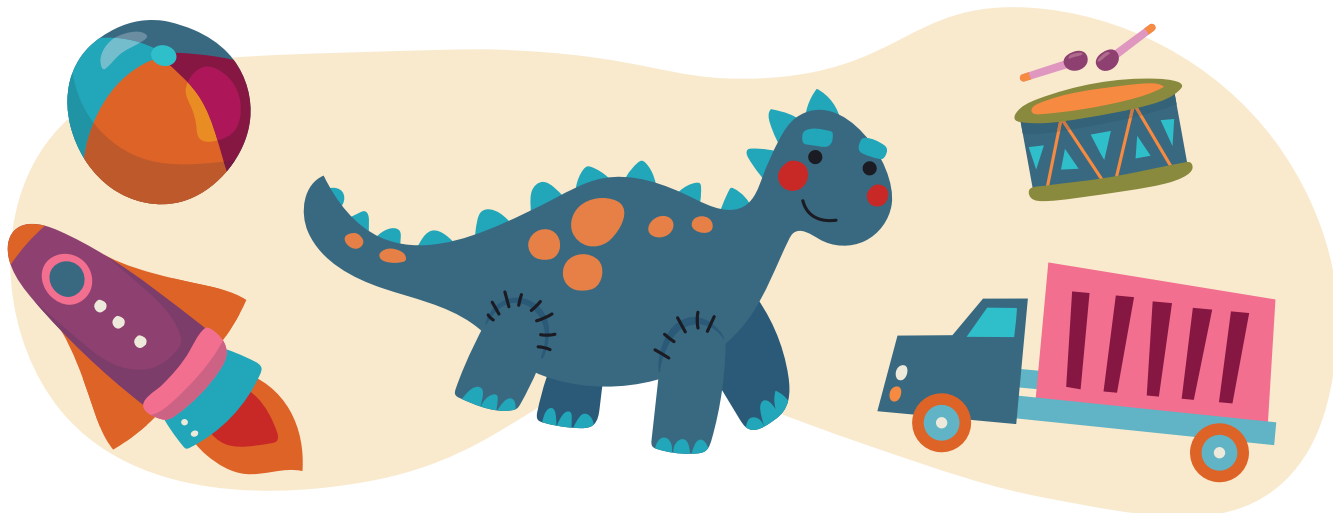
Raziskave potrjujejo, da se otrok še posebej hitro naveliča igrače, ki je bila kupljena zgolj zato, da se ustreže njegovi želji. Kajti njegove potrebe – da bi se s to igračo lahko z nekom zaigral, se ob tem pogovarjal, smejal, jezil, reševal probleme in se učil – ostanejo neizpolnjene.

Oglaševalci zelo dobro poznajo psihološke trike
Dr. Spitzer v knjigi *Epidemija pametnih telefonov*

raziskuje, zakaj potrošniška industrija vlaga kapital v razvijanje otroških elektronskih igrač in kako to vpliva na njihov odnos do potrošništva. Otroci, ki so že od rojstva obkroženi z igračami, ki ne vzpodbujajo kognitivnega, socialnega in čustvenega razvoja, temveč jih postavljajo v vlogo pasivnih opazovalcev, bodo zelo vodljivi in z nizko težnjo po samoodločanju. Takšne posameznike pa je zelo enostavno prepričati v to, da nekaj zares potrebujejo.

Pred nakupom se vprašajmo: Ali igrača spodbuja otrokovo domišljijo? Ali je razvojno primerna? Ali je igrača večnamenska, se lahko uporablja v več dejavnostih? Ali bom nakup opravil le zato, da pomirim otroka?

Tržna psihologija za prepričevanje kupcev uporablja različne psihološke trike, ki se nanašajo tudi na čutenja otrok. Otroci imajo namreč moč, da starše prepričajo v nakup določene stvari. Naše finančne zmogljivosti in odgovorno ravnanje v odraslosti, ko se zavedamo dolgoročnih posledic prekomernega potrošništva, nas hitro postavijo na realna tla in zato določene lastne želje lažje opustimo. Nasprotno pa otroci nimajo vpogleda v posledice, ki jih prinašajo njihove želje. V tistem trenutku si enostavno želijo igračko, ki izgleda fantastično, se sveti, miga,



poje in kuka iz vseh možnih oglasov na zaslonih in plakatih. Seveda je to nekaj, kar otrok verjame, da mora imeti.

Tukaj nastopimo starši, da prevzamemo odgovornost in ločimo med tem, kaj otrok potrebuje in kaj si otrok želi. Otroci zelo dobro vedo, kaj si želijo, ne vedo pa, kaj zares potrebujejo za zdrav psihofizičen razvoj. Če niti starši ne zmorejo ločiti želja in potreb, se družina ujame v neskončno zanko kopičenja igrač, ob katerih je otrok vedno bolj nezadovoljen.

Kako podaljšamo otrokovo zanimanje za igračo?

Če je igrača prezapletena in “prehiteva” otrokovo razvojno stopnjo, bo zanj hitro izgubil zanimanje. Zato moramo biti po eni strani pozorni, da sta izbira in način otrokovega igranja primerna njegovi trenutni razvojni stopnji. Po drugi strani pa je ravno igra tisti dejavnik, ki otroka spodbuja, da v razvoju napreduje. Zato so dobre igrače tiste, ki od otroka zahtevajo ustvarjalnost in uporabo domišljije. Igrača naj nima navodil oziroma naj jih ima čim manj, da bo otrok lahko sam določil, kako jo bo uporabljal. Na ta način bo v njem vzbudila ogromno zanimanja in mu ponudila veliko izkušenj, saj jo bo lahko uporabljal vedno znova, na nešteto različnih načinov in za različne namene.

Da pri otroku ohranjamo ali krepimo zanimanje za obstoječe igrače, se lahko starši poslužujemo rotacije igrač. Prevelike količine igrač preobremenijo otrokovo zmožnost uravnavanja

igre. Z rotacijo poskrbimo, da otroku niso ves čas na razpolago vse njegove igrače, ampak jih v različnih časovnih obdobjih izmenjujemo. Na ta način pri igračah ohranjamo tudi nekaj občutka novosti.

Najboljši način, s katerim podaljšamo otrokovo zanimanje za igro z igračami, pa je igranje z njim. Ko se starš igra z otrokom, mu sledi v njegovi igri in kaže nove načine možnosti uporabe igrač, s tem zadovolji otrokovo potrebo po igri, raziskovanju, učenju in interakciji. Ob tem prav vsaka igrača lahko postane zanimiva! Tudi kartonasta škatla, ki lahko ob staršu postane vlak, utrdba, skrivališče, pravljična hišica ali parkirna hiša.

Vprašanja, ki si jih moramo zastaviti pred nakupom

Pred odločitvijo za nakup je dobro, da si zastavimo nekaj vprašanj, ki naj postanejo vodilo našega premišljenega nakupovanja: Ali igrača spodbuja otrokovo domišljijo? Ali je razvojno primerna? Ali je igrača večnamenska, se lahko uporablja v več dejavnostih? Ali bom nakup opravil le zato, da pomirim otroka?

Če se odločite, da tokrat otrokove želje ne boste uresničili, mu to jasno povejte. Seveda bo otrok protestiral, sploh če je bil do sedaj navajen, da se mu v njegovih željah ustreže. To je naraven in funkcionalen odziv na njegovo sposobnost, da se bori za tisto, kar hoče. Zato ga ne prepričujte, da so njegove želje napačne, njegova čustva pretirana. Pustite mu izjokati

ali "odtrmariti" razočaranje, ker njegove želje niso bile uresničene. Ob tem pa ohranjajte vašo odločitev, da ste tukaj postavili mejo in rekli "ne", ker se zavedate, da za njegov razvoj ta igrača ne bi imela nobene vrednosti. To, da ga naučite predelati razočaranje, ima veliko vrednost.

Ob naslednjem obisku trgovine, polne svetlečih, lepih igrač, naj nam v mislih odzvanja stavek, ki ga je izrekel francoski pisatelj Antoine de Saint-Exupéry: "Dajte mi to, kar potrebujem, ne tistega, kar si želim."

Dobre igrače so tiste, ki od otroka zahtevajo ustvarjalnost in uporabo domišljije. Igrača naj nima navodil oziroma naj jih ima čim manj, da bo otrok lahko sam določil, kako jo bo uporabljal.

Na ta način bo v njem vzbudila ogromno zanimanja in mu ponudila veliko izkušenj, saj jo bo lahko uporabljal vedno znova, na nešteto različnih načinov in za različne namene.

Priporočilo v branje:



V. Radovanovič **ROŽNATI AVTOBUS** Stari predmeti lahko še vedno razveseljujejo.

5+

M. Bonte **EKOVOZIKOLOCIKEL** Pri uresničevanju svojih želja je lepo v obzir vzeti svoje bližnje ter okolje, v katerem živimo.

4+

Moji vtisi in spoznanja:

ALI OTROK RES POTREBUJE VELIKO

ROJSTNODNEVNO ZABAVO?

9.

O sodobnih rojstnodnevnih praznovanjih, pritiskih potrošniške družbe, usklajevanju otrokovih pričakovanj z našimi zmožnostmi ter o tem, kaj je pri praznovanju za otroka zares pomembno.

Starši se animiranih oblik vodenja rojstnodnevnih zabav poslužujejo iz različnih razlogov. Pogosto je to tista najlažja oblika, da se izognemo norenju doma, skrbi za kopico razposajenih otrok in testiranju svojih animatorskih sposobnosti. Na drugi strani pa so družine, ki se zaradi slabšega življenjskega standarda in finančnih zmožnostih izogibajo temu, da bi v svoj dom povabile otrokove prijatelje, saj jih je strah opazk, primerjanja ali občutka sramu in izključenosti, ki bi jih lahko bili deležni oni in njihov otrok. Zato gredo preko svojih finančnih zmogljivosti, kar pa ima na koncu vedno svoje posledice.

Otrokom kupujemo spektakel, pozabljamo pa na bistvo

Razslojevanje je prisotno prav na vseh področjih našega življenja. Žal ga občutijo tudi otroci, saj se kaže v njihovem vsakdanu – v šoli, pri prostočasnih aktivnostih in celo pri praznovanju rojstnega dne. Rojstnodnevna praznovanja so v zadnjih letih postala pomemben del potrošništva, ki je prisoten že v najzgodnejših letih. V tujini tovrstna praznovanja že dolgo vplivajo na oblikovanje statusa določene družine.

Starši se moramo vprašati, čemu za praznovanje rojstnega dne namenjamo takšne vsote denarja.



Kaj s tem sporočamo svojemu otroku? Noben otrok ne potrebuje razkošne rojstnodnevne zabave. S tem ne bo oblikoval močne lastne vrednosti in tudi starši se mu ne bodo čustveno bolj približali.

Posebno problematično je, če starši zaradi organizacije dragega praznovanja od otroka pričakujejo, da jim bo hvaležen in se zato bolj ubogljivo vedel. Takšna pričakovanja lahko odnos preplavijo s tihimi zamerami, ki otroka od starša le oddaljijo.

Najprej moramo starši sami pri sebi predelati, od kje izhaja potreba, da otroku prirejamo takšne zabave. Otroci si seveda želijo vedno več in vedno boljše. Že od malega jih vzgajamo z ogromno zunanjimi dražljaji. Dojenčkom nastavimo razne elektronske igrače, ki se svetijo, pojejo, se tresejo ... Prehitro jih izpostavimo zaslonom, ki aktivirajo njihove možganske povezave, zaradi česar potrebujejo vedno več dražljajev, da obdržijo pozornost. In organizirana praznovanja gredo v koraku s to vzgojo: prosti čas je načrtovan, nekdo jih usmerja in sami ne rabijo aktivirati prav nič domišljije, da se zabavajo.

Praznovanje v okviru naših zmožnosti

Starši moramo postaviti mejo in sprejeti, da je način praznovanja rojstnih dni lahko tudi del otrokovega iskanja svojega mesta v družbi vrstnikov. Nenazadnje je to proces, ki se v življenju otroka odvija ves čas. Pomembno je, da starši poznamo svoje želje in svoje zmožnosti ter da jih potem tudi dosledno upoštevamo. Ko je starš pomirjen s svojimi odločitvami in pozna

svoje meje, jih lahko veliko lažje predstavi tudi otroku.

Z otrokom se lahko že ob vstopu v vrtec oziroma kasneje vstopu v šolo pogovorimo, katerih praznovanj se bo udeleževal in kakšno praznovanje bo lahko imel on. Lahko se na primer dogovorimo, da se bo udeležil zabav prijateljev, ki bodo praznovali doma, ali da bo za vsako darilo moral tudi sam nekaj izdelati – narisati risbo, ki se jo uokviri, nabrati šopek, izdelati darilni bon za druženje ob sladoledu ... Odrasli predvsem z zgledom naučimo otroke, kaj vse darilo lahko je. Načrtovanje skupaj z otrokom je pomembno, včasih pa jih kar pozabimo vprašati, kaj si v resnici želijo oni.

Pomembno je vzdušje, ki ga otrok začuti

Pri praznovanju rojstnih dni sta najpomembnejša izkušnja in občutek, ki se prebuja pred, med in po zabavi. Kaj je otrok dobil za darilo in pri katerem slaščičarju je narejena torta, je za njegovo čustveno stanje popolnoma nepomembno. Kar vprašajte ga, če se spomni, kaj je prejel za darilo lani ali predlani. Pomembno je vzdušje, ki ga otrok začuti. Če je vsega preveč, se otrok v veselje, radost ali zadovoljstvo ne bo mogel poglobiti.





Odrasli predvsem z
zgledom naučimo otroke,
kaj vse darilo lahko je.

Danes otroci najpogosteje praznujejo v več ločenih oblikah – v vrtcu ali šoli, v družinskem krogu ter potem še ločeno z vrstniki. Toda tako se izgubi možnost povezovanja. Ena od poti, ki jih lahko uberemo, je, da otrok povabi nekaj svojih najbližjih prijateljev na družinsko praznovanje, kjer so prisotni tudi babice in dedki. Tako bodo

imeli tudi oni priložnost, da spoznajo vnukovo družbo. Ena od možnosti je tudi, da se poveže več otrok in rojstni dan praznujejo skupaj. Tako se starše finančno in časovno razbremeni, otroci pa se ob tem učijo povezovanja in sodelovanja. Na koncu so to tiste dragocenosti, ki se jih bo otrok spominjal še dolgo časa.

Priporočilo v branje:



B. Ferry **DESET PRAVIL ZA ROJSTNI DAN**

Slikanica na igriv način prikaže, kaj je potrebno upoštevati pri načrtovanju praznovanja rojstnega dne.

3+

M. Velthuijs **ŽABEC IN PRAV POSEBEN DAN**

Kaj lahko naredi dan poseben – tak, ki nam ostane še dolgo v spominu.

4+

J. Donaldson **ZGODBE IZ ŽELODJEGA GOZDA**

Zabavne zgodbe odkrivanke, med katerimi je tudi praznovanje medvedovega rojstnega dne.

2+

Moji vtisi in spoznanja:

KAKO OTROKA NAUČITI, KAJ JE PRAV

IN KAJ NAROBE?

10.

O tem, kako se otroci skozi odnos, zgled in spoštljivo usmerjanje učijo, kaj je prav in kaj narobe, ter se razvijajo v odgovorne in sočutne osebe.

Vsak starš si želi, da bi njihov otrok v življenju znal sprejemati prave odločitve. Da bi v njem odseval moralni kompas, ki bi ga vodil skozi situacije, ko je potrebno presoditi, kaj je dobro in kaj slabo. Toda kako to dosežemo?

Tradicionalni načini discipliniranja, ki temeljijo na strahu, krivdi in sramu, otroku ne pomagajo razviti notranjega občutka za to, kaj je prav in dobro. Kot boste spoznali v nadaljevanju, je najmočnejše orodje pri vzgoji otroka v odgovorno in sočutno osebo predvsem dober zgled. Takšna vzgoja pa od staršev zahteva močno voljo, veliko vztrajnosti ter pripravljenost za razmislek o sebi, svojih mejah in potrebah. Le tako bomo lahko otroku v vseh razvojnih fazah stali ob strani tudi v zahtevnih trenutkih in preizkušnjah.

Zakaj majhen otrok svet vidi le skozi sebe

Med drugim in četrtem letom starosti otrok vstopi v egocentrično fazo, ko svet doživlja predvsem iz svojega zornega kota in težko razume, kako se počutijo drugi. Ni mu jasno, zakaj mora v peskovniku deliti svojo lopatko, in vznemirja ga dejstvo, da v trgovini ne more vedno dobiti najljubše čokoladice.

Egocentrična faza pri otrocih vzpostavlja prepričanje, da vsi okrog njega doživljajo enako kot on. Zato so tudi pri igri skrivalnic prepričani, da jih ne bo nihče videl, če si pokrijejo glavo, saj sami dejansko ne vidijo nikogar. V tem starostnem

obdobju lahko njihovo početje izpade simpatično in starši razumejo, da otrok s tem ne želi nikomur nič slabega. Ko pa otrok vstopi v šolo in težko sodeluje pri skupinskih nalogah ali noče deliti napisane snovi s sošolcem, ki je bil odsoten zaradi bolezni, njegovo ravnanje ni več označeno kot simpatično. Hitro se ga označi za sebičnega, ki mu ni mar za druge.

Pomembno je razumeti, da otrok tega običajno ne počne namenoma. Želi delovati drugače, da bo bolj sprejet, a tega še ne zmore vedno sam. Zato je vloga staršev tukaj izredno pomembna. Otroku potrebuje odraslega, ki ga skozi odnos, zgled in potrpežljivo usmerjanje uči sodelovanja, empatije in upoštevanja drugih. Če pomoči ne bo dobil pri njemu bližnji odrasli osebi, bo pomoč iskal skozi navezovanje na vrstnike, kar pa utegne biti nevarno za njegov razvoj. Vrstniški svet je namreč poln rivalstva in pogojevanja, otrok pa lahko v močni želji po sprejetosti začne zgolj slediti odločitvam drugih, brez da bi imel možnost izraziti sebe.

Z vstopom v šolo otrok postopoma razvija sposobnost vzajemnosti, ki predstavlja nasprotje egocentrizma. Na stvari začne gledati iz različnih zornih kotov, jih povezuje in primerja. Razume, da ostali lahko svet doživljajo drugače kot on. Hkrati se v tem obdobju razvija tudi del možganov, povezan z nadzorovanjem impulzov in odločanjem. Zato otroci v teh letih potrebujejo

Otrok lahko spoštuje, ko in če je spoštovan tudi sam.

veliko ponavljanja in jasnih meja, starši pa postanemo kot pokvarjene plošče, ki ves čas ponavljajo isto. Vztrajno in z jasno željo, da otroci ponotranjijo tisto, kar jim ponavljamo.

Najmočnejša vzgoja je osebni zgled

Staršem je z rojstvom otroka zaupana odgovornost, da svojega otroka vzgajajo v spoštljivo osebo. Otrok pa lahko spoštuje, ko in če je spoštovan tudi sam. Seveda otroci potrebujejo usmerjanje, učenje in pomoč odraslih, vendar vse to lahko izražamo na spoštljiv način in jim ob tem dovolimo, da mislijo, čutijo in doživljajo po svoje. Namesto ustrahovanja ali sramotenja pri otroku raje krepimo občutek spoštovanja do sebe in do vsakega posameznika ter mu na razumljiv način razložimo, kje so naše meje in zakaj so tam.

Samospoštovanje in dobra samopodoba – tako socialna, čustvena, intelektualna in telesna – sta močan dejavnik za krepitev moralnega vedenja in

sprejemanje “pravih” odločitev. Ko otrok začuti brezpogojno ljubezen s strani njemu bližnje osebe, lahko prosto raziskuje svojo osebno rast ter ob tem razvija občutek kompetentnosti in sposobnosti samostojnega odločanja.

Iskrenost in osebna integriteta starša sta ob vzgoji ves čas na preizkušnji. Otroci so pogosto opazovalci odraslih, ki govorijo eno, delajo pa ravno nasprotno. Otrokom prepovedujejo, sami pa prekoračijo prav vse meje. V takšnih odnosih otrok težko pridobi jasno sliko, kaj je prav in kaj ne. Ker ne more zares zaupati ne odraslim ne svojim občutkom, začne odgovore iskati zunaj, pri vrstnikih in družbi. Prav zato je pomembno, da starši živimo vrednote in načela, ki jih želimo predati svojim otrokom.

Če starš ne čuti in ne verjame temu, kar govori, mu tudi otrok ne bo verjel.

Priporočilo v branje:



- | | | | |
|-----------------|-------------------------------------|--|----|
| I. Mlakar Črnič | TU BLIZU ŽIVI DEKLICA | Vživljanje v zgodbo deklice, ki nima nikogar in jo je strah prihodnosti, je izrednega pomena, ko želimo krepiti empatijo pri našem otroku. Zgodba ruši predsodke tudi pri odraslih bralcih. | 5+ |
| N. Mav Hrovat | O MIŠKI, KI JE ZBIRALA POGUM | Z vživljanjem v miško se skozi branje slikanice učimo premagovati lastne strahove, da lahko uresničimo svojo veliko željo. | 3+ |
| S. Sotomayor | LE VPRAŠAJ | Na poti odrasčanja se lahko srečujemo z različnimi boleznimi ali motnjami, ki nas na nek način naredijo malo drugačne. O tem se moramo poučiti in razlike razumeti. Tako ne bo prostora za razraščanje predsodkov, polnih strahu in nesprejemanja. | 4+ |
| M. Velthuijs | ŽABEC IN TUJEC | Bi si upali za svojega prijatelja sprejeti nekoga, ki je zelo drugačen in se mu vsi izogibajo? | 4+ |

Moji vtisi in spoznanja:

MISLIM, DA JE

MOJ OTROK "BULLY" 1.

O tem, zakaj nekateri otroci ustrahujejo svoje vrstnike, kaj se skriva za takšnim vedenjem ter kaj storiti, če je vaš otrok "bully".

Spoznanje, da naš otrok ustrahuje svoje vrstnike, jim povzroča škodo in jih spravlja v stisko, je za starša zelo težko in mučno. Pogosto se v staršu najprej vzbudijo zanikanje, pomanjševanje in pogosto celo ignoriranje težave. Vse to so obrambni mehanizmi staršev, ki v svojem otroku ne želijo prepoznati nasilnega vedenja. Zakaj? Ker bi morali za njegovo nasilno vedenje prevzeti odgovornost, raziskati vzroke za takšno vedenje ter odkriti njegove sprožilce.

To je težko delo, saj je potrebno najprej pomesti pred svojim pragom ter iskreno pogledati vase in v odnos s svojim otrokom. Od staršev zahteva veliko potrpežljivosti, vztrajnosti, odločnosti, zbranosti, premišljenosti, strpnosti, mirnosti, iskrenosti, doslednosti ter poguma. Še bi lahko naštevali lastnosti, ki so pomemben gradnik odnosov. Namenoma smo jih izpostavili veliko, saj dober odnos pomeni veliko dela na sebi.

Kako otrok postane "bully"?

Razlogi za izvor medvrstniškega nasilja najpogosteje izhajajo iz osnovnih čustvenih, psiholoških in socialnih težav. Pomembno vlogo pri tem igrajo družinsko okolje in dinamika v njem ter otrokov občutek lastne vrednosti, pri čemer je prepričan, da spoštovanje lahko pridobi zgolj z nadzorom in ustrahovanjem.

Nasilno vedenje do vrstnikov je lahko posledica obrambnega mehanizma, ko nasilnež lastno negotovost in strahove preslika na druge. V očeh otrok status "nasilneža" prinese veliko več spoštovanja kot status "reve". Če začutijo, da je nasilno vedenje uspešen način za pridobivanje spoštovanja in vzpenjanje po družbeni lestvici, to postane zelo nevarno. Še posebej zato, ker je potrebno ogromno osebne moči, da bi to zaustavili. Otroci tega ne zmorejo in potrebuje odraslo osebo, ob kateri bo spoznal, da se njegov



občutek lastne vrednosti lahko krepí brez nasilja. Kot družba smo v sodobnem času izrazito izpostavljeni nasilju. Podobe vojn, grozot in različnih oblik nasilja so nam dostopne na vsakem koraku, pogosto pa tudi otrokom. Posebej preko iger in drugih digitalnih vsebin otroci vse pogostejše prezgodaj stopajo v stik z nasilnimi prizori, posledično pa na nasilje postajajo vedno bolj "odporni". V fazi razvoja izražanja in čustvovanja lahko izpostavljenost nasilnim vsebinam v domačem ali virtualnem okolju pri otrocih in mladostnikih krepí nasilno vedenje kot sprejemljiv način izražanja. Grožnje, ustrahovanje in nasilje tako postajajo njihov način izražanja jeze, frustracije, stresa, strahu, sramu ali pritiska.

Poleg različnih dejavnikov, ki lahko otroka vodijo na pot nasilnega vedenja, je pogosto prisotno tudi pomanjkanje empatije. Kot smo spoznali že v tretjem poglavju, je empatija mnogo več kot zgolj čutiti žalost za nekoga. Pogosto uporabljamo frazo "*O, kako se mi smili*", vendar to še ne odraža naše empatije do osebe. Empatični postanemo, ko zaznamo čustva druge osebe, jih zrcalimo, si predstavljamo misli, ki jih ta vzbujajo, ter skušamo ugotoviti, kako se ob tem oseba počuti. Pripravljeni smo poslušati in slišati, kaj nam ima ob tem za povedati. Razumemo tudi njen pogled na situacijo in si ga dovolimo sprejeti, četudi se razlikuje od našega.

Kaj lahko naredim, če v otroku prepoznam nasilneža?

Nujen predpogoj, da se lahko soočimo z resnostjo problema, ki ga predstavlja medvrstniško nasilje, je, da izklopimo obrambne mehanizme, kot so pomanjševanje, ignoriranje in zanikanje. Da lahko razumemo celoten kontekst situacije, je potrebno pridobiti kar največ informacij vseh vpletenih. Sodelovanje z vrtcem oziroma šolo je zelo pomembno pri odkrivanju in razumevanju stisk in težav, ki lahko prispevajo k nasilnemu vedenju našega otroka: stres,

ustrahovanje, izključenost, prekomerna uporaba zaslonke tehnologije ...

Ko se boste pogovorili z otrokom, izkazujte zaskrbljenost in ne jeze. Skušajte mu objasniti, zakaj je njegovo vedenje napačno in kako njegovo dejanje vpliva na druge. Spodbujajte ga, da prevzame odgovornost za svoja dejanja in se opraviči žrtvi. Prav tako pomembno pa je tudi, da mu pomagata razvijati zdrave načine obvladovanja jeze, frustracij in strahu. Skupaj z njim se učite tehnike globokega dihanja, odkrivajte telesne dejavnosti, ki pripomorejo k sprostitvi (na primer kolesarjenje, sprehod, tek, telovadba), in iščite otrokove vire pomoči pri osebah, ki jim lahko zaupa. Predvsem bodite ob njem, spremljajte ga pri njegovih dejavnostih ter ga opazujte v socialnih interakcijah, da boste lažje prepoznali področja, ki jih mora še krepiti.

Otroci potrebujejo jasne meje

Otroci potrebujejo jasno začrtane meje sprejemljivega. Jasno jim moramo predstaviti, kaj je dovoljeno in kaj ne. Na spletu te meje niso vzpostavljene in zato otroci nasilnega vedenja, ki ga spremljajo, pogosto niti ne dojemajo kot problematičnega. Marsikateri spletni nasilneži se skrivajo za zaslonom in v digitalnem svetu sprostijo svojega notranjega nasilneža, ki je veliko bolj krut, kot bi bil kadarkoli osebno.

Postavljanja mej ter prepoznavanja primerne in neprimerne vedenja se otroci učijo od odraslih. Obravnavanje nasilnega vedenja pri otroku zahteva potrpljenje, doslednost in podporni pristop. Z učenjem empatije, postavljanjem jasnih pričakovanj in iskanjem strokovne pomoči, kadar je to potrebno, lahko

Otroci vse pogostejše prezgodaj stopajo v stik z nasilnimi prizori in na nasilje postajajo vedno bolj "odporni".

otroku pomagata razviti bolj zdrave načine interakcije z vrstniki in obvladovanja svojih čustev.

Če se zdaj ponovno vrnemo k že zgoraj zapisanemu dejstvu: starš otroka, ki postaja

“bully” ali pa je to vlogo že popolnoma ponotranjil, potrebuje veliko samozavedanja in dela na sebi, da ga bo lahko vrnil na pot nenasilnih odnosov in varne bližine. Ga naučil biti sočuten in spoštljiv – do sebe in do drugih.

Nujen predpogoj, da se lahko soočimo z resnostjo problema, ki ga predstavlja medvrstniško nasilje, je, da izklopimo obrambne mehanizme, kot so pomanjševanje, ignoriranje in zanikanje.



Priporočilo v branje:



- | | | | |
|---------------|--------------------------------|--|----|
| K. Westerlund | TEKMOVANJE | V medsebojnem rivalstvu je še kako pomembno prepoznati stisko drugega, ki mu lahko pomagamo. | 4+ |
| L. Sarah | NA HITREM HRIBU | Kako dinamiko dveh najboljših prijateljev spremeni prihod tretjega. Slikanica prikaže različne strategije soočanja z vključevanjem in odraža močno potrebo otrok po vrstniški sprejetosti. | 5+ |
| L. Mantchev | SLONOM VSTOP PREPOVEDAN | Razočaranje zaradi nesprejetosti na podlagi hišnih ljubljencev – slon za nekatere ni sprejemljiv hišni ljubljeneček – vodi v iskrene prijateljske odnose, ki temeljijo na vključevanju. | 3+ |
| M. Ramos | JAZ SEM NAJMOČNEJŠI | Kdo lahko ustavi domišljavega volka, ki verjame, da se ga vsi bojijo? Vedno se lahko pojavi nekdo, ki je še močnejši. | 3+ |

Moji vtisi in spoznanja:

MOČ UMETNOSTI 12.

V OTROKOVEM RAZVOJU

O tem, kako umetnost in ustvarjanje krepi otrokovo samopodobo, socialne veščine in izražanje čustev ter zakaj je dragoceno, da pri tem sodelujejo tudi starši.

Umetnost ima pomembno vlogo pri otrokovem razvoju. Glasbo lahko starši uporabijo kot odlično sredstvo za vzpostavljanje čustvene povezave in spodbujanje otrokovega samozavedanja, samozaupanja in samospoštovanja. Melodija, ritem in besedila v otroku sprožijo različna občutja ter s tem vzpodbudijo njegovo čustveno izražanje. S poslušanjem glasbe se otrok nauči ta čustva izražati in uravnavati.

Na krepitev otrokovega čustvenega sveta ravno tako pozitivno vpliva tudi simbolna gledališka ali lutkovna igra. Pozitiven in spodbujajoč lik otroka uči reševati težave na ustvarjalen način, krepí njegovo samopodobo ter v nekaterih primerih tudi razbremeni notranjo napetost in mu s tem pomaga pri nadzoru močnih čustvenih odzivov. Otrok vidi, kako njegov junak rešuje težave in se s tem nauči, da so težave obvladljive.

Tako dramska igra kot glasba, ples in igranje na inštrumente povezujejo čustveni razvoj z

gibanjem, raziskovanjem in učenjem novih stvari. Vsi ti elementi skupaj spodbujajo otrokovo ustvarjalnost ter mu omogočajo, da svet spozna na različne načine. Umetnost otroku odpira prostor za nove izkušnje, saj skozi zgodbe, zvoke, gibanje in ustvarjanje spodbuja širok spekter čustvenega doživljanja ter izražanja.

Umetnost je univerzalen jezik, ki presega kulturne, jezikovne in druge razlike, zato lahko otroci skozi njeno komunicirajo in sodelujejo na ustvarjalen in interaktiven način.

Umetnost je skupen proces

Za otroka je pomembno, da je umetnost socialni proces, ki se udejanja v neki skupnosti, kajti vse mora potekati v odnosu z drugimi. Skupno petje ali uprizoritev lutkovne oziroma gledališke



igre otroku omogočajo, da se poveže z drugimi in razvije občutek pripadnosti. Skozi skupno aktivnost posluša druge, se usklajuje s skupino in do nje razvija občutek odgovornosti ter se na ta način uči sodelovanja, komunikacije in razvoja socialnih veščin.

Lutkovno predstavo, gledališko igro ali glasbeni koncert lahko skupaj z otrokom pričaramo tudi doma. Otrok pri tem ni le nastopajoči, ampak lahko prevzame tudi vlogo režiserja, scenarista,

kostumografa in še več. Takšna igra pomembno prispeva k razvoju otrokove samozavesti, samopodobe in občutku lastne vrednosti.

Še večjo vrednost za otroka pa ima takrat, ko se v igro vključi tudi starš. S svojim sodelovanjem otroku sporočamo, da nam je pomemben, da je ljubljen in da smo mu vedno na voljo za pomoč, če jo bo potreboval. Ob tem ga tudi vzpodbujamo, da se bo trudil še naprej in ne bo odnehal pri soočenju z izzivi.



Priporočilo v branje:



P. Carnavas **OTROKA, KI STA IMELA RADA KNJIGE** *Slikanica, ki vzbuja ljubezen do branja.*

3+

K. Stinson **VIOLINIST** *Da ujamemo lepoto umetnosti, je potrebno odpreti oči, ušesa in srce.*

5+

Ž. X. Gombač **ADAM IN TUBA** *Odkrivanje svojih talentov v pristnem stiku s sabo in ob podpori svojih bližnjih.*

4+

Moji vtisi in spoznanja:

MAMI, A ME IMAŠ

ŠE VEDNO ENAKO RADA?

O pripravi otroka na prihod novega družinskega člana, otrokovih frustracijah ob povečani pozornosti novorojenčku ter skrbi, da vsem otrokom pokažemo enako mero naklonjenosti.

Prihod novega družinskega člana je za otroka velika sprememba. Ob pričakovanju bratca ali sestrice se lahko v njem prepletajo radovednost, veselje pa tudi strah, negotovost in številna vprašanja, kar je povsem običajen odziv otroka na soočenje z nečim nepoznanim in novim. Otroci čutenja ob prihodu novega družinskega člana izražajo na zelo raznolike načine. Ti so odvisni od številnih dejavnikov, vključno z okoljem, odnosom med starši, podporo širše družine ter zgodovino otrokovega doživljanja in čustvenega razvoja.

Pomembno je, da otroka na prihod dojenčka pripravljamo postopoma. Vključujemo ga lahko v

pogovore o nosečnosti in njegovi vlogi starejšega brata ali sestre, vključno z razumevanjem, kako lahko pomaga in sodeluje, saj bomo s tem zmanjšali njegove občutke tesnobe in negotovosti. Ravno pomanjkanje informacij namreč vodi v strah pred neznanim, zato je pomembno, da si vzamemo čas za njegova vprašanja in odgovorimo nanje. Otrok vprašanje postavlja tako dolgo, dokler ne dobi odgovora, ki ga sprejme in ponotranji. Njegova ponavljajoča vprašanja niso zato, da bi nas jezil, ampak zato, ker mu še nismo ponudili odgovora, ki bi ga pomiril.

Vključevanje otroka v priprave in načrtovanje krepí njegov občutek sprejetosti in potrditve, da bo tudi po prihodu novega člana v družini še vedno prostor zanj.



Otrok želi vedeti, da je zanj še vedno prostor

Vključevanje otroka v priprave in načrtovanje je zelo pomembno za njegov občutek sprejetosti in potrditve. S tem se v njem krepí zavedanje, da bo kljub prihodu bratca ali sestrice v družini še vedno prostor zanj. Občutek, da so tudi v času velikih sprememb deležni ljubezni in pozornosti, lahko zmanjša njihovo tesnobo in občutek negotovosti. Pri tem imajo pomembno vlogo tudi drugi bližnji. Otroci, ki imajo podporo razširjene družine, prijateljev in drugih pomembnih odraslih, se namreč na prihod novorojenčka običajno bolje prilagajajo.

Zelo dragoceno je, da otroka vključujemo v rutine, ki jih oblikujemo ob prihodu novorojenčka. Na primer v času dojenja je lahko prvorojenec ob nas in mu medtem beremo ali skupaj pojemo. Tako se hkrati gradi pomembna navezanost med nami in novorojenčkom, ki nas čuti prisotne, in s prvorojencem, ki ga vključujemo v trenutke vzpostavljanja varne navezanosti.

Starši si lahko pomagamo s slikanicami, ki s tematsko osredotočenim branjem omogočajo zblíževanje, razmišljanje in pogovor o lastnih občutkih. Otroci se dobro odzivajo tudi na obujanje spominov s pomočjo družinskih fotografij in videoposnetkov. Na ta način si iz abstraktnega mišljenja lažje ustvarijo predstavo, kako izgleda življenje z dojenčkom. Poleg tega pa je zanj tudi pomirjujoče videti, koliko nežnosti, nege in ljubezni je bil sam deležen kot dojenček.

“Kaj se dogaja z mamico?”

V času nosečnosti mama pogosto doživlja nihanja v razpoloženju in zdravstvenem stanju. To je sprememba, ki jo opazi tudi otrok in ki ga lahko močno preplaši. V tem času se otroci lahko vprašajo: *“Kaj se dogaja z mojo mamo, da potrebuje toliko počitka, da se ne igra več z mano, da ji je kar naprej slabo?”* Če nanje ne najde odgovora, postane zaskrbljen. Strah ga je za njeno zdravje.

Otrok potrebuje odraslega, ki bo te strahove prepoznal in mu jih pomagal predelati. Otroci

svoja čutenja izražajo na različne načine – nekateri zelo glasno in vidno, tako da kričijo, jokajo, se oklepajo, drugi pa zelo tiho, brez opozarjanja nase, z zavračanjem vsega in vseh, oklepajoč se mamice. Vsem pa je skupna ločitvena tesnoba. Strah jih je, da bi izgubili možnost varne navezanosti, ki jo otrok najpogosteje čuti z mamo.

Ločitvena tesnoba ob prihodu novorojenčka

Ločitvena tesnoba se pogosto pojavi ob prihodu novorojenčka. Otrok se takrat lahko počuti zapostavljenega, saj novorojenček potrebuje več pozornosti. Stiska se odraža skozi povečano čustvenost in razdražljivost: otrok se odziva impulzivno ter trmasto uveljavlja svojo voljo. Stiska se lahko stopnjuje tudi do te mere, da otrok noče sprejeti svojega novega bratca ali sestrice. Tako otrok izkazuje jezo in frustracijo ob povečani pozornosti novorojenčku. Lahko pa se stiska izkaže tudi v obliki nazadovanja njegovega vedenja, kot je izguba nadzora nad črevesjem in mehurjem, sesanje palca ter nazadovanje v govoru, saj naj bi tako pridobil več pozornosti.

Pomembno je, da starši prepoznamo znake ločitvene tesnobe ter otroku nudimo podporo in potrditev njegovih čustev. S pozornostjo, razumevanjem in ljubeznijo mu lahko starši pomagamo prebroditi obdobje prilagajanja na nove dinamike v družini. Bistveno je tudi, da zagotovimo čas in pozornost za vsakega otroka posebej ter spodbujamo pozitivne interakcije med njima. Ko na primer skrb za novorojenčka prevzame očka, je to lahko dragocen čas za mamo in starejšega otroka.

Ne prehitevajmo otrokovega odraščanja

Da družina na novo vzpostavi svoj družinski ritem in uvede nove rutine, zahteva nekaj časa. Dovolimo si vzeti ta čas in dopustimo, da tudi otrok na svoj način začuti nove povezave ter svojo vlogo kot starejši brat ali sestra. Novo vlogo naj začuti sam, brez da mu odrasli ves čas prigovarjajo, kako je zdaj veliki bratec ali sestra.

V tem obdobju, ko otrok spoznava svojo vlogo v družini, kjer je pomembno mesto zasedel novorojenček, naj ne bo dodatnih sprememb, ki bi se pričakovale od njega. Odrasli namreč od prvorojencev pogosto pričakujejo, da bodo s tem, ko postanejo veliki bratec ali sestra, začeli spati samostojno, medtem ko so še do prihoda novorojenčka spali v isti sobi s starši. Drugi želijo takrat menjati manjšo posteljo za večjo ali jih začeti odvajati od plenice ... Preveč sprememb naenkrat lahko za otroka predstavlja velik stres. Zato je še kako dragoceno, da si starši vzamejo čas.

Ne hitimo, ne prehitujemo in opustimo vedno ponavljajoča se pričakovanja, da bo vse lažje, ko bo otrok enkrat začel sedeti ali hoditi ali govoriti ali kvalitetno spati. Uživajmo v trenutku,

običajno šokiran: "To pa že ne drži, saj sem do vseh enak in vse imam enako rad." Starši svoje otroke vzgajajo v prepričanju, da ne delajo razlik, a raziskave kažejo, da je naklonjenost staršev enemu od otrok zelo pogosta. Pojavlja se v kar 65 % družin in je predmet številnih raziskav v različnih kulturah. Ne samo, da je močno prisotna v družinskih okoljih, ampak je tudi zelo škodljiva, saj se njene dolgotrajne posledice odražajo v vseh obdobjih otrokovega življenja. Strokovnjaki uporabljajo izraz *Parental Differential Treatment* (PDT), kar v prevodu pomeni razlikovalno odzivanje staršev. Raziskave kažejo, da na različno vedenje staršev do svojih otrok pogosto vpliva starševo dožemanje podobnosti med njim in otrokom. Starši se pogosto sploh ne zavedajo, da enemu otroku



v katerem smo, saj zgolj v tem trenutku lahko vplivamo na to, kako se povezujemo s svojim otrokom. V tem trenutku ga lahko objamemo, stisnemo k sebi, potolažimo in mu povemo, kako močno ga imamo radi.

"Raje imata njega kot mene!"

Kljub našim prizadevanjem, da vključujemo prvorojenca in mu namenjamo dovolj pozornosti, nam ta lahko očita, da imamo sestro oziroma bratca raje kot njega. Ob takšnih očitkih, je starš

izkazuje večjo naklonjenost. Najpogostejši razlog za to je, da z enim otrokom lažje vzpostavijo čustveno povezavo, ker imajo občutek, da jim je podoben.

Obstajajo posebne okoliščine in določena obdobja, ko starši enemu otroku posvečajo več pozornosti ali drugačno pozornost, vendar to z razlogom (na primer otroku s posebnimi potrebami, bolnemu otroku, novorojenčku ...). Pogovor o praktičnih vzrokih in posledicah naše pozornosti je nepogrešljiv pri tem, da otrok ne

razvije občutkov nesprejetosti. Razumeti mora, zakaj lahko starejši brat kasneje hodi spat, saj je to povezano z njegovo starostjo in ne s tem, da bi imeli njega raje ter se želeli več družiti z njim. Če otrokom razložimo na njim razumljiv način, potem lahko sprejmejo, da starši pri vzgoji delajo razlike med njimi. Ko pa te razlage ni in si otrok po svoje razlaga vedenje staršev, lahko razvije občutek manjvrednosti, strahu, sramu, osamljenosti in negativne samopodobe.

Otroci hitro začutijo razliko v naklonjenosti

Otroci razlike v naklonjenosti staršev hitro zaznajo skozi toplino, pozornost, razumevanje in podporo, ki so je deležni. Starši "priljubljenega" otroka vedno razumejo, opravičujejo njegova dejanja, podpirajo izražanje njegovih mnenj ter se bolj odzivajo na njegove želje in potrebe. Na drugi strani pa je "nepriljubljen otrok" pogosto deležen discipliniranja, ki ga občuti kot krivico. Prežet je z občutki, da ga nihče ne razume, da je vedno za vse kriv in da ni nikoli dovolj dober. Preplavlja ga sram zaradi svojih pomanjkljivosti, saj ni tako dober ali uspešen kot njegov "popolni" brat oziroma sestra. Takšne razlike v naklonjenosti in odzivanju staršev lahko pri otrocih prispevajo k nižji samozavesti, otroški

Čeprav razlike v naklonjenosti med otroki ustvarjajo starši, takšno vedenje močno vpliva tudi na odnose med sorojenci.

anksioznosti ter različnim vedenjskim težavam, tudi tveganemu vedenju.

Pogosto se v družinah o tej temi ne pogovarjajo. Ko otrok izpostavi občutek neenakosti, starši hitro zanikajo njegova občutja. Vendar zanikanje tega, kar otrok čuti, starša samo še dodatno oddalji od otroka. Dovolite mu, da izrazi, kar čuti. Otroka lahko vprašate, kaj mu kaže na to,

da imamo sorojenca raje: *"Kako težko ti je s tem občutkom. Kako ti lahko pokažem, kako rada te imam?"* Vzemite ga resno, mu prisluhnite in mu poskušajte svoje vedenje razložiti ali pa spremeniti.

Vpliv staršev na odnos med sorojenci

Čeprav razlike v naklonjenosti med otroki ustvarjajo starši, takšno vedenje močno vpliva tudi na odnose med sorojenci. Ti lahko postanejo napeti, konfliktni, prežeti s krivdo, zavistjo, jezo in nerazumevanjem. Takšna dinamika je za brate in sestre veliko breme, saj so dobri odnosi s sorojenci pomemben vir življenjskega zadovoljstva in podpore.

Želja staršev, da bi se njihovi otroci dobro razumeli, sodelovali in si stali ob strani, tako v mladosti kot v odraslosti, se lahko uresniči, če starši poskrbijo, da vsak otrok v družini čuti sprejetost, naklonjenost, varno bližino in ljubezen. Najlažje to storimo s pogovorom ali "zmenkom 1 na 1", ko si vzamemo čas za vsakega otroka posebej in skupaj počnemo nekaj, kar nas povezuje. To je lahko skupno opravilo, pogovor ob čaju pred spanjem, obisk knjižnice ali kakšna druga skupna točka. Koristno je tudi, da se starši izogibamo vlogi razsodnika in namesto tega raje krepimo vlogo mediatorja ter otroke spodbujamo, da spor razrešijo sami.

Vredno se je potruditi in prepoznavati močna področja vsakega otroka ter jih tudi pohvaliti – njihovo ljubečo naravo, smisel za humor, odgovornost ... Tako se bo vsak otrok posebej v svojih razlikah s sorojenci čutil vrednega in ljubljenega ter globoko v sebi ne bo čutil razlik v naklonjenosti. S tem starši sebi in svojim otrokom naredijo uslugo za vse življenje, saj bodo njihovi otroci imeli večjo danost za dobre medosebne odnose skozi vsa življenjska obdobja. Tudi takrat, ko bodo starši ostareli in še posebej potrebovali njihovo sodelovanje.

Vredno se je potruditi in prepoznavati močna področja vsakega otroka ter jih tudi pohvaliti – njihovo ljubečo naravo, smisel za humor, odgovornost ... Tako se bo vsak otrok posebej v svojih razlikah s sorojenci čutil vrednega in ljubljenega ter globoko v sebi ne bo čutil razlik v naklonjenosti.



Priporočilo v branje:



- | | | | |
|-------------|---|--|----|
| T. Svensson | MALČEK PALČEK, KI ŽIVI V MAMINEM TREBUHU | Odkrivanka, ki na zelo simpatičen način sorojencu približa mamino nosečnost. | 2+ |
| J. Ormerod | ZAMENJAM BRATCA | Prihod sorojenca na začetku ne izpolni pričakovanj starejših bratov ali sester. Le kako naj vzljubijo neboljjenega dojenčka, ki je po njihovo daleč od popolnosti? | 4+ |
| C. Jolibois | TISTEGA DNE, KO BO PRIŠEL MOJ BRATEC | Kako si lahko sestra pridobi naklonjenost svojega starejšega brata, ki si je bolj kot vse želel bratca? | 5+ |

Moji vtisi in spoznanja:

LOČITEV

SKOZI OTROKOVE OČI

14.

O tem, kaj otroci doživljajo med ločitvijo staršev, katerim napakam se izogniti ter kako mu pomagati skozi to veliko spremembo.

Ločitev je ena izmed življenjskih situacij, ki družino potisne v različne dolgotrajne in intenzivne čustvene odzive. Otrok se lahko v obdobju ločitve počuti nepomembnega ali spregledanega. Starši se namreč v tem procesu soočajo s toliko bolečine, hkrati pa rešujejo številne pravne in finančne zaplete ter iščejo nov dom, da jih to popolnoma okupira. Tako otrok obtiči sam s svojimi skrbmi glede prihodnosti in vprašanjem, kaj se bo zgodilo z njim in na koga se sploh še lahko zanese. Te skrbi ga lahko tako zaznamujejo v njegovi otroški notranjosti, da ostanejo navzoče tudi v odraslosti.

“Nočem izbrati med mamo in očetom!”

Otroci se na ločitev odzivajo zelo različno. Veliko je odvisno od njihove starosti in zmožnosti razumevanja posledic ločitve. Nekateri jočejo, drugi besnijo, tretji se lahko začnejo zapirati in postajati otopeli. Vsem je skupno to, da so v stiski in da ob sebi potrebujejo starša, ki ga sprejemata v tej njegovi bolečini. Nikar ne skušajmo popravljati ali preusmerjati tega, kar otrok čuti.

Da pa je starš sposoben otroka začutiti in zdržati ob njegovi bolečini, mora biti najprej pomirjen on sam. In v praksi je to zelo težko.

Ravno zaradi nepredelanih občutkov jeze in razočaranja starš od otroka včasih pričakuje, da bo stopil na njegovo stran. V takšnih situacijah se otroci pogosto res postavijo v bran enemu od staršev, ker sočustvujejo s tistim, ki je po njihovo

nemočen, šibkejši in ne zmore poskrbeti zase. S tem se otrok nauči zavračati enega starša, da lahko čuti ljubezen drugega. Če pa strani ne zavzame, čuti, da ne pripada ne k enemu in ne drugemu in je nekje na sredini.

Starši se ne zavedajo, kako nepravilni so s takšnim vedenjem in kako velike posledice to pušča na njihovih otrocih. Otrok, ki raste v prepričanju, da je en starš dober, drugi pa slab, bo lahko tako začel vrednotiti tudi sebe – del mene je dober, del mene je slab – kar lahko vodi v mejna samozavedanja in nerealno samovrednotenje. Poleg tega se otroci, ki so zavrnil enega od staršev, da so lahko ohranili drugega, naučijo izogibati odnosom s težavami, namesto da bi se jih naučili reševati. Toda vsak odnos je opremljen tudi s težavami, naj bo to starševski, prijateljski ali partnerski odnos, zato takšno vedenje lahko vodi v osamljenost.

Otrok, ki raste v prepričanju, da je en starš dober, drugi pa slab, bo lahko tako začel vrednotiti tudi sebe – del mene je dober, del mene je slab.

Ločujeta se partnerja, ne starša

Otroci bi si v takšnih trenutkih pogosto želeli vprašati svoje starše: “Oba vaju imam rad. Nočem biti na strani enega ali drugega. Me bosta

imela vseeno rada?" Tega največkrat ne zmorejo ubesediti, a starši jim lahko sami ponudijo odgovor.

Otroku je potrebno povedati, da je ločitev odločitev staršev in da mu ni potrebno reševati njunih problemov. Da ločitev ni otrokova krivda, da nanjo ne more vplivati ali česa spremeniti, ker sta za to odgovorna izključno starša. Potrebno mu je večkrat ponoviti, da bosta oče in mama ostala njegova starša, saj se ločujeta kot partnerja, nikoli kot starša. Da njuna ločitev ne spremeni ljubezni do njega.

Dokler starša jasno ne razmejita, da je ločitev njun problem, otrok ostaja žrtev njunih nerešenih sporov. Če sta starša preveč čustveno obremenjena, da bi to zmogla sama, morata poiskati sogovornika, ki jima bo pomagal regulirati njuna čutenja, da jih ne bosta "nalagala" na svojega otroka. Pomembno je, da se starši izogibajo obtoževanju in grdemu govorjenju drug o drugem. Če otrok začuti, da ga želi starš obrniti proti drugemu, mu lahko takšno grdo govorjenje zelo zameri ter v sebi začne gojiti prezir do njega. Pri tem imajo pomembno vlogo tudi stari starši, tete, strici in drugi bližnji. Vsi, ki so del otrokovega življenja, se morajo zavedati, da z opravljanjem in kritiziranjem drugega starša le še bolj oddaljujejo otroka od sebe.

Naj na tem mestu spregovorimo v imenu vseh ločenih otrok, ki tega sami ne zmorejo: *"Ni mi všeč, ko drugi govorijo grdo o tebi, in ni mi všeč, ko ti grdo govoriš o mojem drugem staršu. Želim, da s tem prenehaš!"*

Otroci o ločitvi pogosto molčijo

Ko so otroci zaskrbljeni zaradi družinskih razmer, pogosto potlačijo svoja čustva in o njih ne želijo govoriti. Na ta način v molk zaprejo boleča občutja in se tako zavarujejo pred nadaljnjo ranjenostjo. Otroci o ločitvi in njihovi stiski pogosto ne govorijo tudi zato, ker še nimajo dovolj razvitega besedišča, da bi znali

ubesediti vsa čustva, misli in doživljanja, ki se porajajo v njih. Če ob tem čutijo, da starši ne znajo regulirati svoje jeze, se raje naučijo biti tiho. Prisotno je lahko tudi veliko sramu. O ločitvi staršev jim je nerodno govoriti, strah in sram jih je, kako bodo to sprejeli njihovi sošolci in prijatelji.

Zato je pomembno, da znajo starši brati med vrsticami in v otrokovem vedenju razumeti, da morda trenutno otrok pretežno govori o teh temah. Morajo pa mu zagotoviti, da bo prišel čas, ko bo o tem lažje govoril, in da so njegova občutja povsem normalna. Da je lahko jezen, žalosten ali razočaran in da starši želijo, da jim pove vse tako, kot čuti.

Sočuten odrasel za srečno otroštvo

Čustvene reakcije, kot so bes, jok ali umik, so posledica čustvene bolečine, ki izvira iz otrokove nemoči, frustracije, izgube, razočaranja in občutka, da ga nihče ne razume. Starši se večkrat počutijo nemočne in nesposobne, ko otrok izraža svoja intenzivna čustva ali se zapira vase. Takrat se je potrebno zavedati, da je frustracija zgolj otrokova. Ne poistovetite se z njegovo stisko, ampak jo začutite, predelajte v sebi in mu jo nato predelano vrnite v obliki sočutnih besed in telesnega stika. S tem se otrok nauči, da je stiska nekaj obvladljivega.

Otrok potrebuje odraslo osebo, ki regulira njegovo notranje čustveno stanje. Potrebuje varen prostor, kjer lahko z odraslo osebo spregovori o svojih notranjih čustvenih stanjih – o strahu, razočaranju, sramu, jezi ... Otrok si na svoj način razlaga in predeluje čutenja. Včasih krivi sebe, je nemočen, čutenja potlači ali pa

Otroku je potrebno povedati, da ni nič kriv, da je ločitev odločitev staršev in da mu ni potrebno reševati njunih problemov.

svoj notranji nemir preslika na vrstnike, kar je pogosto v škodo njemu samemu. Starši lahko svojim otrokom podarijo nekaj zelo dragocenega: naučijo jih regulacije svojih čutenj. Z našim sočutnim odzivom na njegovo stisko

otroku pokažemo brezpogojno sprejemanje in ljubezen, kar v tako ranem življenjskem obdobju deluje kakor vstopnica v svet srečnega otroštva, mladostništva in odraslosti.



Priporočilo v branje:



P. Karst **NEVIDNA NIT** *Nit ljubezni, ki je ne vidiš, jo pa čutiš. Knjiga nudi podporo otrokom pri spopadanju s tesnobo ob ločitvi, izgubi bližnjega, selitvi.*

3+

B. Davies **DEDKOV OTOK** *Domišljijsko bogato sporočilo o čustvenih povezavah, ki ostanejo del naših življenj tudi takrat, ko izgubimo bližnjega.*

5+

B. R. Holmberg **DAN Z OČKOM** *Ilustracije lahko povedo še več kot besede. V slikanici te izrišejo lep odnos otroka ločenih staršev.*

3+

Moji vtisi in spoznanja:

TAKO TEŽKO UPRETI?

O tem, kako uporaba pametnih telefonov in tablic vpliva na otrokov razvoj, kakšne so posledice prekomerne uporabe tehnologije in zakaj zaslon ni nadomestna varuška.

Zaslonska tehnologija, kot so pametni telefoni in tablice, je s svojimi vsebinami ustvarjena, da nas pritegne in ohrani čim več časa zasanjanje v zaslon. Ponuja nešteto načinov zabave, sprostitve, igre in druženja za vse generacije. Že dojenček se začne nezavedno obračati v smer zaslona, od koder prihajajo različni glasovi in hitro menjajoče se podobe. Toda kaj izpostavljenost neštetim zunanjim dražljajem pomeni za hitro rast in razvoj otrokovih možganov?

Zaslon kot nadomestna varuška

Starši imajo v prvih letih otrokovega življenja izjemno pomembno in odgovorno vlogo. Že pred prihodom njihovega dojenčka je potrebno raziskati, kakšne so otrokove razvojne potrebe

in kakšno vlogo ima pri tem varna navezanost na njemu bližnjo osebo. Otroci svoje psihološke, socialne in čustvene potrebe – po zabavi, učenju, igri, pripadnosti, potrditvi in navezanosti – zadovoljujejo predvsem skozi odnos z njemu bližnjimi odraslimi. Zato je odgovornost staršev, da teh potreb ne nadomeščajo s pomočjo zaslonov.

Vse več raziskav potrjuje nevarne pasti prekomerne rabe zaslonske tehnologije, še posebej ko govorimo o uporabi pri predšolskih otrocih. Čeprav zaslonska tehnologija ponuja še tako privlačne vsebine, te niso prilagojene možganom v razvoju in nudijo lažen občutek zadovoljevanja potreb. Brez živega stika, pri katerem so aktivirana otrokova čutila, da svojega



bližnjega vidi, voja, sliši in občuti, otrok ne more vedenjsko, jezikovno, socialno ali čustveno napredovati. Napreduje le ob interakciji z njim pomembnim bližnjim, ki vključuje glasno branje, prosto igro, družabne igre, igre na prostem ter telesne, ustvarjalne in umetniške dejavnosti.

Vsekakor se tehnologija zdi najboljša mogoča varuška in na kratki rok tudi najcenejša. Starši, ki pridejo utrujeni iz službe, bi radi mir in na ta način ga dobijo takoj. Ker se posledice prekomerne izpostavitve zaslonom pokažejo šele kasneje v otrokovem razvoju, je tudi ne dojemamo kot visoko ogrožajočo.

Predšolskega otroka redko pustimo, da sam hodi po cesti. Zakaj se z enako mero zaskrbljenosti ne zavedamo tudi nevarnosti za otrokovo zdravje in razvoj ob izpostavljenosti zaslonom?

Otroci potrebujejo priložnost za gibanje

Otroka, ki veliko časa preživi pred zaslonom, lahko primerjamo z otrokom, ki je zaradi poškodbe negibčen v mavcu. Njegove mišice oslabijo, gibi so okorni in nerodni, otrok pa je naveličan vsega in hitro razdražljiv. Otrokom, ki jih namesto gibanja spodbujajo, da tiho sedijo z napravo v roki, manjka čas razvoja mišic, ko bi morala biti vadba naravna in nenehna. Otroci potrebujejo priložnosti za tek, igro, plezanje in raziskovanje. Potrebujejo ovire, ki jih lahko premagujejo s svojim telesom, predore, skozi katere se lahko plazijo, igrala za krepitev ravnotežja in hulahop obroče, s katerimi skačejo ali jih vrtijo. To pomaga vzpostaviti globoke povezave med možgani in telesom, potrebne za koordinacijo in prostorsko zavedanje.

Slovenski pediatri otrokom do drugega leta starosti popolnoma odsvetujejo čas pred zaslonom. Pri tem izpostavljajo neprimernost uporabe telefona za pomoč pri umirjanju, uspavanju ali preusmerjanju pozornosti med hranjenjem, previjanjem in uvajanjem na kahlico. Za kasnejše obdobje (2–6 let) se priporoča manj kot ura izpostavljenosti zaslonu, pri čemer s starostjo lahko narašča tudi čas izpostavljenosti. Otroku naj bo zaslonu izpostavljen zgolj ob spremstvu starša. Izbere naj se starosti primerne in kakovostne vsebine, o katerih se lahko tudi pogovorita in jih odigrata v igri. S tem lahko tudi krepi domišljijo ob pripovedovanju zgodb za lahko noč.

Uravnavanje otrokovih čustev brez tehnologije

Del varne rabe tehnologije vključuje tudi čustveno regulacijo, ki naj ne poteka preko zaslona. To pomeni, da otroka ne skušamo potolažiti s predvajanjem zabavne risanke ali s pomočjo videa ne preusmerjamo pozornost prestrašenega otroka stran od njegovega strahu. Otroku potrebuje pomoč pri regulaciji svojih čustev in ob sebi potrebuje njemu varno odraslo osebo, ki lahko zdrži z njegovimi strahovi, žalostjo, jezo, veseljem ... Potrebno ga je naučiti, da zmore zdržati s svojimi čustvi, ne pa da svoj čustveni svet potlači in se osredotoči na nekaj zabavnega na zaslonu. Z zrenjem v zaslon ob močnem doživljanju različnih čustev mu odvzamemo pomembno in dragoceno priložnost učenja regulacije čustev.

Ko boste na primer naslednjič z otrokom čakali v čakalnici pri zdravniku, izkoristite to priložnost za pogovor o njegovih občutkih. Povprašajte ga, ali ga je strah ter kje in kako ga čuti. Pri pogovoru si lahko pomagata tudi s slikanicami in lutkami, preko katerih lahko otrok govori. Skupaj skušajta zdržati čas čakanja.

Odrasli naj bi otroke naučili in jih opozarjali na varno uporabo zaslonske tehnologije, kar lahko

dosežemo zgolj na način, da se varne uporabe zavedamo tudi odrasli. Ko vemo, zakaj postavimo

mejo, in se je tudi držimo, se jo bodo lahko naučili spoštovati tudi otroci.



Priporočilo v branje:



N. Jelen

**ŽENIČKE IN STRIČKI
ZA DALJNIMI GRIČKI**

V rimah skovan opis nevarnosti, ki preži na spletu, kjer svojo zasebnost težko ohranjamo zasebno.

5+

Moji vtisi in spoznanja:

OD IGRE DO UČENJA: 16.

PRVI KORAKI V ŠOLO

O tem, kako se otrok pripravlja na vstop v šolo, kako ga spodbujati pri učenju ter zakaj je pomembno, da pri odločitvah izhajamo iz njegovih potreb, ne iz pričakovanj okolice.

V predšolskem obdobju je za otroka pomembno, da živi brezskrbno otroštvo ob sočutnih in razumevajočih starših. Takrat je igra tista, ob kateri se vključi v družbeno življenje in se tako tudi uči. V tem obdobju se na podlagi izkušenj razvija otrokova iniciativnost, ki predstavlja temelj za kasnejšo storilnost. Otrok poskuša ravnati po lastnih pobudah in zasnovati prve odločitve – začne se razvijati njegova vest.

Za predšolsko obdobje so značilni tudi predrznost, igriva agresivnost, glasno vpitje in nenasilna radovednost. Otrok se želi uveljaviti, se prebiti v središče pozornosti in preizkušati sposobnosti ustvarjanja. Zato je zelo pomembno, kakšni bodo odzivi odraslih na njegove poskuse ustvarjalnega načrtovanja.

Če ga pri tem spodbujamo, razvija občutek osebne odgovornosti in iniciativnosti. Uspešen razvoj v tem obdobju prispeva k oblikovanju dobre samopodobe, ki temelji na občutku, da je otrok cenjen in da zna ceniti tudi druge. To se običajno kaže v večji sproščenosti in boljši presoji. Če pa se okolje na njegovo iniciativnost odzove negativno, s kritiko in poniževanjem, se pri otroku pojavijo občutki krivde in izguba želje po uveljavljanju lastnih idej.

Otrok je pripravljen na učenje in šolo

Ko otrok dopolni šest let, se začne učiti sam po sebi. Vedno bolj ga zanimajo tudi "resne" zadeve, zato je večina otrok pripravljena na nove izzive, ki jih prinaša šola. V obdobju, ko se otrok srečuje z vedno večjimi nalogami, pogosto doživlja konflikt

med dejavnostjo in manjvrednostjo. V tem obdobju se več ne zadovolji samo z igro, temveč želi početi nekaj koristnega, zanimivega in zanj pomembnega. Učenje, raziskovanje in šola mu dajejo občutek pomembnosti in samozaupanja.

Otrok potrebuje potrditev, da je zmožen in sposoben opraviti naloge. Zanje je zelo motiviran, hkrati pa razvija sposobnost sodelovanja z drugimi. Ob tem se pojavljajo vprašanja, ali bi nalogo uspešno opravil, če si bo dovolj prizadeval, in kako se bo okolje odzvalo na njegov morebiten neuspeh. Če je pri tem učenju uspešen, se bo razvila delovna marljivost. Razvil bo občutek obvladovanja temeljnih intelektualnih, telesnih in socialnih veščin.

Otrok mora v tej fazi odkriti svoja močna področja, da se lahko v njih tudi uveljavi. Če se preveč posveča učenju in šoli pod prisilo staršev, bo pri tem trpela domišlja in želja po igri, kar vodi v osiromašenje osebnosti. Kadar ni uspešen, se razvijejo občutki manjvrednosti, nesposobnosti in pomanjkanja samozavesti. Namesto veselja do dejavnosti se razvije izogibanje delu, kar lahko vodi v lenobo. Zato je odgovorno tudi otrokovo okolje, da ga spodbuja. Raziskave kažejo, da so otroci v osnovi inteligentni, vendar potrebujejo spodbudo na njihovi poti soočanja s šolo.

Na prvem mestu naj bodo otrokove potrebe

Pri odločitvi, ali otroka vpišemo v šolo ali vpis odložimo na naslednje šolsko leto, naj bodo na prvem mestu otrok in njegove potrebe. Starši naj izhajajo iz sočutja do otroka, ko si



ga predstavljajo v vlogi šolarja. To velja tudi za ostale odločitve. Pomembno je, da starši preko svojih otrok ne popravljajo svojih neuspehov ali uresničujejo svojih neizpolnjenih želja. Otroka ne smemo siliti v aktivnosti, ki mu niso všeč, zgolj zato, da bi krpali svojo samozavest.

Prav tako ni dobro, da je otrok vpisan v preveč dejavnosti. V življenju ga čaka še toliko obveznosti in odgovornosti, zato mu pustimo

brezskrbno otroštvo in mu omogočimo dovolj časa za igro, počitek in prosto raziskovanje interesov.

Starši smo pogosto deležni številnih nasvetov, mnenj in priporočil. Pomembno je, da iz vsega, kar preberemo in slišimo, izluščimo tisto, kar je za našega otroka najboljše. Če smo z njim povezani in ga dobro poznamo, bomo točno vedeli, kaj je zanj primerno in kdaj.

Priporočilo v branje:



- | | | | |
|-----------------|---|--|----|
| C. Reid | SARA GRE
RADA V VRTEC | <i>Prijazen vpogled v vrtčevski vsakdan, ki s svojo iskrenostjo vzpodbudi tudi tiste bolj zadržane otroke.</i> | 3+ |
| S. in T. Nopola | ZARJA IN ŽIVA:
NABRITA ŠOLARKA | <i>Zabavna zgodba o odnosu med sestrama, med katerima je pogosto prisotno tekmovanje in zavist. Duhovit prikaz prehoda med vrtcem in osnovno šolo, ki naslavlja tudi tematiko primerne obnašanja v šoli in še mnogo več.</i> | 6+ |
| R. McRitchie | EDVARD IN
VELIKO ODKRITJE | <i>Slikanica otroku približa arheologijo, ki temelji na vztrajnosti in raziskovanju – veščinah, ki se krepita z vstopom v šolo.</i> | 3+ |
| P. McDonnell | JAZ ... JANA | <i>Pustolovska slikanica, ki očara z ilustracijami in glavno junakinjo, ki ji je uspelo uresničiti svoje otroške sanje.</i> | 3+ |

Moji vtisi in spoznanja:



ŠE NEKAJ ZAKLJUČNIH BESED

Branje predlaganih slikanic naj bo priložnost za **povezovanje** med staršem oziroma skrbnikom in otrokom. Dovolite, da vas junaki zgodb popeljejo v domišljjske svetove, vi pa jih oživite z glasom, izrazi in vživljanjem.

Tako boste skupaj ustvarjali **dragocene trenutke povezanosti**, ki jih bo otrok nosil s seboj še dolgo po tem, ko bo knjiga zaprta.

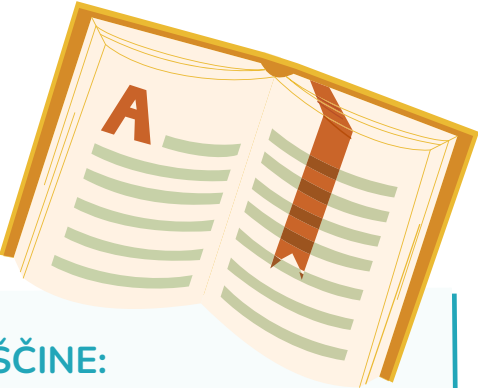
Za dodatno zabavo, smeh, sprostitev in bližino vam priporočamo še naslednje slikanice:

Michael Rosen **Lov na medveda**

Anja Štefan **Iščemo hišico; Lonček na pike**

Rotraut Susanne Berner **Serija knjig Živžav: Jesenski živžav, Zimski živžav, Pomladni živžav, Poletni živžav**

Chris Haughton **Ššš! Imamo načrt**



IDEJE ZA NAJINE PRIHODNJE BRALNE DOGODIVŠČINE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....