

Alenka Rebula: Kako naše težave vplivajo na odnos do otrok in kaj lahko naredimo, da bomo mirnejši in močnejši, 7. 4. 2011

Alenka Rebula je za nas razmišljala o dveh stvareh. O tem, kaj potrebujejo otroci od svojih staršev, in o tem, kako zelo je pomembno, da odrasli ohranimo svoj notranji mir.

Ko se otrok rodi, uživamo v njegovi bližini, sprejemamo ga takega, kot je, in se z njegovo prihodnostjo ne ukvarjamo. Ko pa otrok pride v osnovno šolo in potem v srednjo šolo, se nam naenkrat zazdi, da je potrebno graditi otrokovo prihodnost. Postanemo drugačni, ne čutimo več z otrokom, saj smo svojo pozornost preusmerili na prihodnost. To pa začuti tudi otrok in začne staršem predstavljati svoje občutenje in potrebe skozi filter, ni več spontan. Skrbi ga, da bo staršem všeč, da jih ne bo skrbelo, da jih ne bo strašil s svojimi težavami. Zelo malo je mladih, ki se lahko staršem pokažejo takšni, kot so v resnici.

Ko starši želijo zagotoviti prihodnost svojemu otroku, zgubijo stik z njim. Prihodnosti pa ni mogoče zagotoviti, še svoje ne moremo, kaj šele otrokovo. Svet se nenehno spreminja in ne vemo, na kaj vse se bodo morali naši otroci odzivati, kakšno delo jih čaka, katere preizkušnje. Otroka na neznano, negotovo prihodnost ne moremo pripraviti, lahko pa mu omogočimo, da se počuti varnega v sebi in varnega z nami.

Tudi mi moramo občutiti varnost v odnosu do otroka, da lahko vzgajamo. Nič ne sme pretrgati te vezi. Vez med starši in otrokom je živa, tke se vsak dan, hkrati pa je tudi krhka in nežna. Za ohranitev te vezi se moramo videti in ne le gledati. Najti moramo trenutke v dnevu, ko se poiščemo in se čutimo. Ko uživamo bližino otrok ob sebi, ko uživamo dejstvo, da jim imamo, da so živi in da so, kar so, da jih lahko opazujemo, ko rastejo, se spreminjajo. To je vzgoja, to je najboljša vzgoja. **Zanimajmo se za njih, dajmo jim vedeti, da bi jih radi spoznali, da smo veseli, ker so edinstveni, nepredvidljivi in da je z njimi vsak dan kaj novega. Dajmo jim vedeti, da se ne bojimo sprememb in odkrivanja novega pri njih.**

Pozornost niso le oči in pogled nadzora. Prava pozornost močno deluje na otrokov organizem. Če nas nekdo gleda s spoštovanjem, to deluje na telo drugače, kot če nas gleda brezbržno ali oblastno. Torej s spoštljivim spremljanjem svojega otroka delujemo tudi na hormonski sistem, na imunske celice. **S svojim odnosom do otroka direktno delujemo na njegov imunski sistem.** Dojenček lahko ob brezbržnih starših začne hirati. Otroku pozornost potrebuje in se je zanj pripravljeno boriti. Poskrbeti moramo, da ni prezrt, sicer lahko začne povzročati različne težave, lahko pa zgolj molči in na ta način sporoča, da nas potrebuje.

Mladostniki bi bili radi avtonomni in nam to svojo željo nenehno sporočajo. Vendar v resnici ni avtonomen nihče. Vedno smo povezani z drugimi in s svojim ravnanjem vplivamo na počutje drugih. Prav tako kot tudi drugi vplivajo na nas. Avtonomija je v zavestnem izbiranju, v notranji svobodi, a vzgled naj bi dajali mi. Ali smo za mladostnika vzgled svobode pred družbo, sorodniki, avtoritetami in šefi?

Odrasli imamo lahko veliko težav, ki vplivajo na otroka. Ljubezen in odgovornost nam narekujeta, da poskrbimo zase, če želimo, da bo otroku dobro.

Depresija. Paziti moramo, da se je zavemo in da jo resno zdravimo, če se znajdemo v njej. Sicer vsakodnevne stvari vidimo drugače, kot so v resnici. Depresija močno vpliva na našo

percepcijo. Če smo depresivni, lahko vidimo svojega otroka kot žrtev, na katero se vsi spravljajo, resnica pa je lahko popolnoma drugačna. Z »reševanjem« otroka, ko smo v stanju depresije, lahko naredimo veliko škode.

Premalo dialoga v družini. Če se ne pogovarjamo, lahko postanemo lačni odnosa z drugimi ljudmi. Svoje potrebe projiciramo v otroka in začnemo misliti, da nima prijateljev in da ga moramo rešiti. V resnici pa je pogosto tako, da moramo rešiti sebe in ne otroka.

Občutek neuresničenosti in nespoštovanja. Če ne poskrbimo, da bi uresničevali svoje potrebe in želje, se lahko zgodi, da bomo imeli občutek, da je otrok v šoli zapostavljen in da so učitelji do njega krivični, da je na ta način ogrožena njegova prihodnost in da je svet nenaklonjen njegovim upom.

Zahtevnost do sebe. V slovenski kulturi je zelo prisotno to, da moramo dati vse od sebe, da se redko počutimo dovolj dobre v tistem, kar delamo. S temi občutki tudi na svoje otroke izvajamo pritisk. Dobro je, da pogledamo vase in omilimo svojo lastno storilnost.

Ko hočemo posredovati za svojega otroka v šoli ali med vrstniki, se vedno vprašajmo, kdo v resnici potrebuje pomoč. Mi ali otrok? Zelo je važno, kako mi doživljamo določeno težavo. Vedno se moramo vprašati, zakaj me določen otrokov problem tako obremenjuje. Vsak med nami ima namreč določeno bolečo točko, ki ga zaboli, ko jo vidi pri svojem otroku. Oviri ni kos in zato tesnobo prenese tudi na svojega otroka pred podobno oviro. Teh ovir pa je veliko.

Nekateri ne prenesejo, da je otroka strah ali da ga je sram, nekateri pri svojem otroku ne prenesejo, če je lenoben ali če se važi in postavlja. Ugotoviti moramo, kaj nas najbolj moti in vznemirja, saj tako lahko rešimo svoj problem in ga ne prenašamo na svojega otroka. Iskali bomo idealnega otroka, ki ne bo imel naše težave in bo pomirjal naš strah. To pa nima nobene zveze s tem, kaj je za otroka dobro in kaj on potrebuje in pričakuje od staršev.

Težava pri vzgoji je v tem, da sebe nikoli ne vidimo na velikem platnu, nimamo tradicije, da bi se ukvarjali s sabo, vse knjige o vzgoji so naravnane na to, kaj naj delamo z otrokom. Potrebno pa je iti v globino in ugotoviti, kaj se nam dogaja, česa nas je strah, kaj nas moti ... Otroci nas zelo dobro poznajo, veliko bolje, kot mi poznamo njih. Vedo, kaj imamo radi in česa ne, kaj nas razjezi in kaj nas pomiri. Za mir v hiši nas zalagajo z všečnimi informacijami. Zato so starši velikokrat šokirani nad informacijami o otroku, ki jih dobijo v šoli. Staršem namreč otroci kažejo obraz, ki ga ti želijo videti. Temu se potem starši čudimo. Pa vendar je to logično, saj tudi mi to delamo svojim družinskim članom. Svojih skrbi z zdravjem, na primer, odrasli celo partnerju ne zaupamo, saj ga ne želimo obremenjevati. Otroci pa nas vidijo zaskrbljene in če to zanikujemo, jih učimo tajiti pristna čustva v najožjih odnosih. To povzroča osamljenost v družini.

Če si stvari ne povemo, nas to ločuje. Pomembno je, da vemo, kaj potrebujemo in da pomirimo pri sebi tisto, kar nas preganja. Šele potem se lahko kvalitetno ukvarjamo tudi z otrokom. In zaupanje, pogovor, bližino res potrebujemo. Iluzorno je misliti, da lahko svoje težave zapremo v oklepaj, potem pa se ukvarjamo z otrokom. Na ta način tudi z otrokom ne funkcioniramo v celoti.

Naša prva dolžnost je, da postanemo sočutni do sebe in da se usposobimo za ljubezen. Ljubezen ni občutena, če ne prihaja iz topline v nas. Sami moramo biti ljubljeni, da lahko ljubimo otroka. Zato iščimo ljubezen zase.

Življenjski uspeh je povezan s čustveno inteligenco posameznika. Življenje bo lepo, če bomo sposobni za medosebne odnose. Če to ponudimo svojim otrokom, je to edina garancija za njihovo prihodnost. Omogočimo jim, da bodo čustveno rasli ob nas.

Otrok je učinkovit, ko je kos težavam, če zna izpeljati stvari, tako kot je treba in kot si je to zamislil. To veščino pa lahko pridobi, če se tudi starši znajo s težavami soočiti in jih učinkovito rešujejo in če v družini obstaja čustvena povezanost. Potem so tudi starši lahko notranje mirni, saj vedo, kako bo z otrokom. S čustveno povezanostjo otroka stabiliziramo. **Važno je, da je otrok sposoben razumeti sebe in najti pomoč, če jo potrebuje.**

Čustvena inteligenca pa ni to, da se človek zna obvladati. Nemir lahko obvladam le, če se znam vrniti v čustva varnosti in ne z racionalnimi argumenti, kako bo vse v redu. Lahko smo zelo jezni, kljub temu da vse razumemo in vemo o jezi. Tudi otroka ni možno pomiriti, če mu situacijo razlagamo. Mi mislimo, da se da z besedami vse urediti. Otroku potrebuje čustveni stik, v katerem se vrne v varnost.

Čustva so v telesu in ne v glavi. Potrebno je biti v stiku s svojimi čustvi. Nam se vsakodnevno dogajajo različne stvari, ob katerih pa se ne ustavimo. Drvimo mimo in smo zato kronično nemirni. Naloga čustvene inteligence je, da spremlja naše organe in nam sporoča, kako je z njimi. Pogosto se namreč zgodi, da je kdo kronično utrujen, v resnici pa je jezen. Čustvena inteligenca je inteligenca telesa, ki nam sporoča, da moramo nekaj narediti, kaj spremeniti. Ne smemo živeti brez občutka, avtomatizirano. **Telo varuje čustveno blagostanje.**

Ob nekom lahko začutim globoko nelagodje, pa se ne poslušam in grem celo prostovoljno z njim v sodelovanje. Na ta način si stres samo nalagam.

Sebi in svojim otrokom smo lahko v podporo le, če smo povezani s sabo, če občuteno gradimo odnose, ne z glavo.

Če smo povezani, deluje srčna koherenca, to je mehko elektromagnetno valovanje srca. Kadar smo jezni, napeti, pa se oblika valov spremeni v vijuge z ostrimi vrhovi. Radoživo, vitalno, srečno srce ima mehko valovanje.

V življenju ni ničesar, kar bi bilo nespremenljivo, zato moramo biti odprti za nove stvari, za spremembe. Slediti moramo življenju in pustiti, da nas preobrazi. Otroci ob sebi potrebujejo elastične, prožne starše. Otroci, ki živijo v toplih odnosih, doživljajo veliko srčne koherence.

Zato je »slednje srcu« zelo pomembno. Telo ve vse o nas, um pa ve le to, kar se nauči. Telo je kompetentno za odnose. Pri vzgoji se moramo zato veliko bolj zanašati na srce in telo, saj nobena celica v telesu ni indiferentna do tega, kar se dogaja na področju naših odnosov. Srce je tudi hormonska centrala, izloča oksitocin. To je hormon, ki se izloča tudi med dojenjem. Živeti s srcem ni zgolj metafora. Če ne bomo iskreni do sebe, bo otrok ob težavah otrpnil ali se bo naučil bežati pred težavami. Ne sramujmo se svojih čustev, ni nujno, da smo super popolni, bolje je, da smo človeški in resnični.

Možno je, da je velik porast raka na dojki povezan s tem, da so ženske v današnjem času pogosto brezbrizne do svojih občutkov. Rak je lahko tudi sporočilo telesa o tem, kako se počutimo in kako branimo bistveno v sebi.

Naši otroci bodo opremljeni za življenje, če bodo znali čutiti sebe in če se do svojih občutkov ne bodo vedli brezbrizno. Šele tako bodo postali sposobni sočustvovati z drugimi.

Otroku pomaga videti, da skrbimo zase in da se bomo zase borili, ne sklonili glave in trpeli. Vedno se je vredno potegovati za svoje dostojanstvo. Imeti moramo pogum, slediti svojim željam in sanjam. Za uresničitev svojih sanj pa se moramo povezovati z drugimi.

Problem sodobnega življenja je naša ločenost, skupnost ne varuje več svojih članov in člani ne varujejo svoje skupnosti. Človek je v preteklosti živel v plemenih, spremljal je bolezen, strah, smrt ... z obredi in zgodbami ob skupnem doživljanju. Modrost se je prenašala z izročilom. Današnji otroci pa se od vsakodnevnih težav svojih staršev ločeni in ne poznajo njihovih izkušenj, ne počutijo se povezani s pridobitvami svojega rodu. **Naj vedo, da težave so, hkrati pa jih naučimo, da bodo v sebi zmogli vedno najti moč za premagovanje težav.** Obup je le zaslepljenost, je kratkoviden in ozkosrčen. Ko smo v težavah, je potrebno razširiti pogled z ljubeznijo do življenja, iskati možnosti. Stisniti zobe in iti naprej ni najbolj modro. V sprostitvi in iskanju varnosti najdemo olajšanje, v objemu sočloveka, medtem ko je samotarsko in junaško vztrajanje pogosto le mučenje sebe brez pravega rezultata.

Gradimo odnose s svojimi otroki, da bodo te vezi vzdržale vse življenje in se spreminjale v dobro nas vseh. Starši smo za otroke nenadomestljivi, tega, kar lahko dobijo od nas, ne morejo dobiti nikjer drugje. Zavedajmo se, da nas imajo otroci zelo radi tudi takrat, ko nam povzročajo težave. Vse bi naredili, da bi nam bili všeč, a pogosto tega ne znajo in imajo globoke razloge, da navidezno delujejo proti nam. Vsak otrok bi za starše dal vse, zato težave v stikih vedno glejmo na ozadju te resnice in bomo prej dojeli, kaj storiti v dobro odnosa.

Po predavanju gospe Alenke Rebula zapisala Saša Bogataj Suljanović.