



Predavanje za starše – Vrtec Mavrica Vojnik

## POVEZUJOČE POSTAVLJANJE MEJA

Tina Jereb, univ. dipl. kom., specializantka integrativne psihoterapije

### Meje otrokom dajejo občutek varnosti

- Otroci se rodijo v ta svet **brez razumevanja, kako ta naš svet deluje**: ne vejo, kaj je nevarno, ne zmorejo predvidevati stvari – manjkajo jim izkušnje ...
- **Meje otrokom dajejo občutek VARNOSTI** (v njih ne vzbujajo le občutka frustracije). → Da se otroci počutijo **varne**, potrebujejo naše **jasno, zanesljivo vodenje in postavljanje meja**.
- Otroci potrebujejo meje, vendar je **pomembno, na kakšen način meje postavljamo**, da z njimi gradimo in ohranjamo **dober, varen odnos**.

### Pasti kaznovanja

#### KAKO kaznujemo?

- Npr.: otroka pošljemo sedet na stol (v »time-out«), odvzem privilegijev, prenehamo se odzivati na otrokove potrebe (npr. za kazen otroka ne objamemo), kritiziranje, vzbujanje občutkov krivde, sramotenje ...

#### Kakšne so posledice kaznovanja?

- Kaznovanje v otroku vedno **vzbudi neprijetna oz. boleča čustva** (jezo, zamero, strah, občutek zavrnjenosti, zapuščenosti, nevrednosti ...).
- Zaradi bolečih čustev **ne more razmisliti o svojem vedenju**.
- Kaznovanje **slabi čustveno vez** med nami in otrokom.
- Otrok **se obnaša na zaželen način, da ga ne bi doletela kazen** in ne zato, ker je **samo po sebi vredno**, da se tako obnaša.
- Otrok sčasoma lahko **začne lagati, početi stvar na skrivaj**, da ga ne bi doletela kazen.

### Pasti nagrajevanja

#### KAKO nagrajujemo?

- Npr.: otroku damo neke privilegije (za nagrado dve risanki namesto ene, sladkarija, izlet ...) oz. smo pripravljeni zadovoljiti njegove potrebe (npr. po tem, ko se otrok za svoje vedenje opraviči, ga npr. za nagrado objamemo) ...

## Kakšne so posledice nagrajevanja?

- Če otroka **nagrajujemo z zadovoljitvijo njegovih osnovnih potreb** (npr. mu ponudimo bližino, pomoč pri pomirjanju ... samo takrat, ko se »lepo« obnaša), otroka s tem učimo, da je naša ljubezen odvisna od njegovega obnašanja. To **v otrocih vzbuja občutek negotovosti, ne-varnosti** v odnosu z nami.
- Otrok se vede na zaželen način **samo takrat, ko ga za to nagradimo in ne ponotranji pomembnih vrednot** (npr. da si je pomembno umivati zobe, ker s tem skrbiš za svoje zdravje).
- Raziskave kažejo: otrok je **vedno manj motiviran, da bi nekaj naredil, ker je to samo po sebi v redu**. Vedno bolj je odvisen od zunanjih nagrad in tako ne razvije notranje motivacije za vedenje.
- Sčasoma **niso vse nagrade dobre**, otrok zahteva vedno večje, boljše, dražje ...

## Kako lahko meje postavimo povezujoče?

- **Bistveno:** ko se otroci obnašajo na nezaželen način oz. ne sodelujejo z nami, tega **ne počnejo nalašč** ali ker **jim ne bi bilo mar** za nas, za bratca/sestrico, za drugega otroka ...  
→ Otroci si želijo imeti **dober odnos s svojimi starši in skrbniki**, želijo **sodelovati z nami**.
- Ko se obnašajo „moteče“, se **za njihovim vedenjem** vedno nahaja **nek drug pomemben razlog** (čustva, potrebe, nerazumevanje naših usmeritev ...).
- **Otrokovo vedenje = komunikacija** (otroci nam prek vedenja sporočajo, kaj se dogaja znotraj njih).

## Poglejmo za otrokovo vedenje

- V vsaki situaciji, ko se otrok obnaša na nezaželen način, se **za njegovim obnašanjem** (del ledene gore, ki se nahaja pod morsko gladino) **nahajajo različni možni vzroki** za njegovo obnašanje.
- Pomembno je, da jih v situaciji **odkrijemo in jih naslovimo**.

## Ledena gora "grdega" vedenja



## Vzroki za nezaželeno vedenje

### 1. Ne ve, da takšno obnašanje ni v redu – potrebuje INFORMACIJO

- **Otroci se rodijo v ta svet z zelo malo znanja o njem:** ne vedo, kako stvari delujejo, ne znajo predvideti posledic svojega obnašanja, nimajo izkušeni, ne poznajo pravil, pričakovani v določenem okolju, ne vedo, kje imajo njihovi bližnji svoje meje ...
- Npr.: malček začne **skakati in teči po pločniku**; 4-letnik začne **metati žogo po dnevni sobi** – razbije se kozarec; otrok začne **plezati po vas** (ko vas boli hrbet) ...
- **Naša naloga:** da jih **učimo oz. jim sporočamo**, kaj lahko počnejo oz. česa ne; da jih **seznanimo z (svojimi) mejami** na spoštljiv način. Otroci potrebujejo, da smo njihovi učitelji.

### 2. Trenutno doživlja neprijetna čustva – ki jih sam ne zmore pomiriti

- Ko otrok v neki situaciji začuti **jezo, frustracijo, nemoč, ogroženost**, iz teh čustev tudi **reagira**. → ZAKAJ?
- **Otroci ne zmorejo (dobro) pomirjati svojih čustev** – ker njihovi možgani za to še niso zreli.
- Ko otrok doživi nekaj stresnega, se v njegovem nezrelem delu možganov aktivira **reakcija „boj ali beg“**.
- Zaradi nerazvitega sprednjega dela možganske skorje teh čustev otroci **ne zmorejo pomiriti sami**, zaradi česar iz teh čustev **impulzivno reagirajo** (udarijo, porinejo, začnejo kričati, doživijo čustveni izbruh ...).
- Mlajši otroci pri pomirjanju čustev vedno potrebujejo našo pomoč. → Na ta način jim **pomagamo graditi možgane** tako, da se bodo sčasoma vedno bolj zmogli pomiriti tudi sami.
- Strokovnjaki so ugotovili, da se **sprednji del možganske skorje** (ki je med drugim odgovoren za pomirjanje čustev), pri otrocih **gradi vse do 25. leta** starosti.

### 3. Nima (še) razvite določene veščine

- **Veščine:** reševanja konfliktov, konstruktivnega izražanja čustev, navezovanja stikov z drugimi itd.
- Potrebujejo, da jim te **veščine pomagamo razviti**. → Za to, da jih razvijejo, potrebujejo **mного priložnosti za vadbo** (kot pri razvijanju veščine hoje, risanja, uporabljanja pribora, pisanja ...).
- **Potrebujejo našo pomoč** pri razvijanju teh veščin:

- Kako razrešiti konflikt z drugim otrokom, kako se postaviti zase, kako najti kompromis ...
- Kako izraziti svoja čustva tako, da *ne poškoduješ odnosa z drugimi* (npr. kako lahko otrok izrazi jezo, brez da drugega udari) ...
- Kako vzpostaviti stik z drugim otrokom, kako ga povabiti v igro (kaj namesto udarca, žgečkanja, tesnega objema, vlečenja za roko ...)

#### 4. Ko izgubi občutek POVEZANOSTI s svojimi starši

- Potreba po **občutku povezanosti** s svojimi starši (oz. z odraslim, ki v nekem trenutku za otroka skrbi) je ena **najbolj temeljnih otrokovih čustvenih potreb**.
- Otroci brez odraslih **ne morejo preživeti** (ne fizično ne psihično).
- Ko izgubijo občutek povezanosti, se začnejo počutiti **negotove oz. ne-varne**.
- Njihov sistem gre **v stanje »boj/beg«** (oz. »zamrznitev«). → Posledično **se začnejo obnašati na nezaželen način** (agresivnost, nagajanje, izzivanje, neposlušanje ...).
- Naravno in pričakovano je, da se **občutek povezanosti** med staršem in otrokom v vsakdanjem življenju **izgublja**. → Pomembno je predvsem to, da je starš na to pozoren in vsakič znova pogleda, kako se **z otrokom lahko spet poveže**.

#### 5. Ko nima zadovoljene neke OSNOVNE POTREBE

- **Nezadovoljene telesne potrebe:** otrok je lačen, žejen, zaspan, utrujen, potrebuje gibanje ...
- **Nezadovoljene psihične oz. čustvene potrebe:** po varnosti, predvidljivosti in strukturi, spoštovanosti, razumljenosti, sprejetosti, ljubljenosti (v redu sem tak, kot sem), čustveni in telesni bližini, raziskovanju, samostojnosti in avtonomnosti ...
- **Nezadovoljene potrebe** v otrocih ustvarjajo **neprijetne občutke in čustva** ter **zmanjšujejo njihovo zmožnost za samouravnavanje** (čustev, vedenja ...). → To se pogosto izraža skozi otrokovo **nezaželeno vedenje** (nesodelovanje, upiranje, nemirnost, čustveni izbruhi, nagajanje, agresivnost ...).

#### 6. Ko v sebi nosi potlačena čustva in napetost

- **Otroci skozi dan doživijo mnoge stresne dogodke** (npr. ločevanje od staršev ob jutranjem odhodu v vrtec, konflikti z drugimi otroki, frustracije, povezane z razvojem, naše omejitve, velike spremembe, padci ...).

- V stresnih situacijah se oglasi **alarmni sistem v njihovih možganih (amigdala)**, ki sproži **reakcijo „boj ali beg“**. Njihovo **telo** se ob tej reakciji pripravi na **borbo ali pobeg**, zaradi česar se v njem poveča napetost, srce začne utripati hitreje in celo telo postane pripravljeno na »akcijo«.
- Otroci potrebujejo, da jim v sami situaciji omogočimo, da **izrazijo neprijetna čustva in odložijo telesno napetost**.
- Če otroci skozi dan nimajo dovolj priložnosti **za izražanje neprijetnih čustev**, se ta v **njihovem telesu nakopičijo**, zaradi česar se posledično pogosto obnašajo na nezaželen način.

## 7. Mi smo trenutno v stresu oz. v sebi nosimo potlačena čustva

- Otrok našo napetost in stres »**posrkajo**« v **svoje telo** in tako ob nas postanejo **napeti in nemirni tudi sami**.
- Tudi v tem primeru otrokov **sprednji del možganske skorje „ugasne“**, zaradi česar se lahko začne **obnašati na »moteč« način**.
- Da naš stres ni razlog za otrokov stres in da sploh lahko mirno in ljubeče postavljamo meje, je pomembno, da v vsakdanjem življenju najdemo **načine za svojo sprostitev in odlaganje nabrane napetosti**.
  - o **skrb zase** (npr. meditacija, tehnike sproščanja, sprehod v naravi, pisanje v dnevnik, zdrava prehrana, dovolj počitka ...),
  - o **čustvena podpora s strani drugih** (ljudje smo po naravi odnosna bitja, zato v svojem življenju potrebujemo tudi podporo s strani drugih).

## Vodila sočutnega postavljanja meja

- Med postavljanjem meja z otrokom poskušamo **ostati v čim boljšem stiku**.
- Kaj **želimo doseči** s postavljanjem meja? Da se otrok nečesa nauči, da spozna (naše) meje, da o nečem razmisli, da skupaj z nami reši nek problem ...
- Otrokovi možgani pa so za razmišljanje in učenje dovzetni takrat, ko se otrok počuti **povezanega z nami ter varnega in mirnega**.
- Zato: vedno se z otrokom najprej **povežimo**, šele nato mu **razlagajmo, ga učimo, z njim razmišljajmo** itd.

## 1. Ogrožajoče vedenje takoj USTAVIMO

- **Ogrožajoče vedenje** (oz. vedenje, s katerim otrok prestopa meje drugih) **spoštljivo ustavimo**, npr.: »Maja, ne morem ti pustiti, da udariš (konflikt z bratcem).« »Mark, nočem, da tečeš po knjižnici.«
- Otroci nas običajno bolj upoštevajo, če se izrazimo **osebno** (npr.: ne pustim, nočem, želim, hočem, ni mi všeč, ne maram ...), namesto **neosebno** (npr. »to se ne dela«, »to ni lepo«).
- Spomnimo se: ne **kritiziramo in obsojamo** (»Pa kolikokrat naj ti še rečem?«), ne **moraliziramo** (»Kako se pa ti grdo obnašaš ...«), ne **grozimo s kaznijo**, ampak **vedenje samo ustavimo**.
- Običajno moramo otroka v takih trenutkih tudi **fizično ustaviti**: spoštljivo ga **primemo za zapestje** ali **stopimo med oba otroka** (da preprečimo udarec), **za čelo** (da preprečimo ugriz), **okoli pasu** ...

## 2. Vzpostavimo stik s sabo in se pomirimo

- Ko se otrok **obnaša »moteče«** ali **ga preplavljajo močna čustva**, se večkrat tudi v nas sproži **reakcija »boj ali beg«**. Včasih nato odreagiramo iz teh čustev in zato ne zmoremo biti **empatični in sočutni**.
- **IZZIV**: v teh situacijah **vzpostaviti stik s sabo, se pomiriti** (npr. z globokim vdihom in izdihom, tako da naredimo nekaj požirkov vode ...) in se nato **na dogajanje odzvati na bolj miren in povezujoč način**.

## 3. Radovedno se vprašamo: „Zakaj se otrok zdaj tako obnaša?“

- Pomislimo, **kateri razlogi se trenutno skrivajo za otrokovim obnašanjem?** Je utrujen, se z nami ne počuti povezanega, so se v njem nabrala neprijetna čustva, se z naše strani počuti kontroliranega ...?
- Če je otrokovo nesodelovanje vrh ledene gore, kaj se skriva »pod gladino morja«?

## 4. Z otrokom vzpostavimo dober stik

- Počepnemo **na otrokovo višino**, ga **pogledamo v oči**, lahko vzpostavimo tudi **telesni stik** (če mu to odgovarja) ...

Če je otrok v situaciji **tudi čustveno vznemirjen**:

- **Mu damo razumevanje za njegova čustva** („Si jezen, ker ti je Luka vzel igračo?“ → otrok čuti, da ga razumemo).
- **Mu damo prostor, da čustva izrazi** (iz starejših otrok se bo večkrat usul plaz besed: kako so jezni zaradi tega in tega, kako to in to ni pravično ...). → Če bomo otroku prisluhnili, bo s tem svoja čustva izrazil, zaradi česar se ne bodo kot napetost shranila v njegovo telo.
- **Mu pomagamo, da se pomiri – s svojo umirjenostjo** (umirjena telesna govorica), s **pomirjujočim telesnim stikom**.

## 5. Otroka učimo, kako lahko ravna drugače, rešujemo problem

- Ko otrok čuti **dober stik z nami** in je **pomirjen**, postane zmožen uporabiti **zgornji del svojih možganov**.
- **Šele zdaj lahko otroka učimo** (npr. kako njegovo obnašanje vpliva na druge, kako se naslednjič lahko odzove drugače ...) **oz. z njim razrešujemo problem** (npr. se dogovorimo, da se lahko igra z vodo, ampak zunaj, na travi, ne v dnevni sobi).

### a) Otroku damo informacijo o tem, zakaj tako obnašanje ni varno/ni v redu

- Npr.: „Fanta, vidim, da se zelo zabavata. Vesta, z žogo lahko tukaj kaj razbijeta, tako da vama ne morem pustiti, da se žogata tukaj. Lahko pa gresta ven.“
- Če smo **pred postavljanjem meje** do otroka **empatični** (vidim, da se zabavata; res rada to počneš; a ne bi bilo fino, če bi na igrišču lahko ostali do večera – si želim, da bi ti to lahko pustil/-a – in čas je, da gremo domov ...), bo našo mejo bolj pripravljen sprejeti.

### b) Poleg „NE“-ja tudi, kaj „JA“

- Namesto, da otrokom **govorimo samo, česa naj ne počnejo**, jih poleg meje usmerimo tudi v **ustreznejše alternativno obnašanje**. („Ne maram, da zdaj kričita tukaj, lahko gresta pa na vrt ali v vajino sobo.“)
- Iščimo **potrebo za vedenjem!**
  - o **Npr.:** Otrok „divja“ po stanovanju – za tem **potreba po gibanju**. Kako jo lahko zadovolji drugače (na način, ki bo tudi nam sprejemljiv)?

### c) Otroka učimo veščin

- Če otroci **še nimajo usvojenih veščin** za bolj primerne odzive, potrebujejo **našo pomoč**, da jih usvojijo.
  - o Mlajšim otrokom mi pomagamo razrešiti konflikt, (npr. med malčkoma konflikt glede igrače).
  - o Starejše otroke lahko povabimo, da **sami pomislijo, kaj bi lahko drugemu rekli**; lahko jih tudi direktno povabimo v dialog z drugim otrokom.

### d) Razvijamo otrokovo empatijo

- Spodbujamo otroke, da **se vživijo v čustva, občutke, razmišljanje drugih**.
- Pomembno, da **ne vzbujamo občutkov toksične krivde** (npr.: »Poglej, kaj si naredil! Zdaj pa joče – a vidiš?), ampak spodbujamo **empatijo** (zavedanje, kako se drugi počuti) in otroka spodbudimo, da **popravi napako oz. razpoko v odnosu z drugim**.
- Npr.: „Anja, Brina se je zelo trudila, da je to sestavila. Poglej, zdaj joče. Kaj misliš, kaj bi bilo dobro, da zdaj narediš?“ (empatija, popravo odnosa)

## Več zapisov o sočutnem vodenju otrok

Za **več zapisov o sočutni vzgoji** toplo vabljeni na **mojo FB stran** [Tina Jereb – vzgoja za varno navezanost](#) ali na mojo spletno stran [www.tinajereb.com](http://www.tinajereb.com).

Tina Jereb, 2022