

Kako umiriti strašljiva čustva?

Otrok in starš ter njihova čutenja, ki se prebujajo v tem odnosu

V članku: »**December čas povezovanja**« smo spregovorili o tem, kako se z otrokom povezati in mu tako sporočiti, da smo tam zanj in da ga razumemo.

Želela sem vam prikazati, kako v težkih situacijah zelo pogosto poskušamo situacije nadzirati in tako dajemo navodila in zahteve.

Otrok čuti tako še večji pritisk in se zato ne zmore umiriti, ali pa je na vas zelo jezen in jasno ter glasno sporoči, da vas sovraži.

Nato pa smo spregovorili še o povezovanju in kako bi to v praksi izgledalo.

Ste mogoče to že storili na nov način?

Vam je uspelo pristopiti k otrokovi jezi, žalosti, itd., na drugačen način?

Vaši odzivi so zelo dragoceni in zelo bom vesela, če jih boste delili z mano. Pridružite se lahko skupini »Zavestno starševstvo« na fb-ju:

<https://www.facebook.com/groups/787551098074416/>.

Najprej moramo čustva prepoznati in jih poimenovati, da jih lahko premagamo...

Namesto zanikanja in preusmerjanja...

Hči: »padla sem in si poškodovala koleno.«

Mama: »ne joči. Vse je v redu. Ne bodi žalostna. V redu si. Bodi samo bolj pazljiva.«

(povzeto po Daniel J. Siegel, 2011)

Siegel govori o zelo vsakdanjem dogodku, kot so padci pri otrocih in o tem, kaj avtomatsko starš naredi ob tem. Zelo pogosto hoče starš otroka in njegov jok pomiriti na način, da ga preusmeri na nekaj drugega, ker

mu je hudo ob tem, da njegovega otroka boli in da se v tem trenutku ne počuti dobro. Na koncu pa še doda napotek, da naj bo bolj pazljiva v prihodnosti. Toda otroku sedaj v tem trenutku to ne pomaga, saj se je padec že zgodil in potrebuje starševsko pomoč pri soočanju z čutenji, ki so se prebudila.

Poskusite jih poimenovati in se soočiti s čustvi...

Pri prvem primeru smo lahko videli, da mama na nek način zanika to, kar se je zgodilo, še posebej pa bolečino ob padcu, saj pravi, da bo vse v redu. Trenutno pa se punčka počuti slabo in za njo tako ni vse v redu. Spodaj si lahko pogledate, kako mama reagira na drugačen način. Bolečini da prostor in jo ovrednoti.

Hči: »Padla sem in si poškodovala koleno.«

Mama: »To lahko boli. Sem te videla kako si tekla in se spotaknila in si odrsala koleno. Kaj se je pa potem zgodilo?

Hči: »Mama pridi...«

Mama: »Tako. Držala sem te in te crkljala. Se počutiš kaj boljše?«

Hči: »Ja«

Mama: »Bi želela, da ti pokažem, kako se je zgodilo?«

Hči: »Ja.«

(povzeto po Daniel J. Siegel, 2011)

Otroci bodo z vami lažje spregovorili o čustvih oz o notranjem doživljanju, če boste z njimi nekaj počeli, npr. igrali karte, risali ali pa izdelovali živalice iz plastelina, gline. Druge aktivnosti so lahko tudi: kolesarjenje, rolanje, sprehod. Zelo težko pa se bodo odprli in z vami govorili, če boste z njim sedeli in ga gledali direktno v obraz. Otrok tako postane nemiren in se zapre vase. Na prvi pogled mogoče daje vtis, da vas ne posluša oz, da vas ignorira, ker noče spregovoriti.

Toda to samo govori o tem, da so otroci drugačni od odraslih in da potrebujejo, da se starši prilagodite in jih omogočite okoliščine v katerih bodo lahko sproščeno spregovorili o svojih težavah ali čutenjih. O tem, kako otroci delujejo in se odzivajo na okolico lahko preberete v mojem članku na povezavi: <http://www.zacniznova.si/cena-selektivne-pozornosti-raziskave-pravijo-da-otroci-opazijo-tisto-kar-odrasli-spregledajo/>.

Želim vam uspešno novo leto in veliko povezovanja in prepoznavanja čutenj z vašimi otroki.

Pridružite se lahko tudi skupini »**Zavestnega starševstva**«, ki se srečuje 2x mesečno ob sredah zvečer. Tam lahko starši v varnem okolju spregovorijo o svojih lastnih izzivih. Skupaj pa potem iščemo odgovore in načine, kako na drugačen, predvsem pa zavesten način pristopiti k vzgoji.

Vse dobro.

Mag. Taša Cucek