

Zlata pravila vzgajanja

✍ Majda Mramor

Govorimo o zbirki vodil iz pristopa geštalt izkustvene družinske terapije, ki jo je osnoval dr. Walter Kempler, v Slovenijo pa so jo prinesli člani Kemplerjevega inštituta na Nizozemskem: Sjef de Vries, Sonja Bouwkamp in Roel Bouwkamp. Vzgojanje je ena od tem, ki ima v okviru študija geštalt izkustvene družinske terapije pomembno mesto.

Avtonomnost in povezanost

Geštalt izkustvena družinska terapija temelji na izhodišču, da človekovo življenje gibljeta dve osnovni potrebi:

- potreba po avtonomnosti, po izgradnji sebe in
- potreba po povezanosti z ljudmi v okolju.

Kadar sta potrebi v ravnotežju – ko dobro skrbimo zase, smo v soglasju z našimi pomembnimi ljudmi in skrbimo za druge tako, da lahko skrbimo tudi zase – bomo najlažje napredovali in uresničevali polno življenje v svojih družinah, pa tudi v širšem okolju. Ravnotežje obeh potreb, ki sta si v svojem bistvu nasprotujoči, potrebujemo pri uravnavanju različnih vlog: pri partnerski, starševski, v odnosu z otroki (torej pri vzgajanju), pa tudi v terapevtski vlogi.

Učinkovita vzgoja

Otroci se rodijo kot nebogljeni, nepotrpežljivi uživači in samoljubneži. Pot do srečnih ljudi prehodimo starši z otroki tako, da se lahko po nas zgledujejo po tem, kako iskati ravnotežje v

sebi in z drugimi. Z otroki gradimo iskren in odprt odnos. V svojih vzgojnih prizadevanjih se lahko tudi zmotimo, vendar napake priznamo in popravimo. Tako se učimo in rastemo. Zlata pravila pravijo, da učinkovito vzgojo vodijo trije pomembni vzvodi:

- *vzajemna ljubezen* oz. brezpogojno sprejemanje otroka kot celovitega bitja s strani staršev;
- *vzor* kot najučinkovitejši model za vzgojo;
- *poučevanje*, ki se ukvarja z otrokovim vedenjem.

Do uresničevanja tega pravila o vzgajanju nas pripeljejo temeljna zlata pravila, ki si jih bomo ogledali v nadaljevanju.

Vsi otroci želijo ustreči svojim staršem.

Navezanost na starše (oz. ljudi, ki v celoti skrbijo za otroka takoj po rojstvu) je prvi odnos, s katerim se ljudje v življenju srečamo. Varna navezanost, kot to opredeljuje tudi teorija navezanosti, omogoči, da se ljudje opogumijo za sodelovanje s svetom – željo po življenju so prinesli na svet, a brez varne navezanosti bi lahko hiral, izgubljali življenjsko energijo ali se zapirali v svoj navadno nerealni svet.

Ko se takoj po rojstvu starši iskreno trudimo odgovarjati na otrokova sporočila, tako da mu odpravljamo neugodje in ustrezemo njegovim potrebam, tkemo niti zaupanja in varnosti. Že v prvih trenutkih se naučimo in izkusimo pomen ljubečega odnosa in vdanosti. Otroci se odzovejo z vdanostjo in zvestobo, z lojalnostjo, ki spremlja otrokov odnos s starši vse življenje. Varna navezanost pomaga preiti mnoge življenjske stiske; ker lahko zaupamo in verjamemo, da stiske minejo in da se bo povrnilo ravnotežje. Če nam je varna navezanost položena

v zibelko, bomo lahko mirni, učinkoviti raziskovalci sebe in sveta.

Vsi otroci želijo postati dobri ljudje. Taki se rodijo, v njihovem vedenju lahko prepoznamo odgovornost.

Namen 'biti dober' je posledica prvega vzajemnega stika med otrokom in starši, saj se tudi starši z dobronamernostjo in ljubeznijo odzivamo na otrokove potrebe in želje. Če starši prezremo to otrokovo naravnost in ljubezen ter dober namen zamenjamo z rezultati, zabredemo v težave. Otroke imamo radi, ker smo jih povabili na ta svet, in jih sprejemamo take, kot so. Če morajo s premagovanjem nalog in s pogojevanjem dokazovati svojo dobronamernost, izgubljajo upanje v dober, pravičen, varen svet, zapravljajo svojo življenjsko energijo in vrojen namen, da raziščejo sebe in svoje enkratne danosti; v doživljanje se vtihotapijo misli o krivdi, o možnosti, da niso dovolj dobri ljudje.

Otroci bolj kot to, da jih vzgajamo, potrebujejo to, da z njimi uživamo.

Jutranji pozdrav, ko lahko ponovno pokažemo, kako smo veseli svojega otroka, bo otroku in nam prinesel lep dan. Če pa smo naravnani predvsem na iskanje napak, na kritiziranje in popravljanje, zamujamo vzpodbudne trenutke, povzročamo strahove in umik. Otrok nam v razvoju in doseganju napredka ponuja mnogo priložnosti, da se ga iskreno veselimo. Seveda pa so taki odzivi staršev možni, če skrbijo za svoje dobro počutje, če zase dejavno iščejo izpolnjujoče priložnosti in živijo uravnoteženo partnersko življenje.

Vsi starši želijo razveseljevati svoje otroke. Želijo biti dobri starši.

Doseganje te želje je povezano s tem, kako nam uspe vzpostavljati in

skrbeti za svoje ravnotežje pri zadovoljevanju obeh osnovnih potreb. Zadovoljni starši bodo otroka razveseljevali in nagrajevali, ker mu bodo s svojimi pozitivnimi odzivi in ravnanjem v smislu iskanja izpopolnitve kazali in potrjevali upanje, da smo v življenju lahko dobri in da se lahko naučimo premagovati izzive. Ob otrokovi uspešnosti starši doživljamo in ocenjujemo tudi svojo uspešnost.

Otroci imajo pomembne razloge za svoje vedenje.

Nikdar ni res, da se otroci rodijo s slabim namenom, 'pokvarjeni', da so nalašč poredni. V tako razmišljanje nas lahko pripeljejo situacije, ki jih

ker smo spregledali izpolnitev ene od osnovnih potreb. Razlogi so skriti, zato je učinkovito, če takrat starši poiščejo terapevtsko pomoč. Strah je pogost razlog, ki spremeni otrokovo vedenje: "Ali me imajo še radi ... ali sem zanje dovolj dober?"

Spremembo vedenja, kakršno močno občutimo v specifičnih razvojnih obdobjih, npr. ob 3-letnikih in prvih poskusih, kaj otrok zmore sam, in kasneje v času adolescentnega iskanja identitete, ne vodi strah, ampak razvojna zahteva po doseganju avtonomnosti. Da te spremembe v vedenju ne bi po nepotrebnem zapletale našega vsakdana, je razvoj preventivnih svetovanj in šol za starše zelo pomemben.

Otrok potrebuje jasno sliko in vedenje o tem, kakšni so njegovi starši in vzgojitelji; da so besede povezane z dejanji, da ni nič skrito in zaigrano.

Otroci zaradi svoje posebne povezanosti z nami (ki je v partnerskem odnosu ali drugih odnosih ni!) z vsemi čuti zaznavajo, kaj se v resnici dogaja v naših družinah. Pred njimi je težko skrivati, kaj je res in kaj ne; to enostavno ni možno, ker sami dobro razpoznavajo, kaj je 'v zraku'. Svoji starosti primerno jim je smiselno razložiti, kaj se dogaja, pojasniti, če nas videjo žalostne, slabo razpoložene. Ker so tako povezani z nami, potrebujejo pomoč, da ustvarijo svoje meje z nami. Jasno sporočilo jim bo npr. pomagalo, da ne bodo razmišljali o svoji krivdi za nerazpoloženost staršev.

Ena od pomembnih vzgojnih nalog je, da se otrok uči odgovornosti. Temu jih približujemo, ko

sklepamo dogovore. To je posebna zanka za starše. Sami morajo biti odgovorni, npr. pri obljubi, ki so jo dali otroku – ne smejo je kršiti ali pozabiti nanjo: "Če bo oče res prišel ob dogo-

vorjenem času, bom tudi jaz. Če me ne bodo v jezi udarili, tudi jaz ne bom udaril svojega brata, ko me ujezi."

Poučevanje se mora ukvarjati z otrokovim vedenjem, ne pa z otrokovo celovito osebnostjo.

To pravilo je zelo jasno, a vendar je res, da je potreben napor, da vedenje obravnavamo ločeno. Na primeru si pogledjmo pomembno razliko. Otroku lahko ob neprimernem vedenju rečemo: "To je res grozno, od tebe v življenju ni kaj pričakovati," ali pa: "Teža pa nisi dobro napravil. Rada te imam in hočem ti pokazati, kako boš naredil drugače."

“ Pohvala z 'ampak' ni pohvala. ”

V poučevanju ni prostora za besede, ki ranijo. Te so težke, usidrajo se v našo podzavest in lahko vodijo naše vedenje skozi nezavedna temeljna prepričanja, ki so v iskanju napredka in samourešnjevanja navadno omejujoča.

Pohvale ob dosežkih in dejavnostih so bistveno boljši pripomoček za poučevanje kot kazni.

Spet se srečamo s temeljno resnico, da uravnoteženi, v pozitivno prepričani starši lažje prepoznamo in izrečemo pohvalo, kot pa če smo sami v sebi negotovi in nevrotično obremenjeni v pričakovanju slabega. Pohvala, seveda tista prava, zaslužena, motivira. Namen kazni je, da ustavi aktivnost in prinese čas za premislek o tem, kaj naj naredimo drugače. Kazni, ki jih izrekamo hitro, nepremišljeno, so lahko rezultat naše nemoči. Kazni lahko spremenijo otrokovo vedenje le, če je ob njihovem izreku otroku jasno, kako lahko ravna, da bo kritizirano vedenje popravit.

Pohvale pa so učinkovite takrat, ko so res le pohvale, brez pripomb o tem, kako bi bilo lahko še bolje. Pohvala z 'ampak' ni pohvala. Usmerjenost v iskanje vedenja, ki si zasluži pohvalo, prinaša dobro vzdušje, je bistveno bolj usmerjena v napredek kot usmerjenost v iskanje napak in posledično kazni.

“ Naloge staršev in otrok se ne smejo pomešati. ”



Foto: Alenka Veber

ne znamo učinkovito razrešiti. Gre za vedenje, ki postaja neučinkovito, za nas nesprijemljivo, a resnica je, da otroci vedenje spremenijo iz zanje zelo pomembnega razloga. Pogosto zato,



Opaziti in spoštovati je treba, kadar otrok napravi kaj za nas.

To zlato pravilo gre v smer pozitivne usmerjenosti, kot jo opisuje pravilo, ki govori o učinkovitosti pohval. Preko del, ki jih otrok prevzame in opravi v smislu skrbi za delovanje družine, ga učimo skrbeti zase in za druge. Seveda pa morajo biti naloge primerne, usklajene z vlogami in sistemom, ki ga v družini negujemo. Naloge staršev in otrok se ne smejo pomešati. Če npr. starejšega otroka prosimo, da pospremi mlajšega po poti, naj bo jasno povedano, da je to napravil za nas in da njegovo odgovornost cenimo.

Starši moramo otrokom postavljati omejitve in okvire. Vendar ni treba pričakovati, da se bodo otroci z njimi strinjali in jih z lahkoto sprejemali.

To pravilo ima opraviti z uveljavljenim in dokazanim stališčem, da je vzgoja aktiven proces, v katerem je jasno, da imamo starši svojo vlogo in nalogo. To je ponovno pravilo, ki ima opraviti z ravnotežjem: iščemo

ravnotežje med poznavanjem in upoštevanjem otrokovih razvojnih potreb in ravnanjem v skladu s svojimi vzgojnimi načeli in potrebami. Meje dajejo otroku varnost. Ob njih se ustavi in spoznava sebe, svoje čustvene reakcije in želje ter poti za njihovo izpolnitev. Otrok nas izkusi v naši dvojni vlogi – rečemo “da” in rečemo “ne”. To pa tako, da ostane otrok varen in povezan, da razume stalnost objektnih odnosov.

Starši moramo otrokom postavljene omejitve širiti in prilagajati v skladu z njihovo starostjo in psihično zrelostjo.

Vzgojanje je dinamičen proces, vsakodnevni izziv na poti otrokovega odraščanja v samostojno, kompetentno in uravnoteženo osebnost. Ko se z mladostnikom pogajamo in iščemo dogovor, ki bo dober za obe strani – za otrokovo rastočo avtonomijo in našo potrebo po zagotavljanju njegove varnosti – smo spet pri iskanju ravnotežja. Meja bo zdržala, če bo postavljena tako, da jo bomo oboji spoštovali in

bo obojim prinašala pogoje za dobro počutje.

Pomočniki in usmerjevalci

Psihoterapevti smo ob srečanjih z družinami pomočniki in usmerjevalci dobrih pogovorov. Otroci so pogosto tisti, ki s svojim spremenjenim vedenjem pokažejo, da je treba nekaj spremeniti. V resnici povzročijo situacijo, ki pripelje do našega vstopa v družinsko dogajanje. Družina je natančen sistem, v njej sta posebna energija in pripravljenost za sodelovanje. Terapevti jo izkoristimo, da vitalizira poti in omogoči uspešno in zadovoljno bivanje. ■

Literatura

Kempler W. (1991): *Experiential psychotherapy within families*. Costa Mesa: The Kempler Institute.

Mramor, Majda (1992): *Zapiski s predavanj iz izkustvene družinske terapije: Roel in Sonja Bouwkamp*. Študijska skupina I. 1992.

Mramor, Majda (1992): *Zapiski s predavanj iz izkustvene družinske terapije: Sjef De Vries*. Študijska skupina I. 1992.