

Alenka Hebar,  
dipl. ped., spec.  
družinski terapevt

# IZOBRAŽEVANJE ZA ČUSTVENO OZAVEŠČANJE (STARIH) STARŠEV

*Potrebe in čustva vnukov kot temeljna vsebina v izobraževanju starih staršev*

## POVZETEK

Avtorica predstavi raziskavo, ki jo je opravila v izobraževanju starih staršev za prepoznavanje in razumevanje potreb in čustev vnukov. Avtorica trdi, da čustveni zarisi iz otroštva vplivajo na življenjski scenarij osebe in na vzpostavljanje ali nezmožnost vzpostavljanja funkcionalnih vezi v skupnosti. Njeno spoznanje je, da je izobraževanje za prepoznavanje otrokovih potreb bistvenega pomena. Otrokove potrebe in čustva so tako temeljna vsebina v izobraževanju starih staršev. Ti potrebujejo kognitivna spoznanja pa tudi doživljajsko izkustveno učenje, ki jih lahko spremeni v odnosu do vnukov. Takšno učenje je mogoče v izobraževalnih oblikah, ki vzpodbujajo vzajemno učenje.

**Ključne besede:** potrebe, hranjenje, čustva, stari starši, otroci, vnuki, izkustveno usposabljanje, izobraževanje

**P**redmet raziskave, ki smo jo v letu 2004 opravili na slovenski Univerzi za tretje življenjsko obdobje, je bila inducirana praksa izobraževanja, v katerega so se vključili stari starši – slušatelji te univerze. Cilj izobraževanja je bil doseči boljše zadovoljevanje otrokovih potreb in funkcionalne odnose v družini.

## RAZISKOVALNI VZOREC IN METODOLOGIJA

V raziskovalni vzorec je bilo vključenih petdeset oseb, starih od 51 do 75 let, večinoma žensk, tj. 34 od 50 vprašanih. Razpon v izobrazbi je šel od višje izobrazbe do doktorata znanosti. Šlo je torej za visoko in formalno dobro izobražene osebe. 31 od 50 vprašanih je imelo enega vnuka ali vnukinjo, 9 jih je

imelo dva vnuka in 10 tri ali več vnukov. Nihče od vprašanih do tedaj še ni bil vključen v izobraževanje za stare starše. Izobraževanje oziroma izkustveno usposabljanje je trajalo 60 ur in se je nanašalo skoraj izključno na vprašanje prepoznavanja in zadovoljevanja otrokovih potreb in prepoznavanja čustev. Izbrali smo metodo teoretičnega raziskovanja ter opazovanja inducirane prakse izkustvenega izobraževanja ter usposabljanja, s čimer smo želeli potrditi ali ovreči nekatere vnaprej postavljene hipoteze:

- a. Stari starši nimajo dovolj znanja, da bi dobro prepoznali otrokove psihološke potrebe; stari starši pogosto mislijo, da se otrokove potrebe prekrivajo z njihovimi.
- b. Izobraževanje/usposabljanje starih staršev mora biti, če naj bo učinkovito in transfor-

mativno, izkustvene narave.

c. Izobraževanje/usposabljanje starih staršev mora neizogibno obsegati predvsem otrokove potrebe in čustva.

10 uvodnih izobraževalnih srečanj po dve pedagoški uri skupaj smo posneli in zapisali. Na podlagi teh zapisov smo prepoznali kategorije za opazovanje: prepoznavnost otrokovih potreb, odzivanje na otrokove potrebe, vloga starih staršev pri prepoznavanju in branjenju otrokovih potreb in čustev, vpliv čustvenih zapisov v otroštvu na potek življenja, ozaveščanje neustreznih čustev iz ego stanja otroka s pomočjo izobraževanja. V ostalih študijskih srečanjih smo opazovali dogajanja in izjave udeležencev po navedenih kategorijah in tedaj smo tudi oblikovali raziskovalne hipoteze in vprašanja.

## **IZOBRAŽEVANJE STARIH STARŠEV ZA RAZUMEVANJE IN OBLADOVANJE ČUSTEV**

Usposabljanje odraslih za doseganje funkcionalnih vezi v družini je predvsem usposabljanje za boljše razumevanje in obvladovanje čustev. Sem se uvrščajo tudi nerazložljiva, neustrezna iz otroštva izhajajoča čustva, s katerimi se odrasli odziva na življenjske situacije in svet okrog sebe.

Oblike usposabljanja in izobraževanja, s katerimi je mogoče doseči rezilientnost ali sposobnost, da kljub čustvenim ranam v otroštvu, ko odrastemo, dosežemo zadovoljivo čustveno ravnovesje in čustveno odzivanje na življenjske situacije. Nekdo, ki se čustveno odziva na življenjske situacije, do njih vzpostavi osebni odnos, hkrati pa se čustveno odziva tudi na čustva, ki jih ob tem doživlja. Tako življenjske situacije ne le zazna, marveč jo tudi čuti. Čustvo omogoči, da tedaj s svetom in življenjsko situacijo vzpostavi novo ravnovesje (Milivojevič, 1993).

Kristjan Gostečnik (1998) je svoje delo naslo-

vil *Ne grenite svojih otrok*. Nam pa se ob tem naslovu postavlja vprašanje, ali starši in tudi stari starši lahko svojim otrokom in vnukom zaradi svojih čustvenih primanjkljajev ne samo grenijo, temveč tudi zagrenijo življenje? Različni pisci (Elkaim, 1997; Gostečnik, 1998; Markham, 1999; Bluestein, 2000; Miller, 1992, 2001; Forward, Buck, 2001) navajajo, da se na odnosu med starši in otroki utemeljijo tudi vsi poznejši odnosi, njihov vpliv pa je najbolj čutiti prav v družinskih odnosih, ki jih kot odrasli ustvarjajo nekdanji otroci. Čustva – četudi še tako destruktivna –, ki so nas zaznamovala v obdobju otroštva, zmeraj znova doživljamo in ponavljamo v odnosih z bližnjimi, in sicer toliko časa, dokler jih ne ozavestimo. Vse, dokler ne spoznamo, od kod izvirajo, in ne »vključimo čustev odraslega«. Vedenje oziroma čustvene odzive v medsebojnih odnosih pa lahko spremenimo šele takrat, ko prekinemo z vzorci vedenja, ki smo jih prevzeli od staršev in včasih tudi od starih staršev, in ko v novih življenjskih situacijah prenehamo čutiti, kot smo čutili v otroštvu. V

ta namen potrebujemo vsaj temeljno znanje o odnosih. Lahko bi dejali, da šele na ta način lahko vzpostavljamo funkcionalne odnose v skupnostih, kot so partnerstvo ali družina in se osebno gradimo ter spreminjamo (Hebar, 2004).

Čustveno ozaveščeni človek si je pridobil temeljno znanje o čustvih. Razvil je stališča in poseduje znanje, s katerim lahko opazuje, navezuje, razume in vzdržuje odnose, pri čemer dojema samega sebe in druge tako, da dojame svoja in tuja čustva ter njihove korenine. Tako se lažje sooča s tem, kar čuti, in se odziva na svoja čustva. Pri tem je čustveno ozaveščen človek zmožen izhajati iz sebe ter drugih in

*Odrasli potrebuje-  
mo usposabljanje  
za boljše razume-  
vanje in obvlado-  
vanje čustev.*

*Starši zaradi last-  
nih čustvenih pri-  
manjkljajev grena-  
jo življenje otrok.*

upoštevati različne, tudi pretekle okoliščine, v katerih so se utemeljila njegova čustva oziroma njegovi čustveni odzivi na življenjske situacije.

Ko zavestno dojamemo naravo čustev in korenine čustvenih vzgibov, to pomeni, da postajamo čustveno ozaveščeni. Čustvena ozaveščenost nam da vpogled v naša in tuja čustvena stanja in njihove korenine. Lahko nam tudi omogoči, da jih obvladamo in znamo z njimi ravnati.

### DISFUNKCIONALNE ČUSTVENE VEZI IN Z NJIMI POVEZANE TEŽAVE V DRUŽINI

Ena temeljnih prednosti čustvene ozaveščenosti je, da zmoremo prepoznati tudi disfunkcionalne čustvene vezi in z njimi povezane težave v družini. Tako lahko v družinskem sistemu izboljšamo odnose, ki omogočajo vzpostavljanje funkcionalnosti vsega družinskega sistema.

Izobraževali naj bi se predvsem odrasli, v našem primeru tudi starejši odrasli. Za funkcionalne čustvene vezi v družini morajo namreč skrbeti odrasli in ne otroci. Če ni tako, se vloge zamenjajo in tedaj otroci postanejo odgovorni za delovanje družinskega sistema.

To nedvomno vodi v številne težave (Miller, 1992). Družinski sistem je podvržen učenju. Otroci od staršev in starih staršev ter drugih zanje pomembnih odraslih prevzamejo

družinske vzorce, ki jih kasneje spremljajo v življenju. Ti vzorci so lahko takšni, da zmeraj znova povzročijo in utrjujejo disfunkcionalne čustvene vezi v družini. V svojih novih družinah nekdanji otroci in zdaj odrasli te vzorce ponavljajo, vse dokler z njimi zaradi vrste vzrokov ne prekinejo. Da lahko z njimi prekinejo, je odločilnega pomena visoka raven čustvene ozaveščenosti. Ljudje iščemo rešitve za svoje težave tako znotraj kot zunaj družine,

saj vseh rešitev ne moremo vedno najti v družini. Tako naj bi tudi čustveno ozaveščenost pridobivali hkrati v družini in zunaj nje. Nemalokrat jo je moč doseči z izobraževanjem, usposabljanjem ali psihoterapijo.

Čustveno ozaveščeni odrasli se strpno in dosledno odzivajo na otrokov psihični, čustveni, socialni in intelektualni razvoj. Izobraževanje starih staršev in drugih za otroka pomembnih odraslih, ki spodbuja čustveno ozaveščenost, je tako preventivne kot kurativne narave.

### MEDSEBOJNI ODNOSI IN ČUSTVENE VEZI V DRUŽINI NA TEMELJIH OTROŠTVA

Odnos, ki ga imata partnerja med seboj, vpliva na njiju sama pa tudi na otroke, če jih imata. Narava njunega odnosa temeljno vpliva na čustva otrok.

Da bi v družini dosegli funkcionalne čustvene vezi, je potrebno poznati in razumeti svoj življenjski scenarij, scenarij partnerja in vseh družinskih članov. Stari starši, če živijo v istem gospodinjstvu, lahko bistveno vplivajo na otrokov življenjski scenarij. Berne pravi, da je v življenjskem scenariju vsakogar od nas najti vsaj tri temeljna ego stanja: ego stanja otroka, starša in odraslega (Berne, 1989). V ego stanju starša, ki je nastalo tudi s posnemanjem staršev oziroma enega izmed njiju, tj. vseh njihovih ego stanj, človek lahko misli, ravna in se odziva na socialno okolje in svet na enak način, kot je to počel eden od njegovih odraslih staršev v času, ko je bil še

*Z izobraževanjem lahko izboljšamo odnose v družini.*

Neka gospa, stara 65 let, je v raziskavi povedala, da se je kot otrok in tudi kot odrasla na velike težave odzivala tako kot njena mati. Pokrila se je z rjuho, se preplašeno in jokajoč pogreznila vase. Internalizirala je torej ego stanje otroka svoje matere in spremljajoča čustva ter jih shranila v svojem ego stanju starša.

sam otrok. Z obema staršema se ni moč istovetiti, trdi Berne (prav tam). Pri tem pa je pomembno zavedanje, da je otrok v celoti odvisen od svojih staršev, se po njih ravna in jim želi ugoditi predvsem zaradi potrebe po preživetju, naklonjenosti in hkrati v strahu pred izgubo tistih, ki mu preživetje omogočajo. Vse je tako zapleteno predvsem zato, ker otrok dejanja svojih staršev dojema čustveno in si jih čustveno tudi razloži. Čustva namreč omogočajo mnoge mentalne procese (Milivojevič, 1993). Ob dejanjih staršev in starih staršev nastanejo čustveni zapisi, ki se zarišejo v ego stanje otroka. To pa človeka spremlja skozi življenje.

Gospod, star 71 let, se je ob tem spomnil, kako je kot otrok spal v isti sobi s staro materjo. Ta ni bila kaj prida zgovorna. Imela pa je veliko, težko telo in ko je tako mirno dihalo, ob njem, se je počutil povsem varnega. Nastal je čustveni zapis in potreba, da bi zmeraj nekdo spal ob njem. Šele tedaj bi se počutil varnega in spokojnega.

Tako lahko nastanejo pozitivni čustveni zapisi pa tudi čustvene travme, ki človeka ne spremljajo samo v otroštvu, temveč predvsem v odrasli dobi in se pričnejo odražati v odnosu z drugimi ljudmi, posebno s tistimi, ki so mu blizu. Kot možnost, da bi lahko ravnali in živeli drugače, Alice Miller misli, da je potrebno »poiskati čustveno resnico enkratne in edinstvene zgodbe svojega otroštva in jo sprejeti« (Miller, 1992, str. 21). Torej ne toliko zgodbe same, marveč čustva, ki so nastala v ozadju. O tem, ali jo bomo znali poiskati ali ne, pa močno odloča stopnja naše čustvene ozaveščenosti in vpogled vase.

Eric Berne (1989, str. 18) podobno kot Alice Miller (1992, str. 29) navaja, da je za človeka izjemnega pomena, da razume svoje ego stanje otroka, pa ne samo zato, ker ga bo sprem-

Moški, star 69 let, je povedal, da je kot otrok živel z razvezano materjo. Kadar sta bila sama, je smel skrbeti za njeno dobro počutje, ko pa je mati pripeljala v skupnost novega partnerja, ga je vsakokrat potisnila proč od sebe. Še več, nikoli mu ni razložila, kdo je novi član skupnosti, nikoli ni vzpostavila mostu med njim in sinom. T. B. (60) je še povedal, da ga podobni občutki nrecipročnosti in nespoštljivosti v odnosih prevzamejo še danes in da je to zelo obremenjevalo njegove odnose z otroki. Boji se, da se bo to pri vnukih ponovilo.

ljalo skozi vse življenje, temveč tudi zato, ker je to najpomembnejši del njegove osebnosti. In prav zato, ker so čustva zapisana v ego stanju otroka, lahko po analogiji trdimo, da so čustva najbolj odločujoča sestavina naše identitete. Iz tega lahko sklepamo, da je za funkcionalne odnose v družini pomembno, da človek spoznava sebe, svoje rane in prizadetost iz otroštva, ker bo le tako lahko najprej sam in kasneje pri svojih otrocih ravnal drugače, in kar je najpomembnejše, nanje ne bo več prenašal svojih travm iz otroštva. Ne bo jih vzgajal

*Čustva so odločilna sestavina naše identitete.*

Z. G. (59), upokojena zdravnica, je ob tem povedala naslednje: Vse življenje se počutim negotovo. Zdi se mi, da so me čustva negotovosti spremljala ves čas od takrat, ko je mati odšla v bolnico in meni je bilo tri leta in pol. Nisem vedela, da je bolna. Le vrnila se ni nikoli več. Od takrat sem negotova. Veliko sem v življenju dosegla, a še zmeraj me je strah. Za vse, kar sem dosegla, sem porabila več energije kot drugi. Takšna pač sem. Tega se menda do groba ne bom znebila ... Rada bi, da se mojemu malemu Leu ne zgodi nič takšnega. Da bi bil vesel in pogumen.



K. F. (71) je povedal, da sam dolgo ni prepoznal izvora svojih nasilnih čustev. Vsakič, ko je njegov vnuk trmasto odklanjal hrano, ga je popadla želja, da bi ga nasilno obvladal. Da bi z njim sedel pri mizi, dokler ne bi vnuk hrane zbasal vase ... Ob tem se je spomnil lastnih občutkov iz otroštva, podobnega prizora. Po šestih urah sedenja pri mizu pod nadzorom njegovega starega očeta je v solzah pogoltnil nekaj krompirja. »Saj sem vedel, da boš popustil«, je zmagoslavno dejal stari oče. Od takrat dalje se K. F. brani s trmo in pri tem ga obvladujejo podobna čustva kot nekoč.

tako, kot so njega vzgajali njegovi starši. Ali vsaj poskušal se bo ogniti napak.

Bolj kot človek pozna sebe, svoje reakcije, čustva, ravnanje, bolje lahko ravna v odnosu do drugih in s tem tudi v odnosu do družinskih članov. Tudi to povečuje funkcionalnost čustvenih vezi v družini.

### **OTROKOVE POTREBE KOT TEMELJNA VSEBINA IZOBRAŽEVANJA STARIH STARŠEV**

Čustva, s katerimi se prilagajamo na nove življenjske situacije, so odvisna od tega, kako dobro so bile v otroštvu prepoznane in zadovoljene naše potrebe. Izobraževanje starih staršev vsebuje predvsem vsebine, ki govorijo o otrokovih potrebah. Odrasli namreč pogosto ne prepoznajo otrokovih potreb. Stari starši so zaradi dolgotrajnega socialnega učenja, ki ga imajo za seboj, navadno v tem malo spretnější. Nenazadnje tudi zato, ker v vnukih odkrijejo čustvene partnerje. Zadovoljevanje potreb se prične v otroštvu.

*Starši pogosto ne prepoznajo čustvenih potreb svojih otrok.*

Stari starši vstopajo v otrokov svet in v odnos z njim tako, da zadovoljujejo njegove potrebe. Razmišljamo, da so dobro prepoznane in zadovoljene otrokove potrebe lahko podlaga za vzpostavljanje funkcionalnih čustvenih vezi odraslega oziroma za navezovanje, razumevanje in vzdrževanje medsebojnih odnosov. Kellmer Pringle v delu *Potrebe otrok* (2000, str. 16) poudari, da morajo biti poleg fizičnih potreb otroka zadovoljene tudi njegove psihične, čustvene, socialne in intelektualne oziroma kognitivne potrebe. Le tako lahko človek živi in uživa v življenju, popolnoma razvije svoje potenciale in se razvije v odraslega, ki je zmožen prispevati za skupnost. Po njenem mnenju je potrebno pri razvoju otrokovih potreb izhajati iz okolja in njegovih vplivov, iz spoznanja, da so zgodnja leta v otroštvu najpomembnejša za otrokov kasnejši razvoj. Ta leta pogojujejo razlike in intenzitete otrokovega razvoja, njegove čustvene, socialne, intelektualne in izobraževalne dosežke, strategije na področju zdravja.

Alice Miller (1992, str. 54) navaja, da nas najgloblje razumejo tisti, ki so bili v otroštvu prikrajšani in katerih potrebe so bile brisane. Kljub temu, da imajo takšni posamezniki nadpovprečno razvite čustvene reakcije za potrebe drugih, ni nujno, da to vodi v vzpostavljanje in doseganje funkcionalnih čustvenih vezi v družini. To pa je pogosto tudi ovira, saj se v zadovoljevanju potreb drugih, pri čemer sebe nemalokrat zanemarijo, preprosto zgubijo. Sklepamo torej, da je za doseganje funkcionalnih čustvenih vezi poleg znanja potrebno imeti zadovoljene tudi različne potrebe tako v domačem kot zunanjem okolju. Človek, ki je prikrajšan, lahko pod pritiskom svojih primanjkljajev zgubi občutek za potrebe drugih ljudi. Zmanjša se mu zmožnost za vzpostavljanje in doseganje funkcionalnih čustvenih vezi v družini in v drugih skupnostih.

Za otroka, ki svet zaznava čustveno in si ga tudi razlaga čustveno, je takšno stanje starih staršev nevarno. Za vse življenje se lahko va-

N. M. (63) je povedala, da v času, ko je žalovala za možem, preprosto ni videla svojih vnukov. Bilo ji je odurno, da so otroci živi in zdravi, da bodo živeli dalje, medtem ko njenega moža ni več. Takrat ni vedela, česa jo prosijo, še manj pa je lahko zaznavala njihove skrite potrebe.

nje zarišejo občutki odvečnosti in nezaželenosti.

## POTREBA PO HRANI IN DRUGE OTROKOVE POTREBE

Ena izmed osnovnih potreb, ki jo starši in stari starši zadovoljujejo otroku, je potreba po hrani. Na podlagi zadovoljevanja te potrebe otrok občuti ali ne občuti, da je sprejet in ljubljen. Hranjenje je način, kako imamo eden drugega radi – pomeni imeti nekoga rad.

Hrana in način, kako nekoga prehranjujemo, izhaja iz naših družbenih, kulturnih, ideoloških, vzgojnih predstav. Želja, da otrok sprejme hrano, je izraz naše ljubezni. Kadar se prehranjevanje ne odvija tako, kot si stari starši želijo, imajo otroci občutek krivde in strahu. Najzgodnejša otrokova borba poteka v zvezi s hrano in prehranjevanjem. Otroku tu lahko potrdi sebe, svoj odnos do hrane in svoje želje ali pa se jim odreče. Možno je, da do hrane razvije nevrotičen in kompulziven odnos. Pomembno je, da otroku pri hranjenju ničesar ne vsilujemo. Vsaka nova sprememba pri načinu prehranjevanja je za otroka novo odkritje. Vsaka nova hrana je novo odkritje, ki vstopa v telo. Vsaka nova hrana je zanj lahko nova groza. Čustveno razviti stari starši bi morali upoštevati otrokov okus tako, kot upoštevajo svojega. Zavedati bi se morali, da sami lahko hrano odklonijo, tako naj bi jo tudi otrok. Če odrasli ne zaupajo otrokovi intuiciji, brišejo njegove temeljne potrebe. Vsi vzgojni nasveti, ki jih dajejo odrasli, bolj ali manj odražajo potrebe odraslih in zadovoljevanje teh potreb



ni nujno potrebno za otrokov razvoj.

Čustveno razviti stari starši ne glede na vse te potrebe, ki se oglašajo v njih, z znanjem in spretnostmi, ki jih pridobijo skozi življenje, odnose z drugimi ljudmi, usposabljanje, izobraževanje in terapijo, lahko uspejo in ustvarijo otroku varno okolje. To temelji na naslednjem:

- spoštovanju otroka,
- spoštovanju njegovih pravic,
- strpnosti do njegovih čustev,
- pripravljenosti, da iz otrokovega vedenja spoznajo posebno naravo otrokovega vedenja, pa tudi to, v čem je bila otrokova narava teh staršev posebna.

Če odrasli s pomočjo otroka zadovoljujejo svoje potrebe, to zavira njegov razvoj. Med te potrebe štejemo:

- podzavestno potrebo odraslega, da na otroka (in druge) prenese ponižanja, ki jih je doživel v mladosti,
- potrebo, da odrasli poišče »izhod« za svoja potlačena čustva,
- potrebo, da poseduje živ objekt, ki mu je zmeraj na razpolago,
- potrebo po ohranjanju pridobljenih obrambnih mehanizmov, po ohranjanju idealizacije lastnega otroštva in staršev, pri čemer vzgojna načela, ki jih odrasli uporabi, zrcalijo vzgojna načela njegovih staršev,
- potrebo po varnosti oziroma strah pred svobodo,
- potrebo, da odrasli ohrani potlačena čustva in strah, da se ta znova oglasijo v njegovem otroku,
- potrebo po tem, da se odrasli maščuje za trpljenje, ki ga je moral prestati kot otrok.

Ob postavljanju takšnega varnega okvira za življenje vnukov stari starši opravijo žalovanje za svojim otroštvom. Naše mnenje je, da mora skozi ta proces žalovanja sleherni starš in stari starš. Le na ta način se poveča njegova

čustvena razvitost. Če se starši namreč lahko odrečejo temu, da bi svoje potrebe zadovoljevali na lastnih otrocih, tudi ne bodo poskušali nad njimi uveljavljati svojih projekcij in

se izražati skozi svoje otroke. Da bi se otrok počutil živega, mora biti zadovoljena njegova potreba po dotiku, potrebno se ga je dotakniti z nežnostjo, spoštljivostjo in ljubeznijo. Otroku potrebuje občutek varnosti in zaščitenosti. Otroka se moramo dotikati tako, da spoštujemo njegovo telo.

Leta 1989 so Združeni narodi sprejeli med-

narodno *Konvencijo o otrokovih pravicah* in v desetih letih so jo ratificirale skoraj vse države na svetu. Omenjena konvencija govori o pravicah do mirnega življenja, vendar še dandanes v mnogih državah te konvencije ne upoštevajo in pot do spremembe stanja bo še dolga. Vendar pri tem pozabljamo, da položaj otrok in razumevanje njihovih potreb ne bo drugačno, dokler odrasli ne bodo bolj čustveno razviti. Čustveno razviti odrasli se strpno in dosledno odzivajo na psihični, čustveni, socialni in intelektualni razvoj svojega otroka. Zaznajo npr. otrokov strah, so pozorni na njegovo sramežljivost, o tem skupaj z njim razmišljajo in se pogovarjajo. Na ta način ne prezrejo njegovih potreb. V primeru, ko otrokove potrebe ostanejo prezrte in nezadovoljene, to vpliva na njegovo življenje v otroštvu, mladosti in odraslosti.

Otrokove potrebe obravnavajo različni avtorji, saj je zadovoljenost teh potreb zelo pomembna za življenje ne le otroka, marveč tudi odraslega, v katerega zraste. Vrhu tega je resnično drama biti otrok, kajti otroci ne znajo razložiti in braniti svojih potreb. Pa še povsem odvisni so od odraslih, ne glede na to, kakšni ti odrasli so. Potrebe otrok so naslednje:

- po ljubezni in varnosti,
- po novih izkušnjah,
- po pohvali in priznavanju,
- po odgovornosti.

Vse navedene potrebe morajo starši otroku zadovoljevati že od začetka njegovega življenja. Njihovo zadovoljevanje se mora nadaljevati skozi vse obdobje njegovega otroštva, pri čemer se obseg in način njihovega zadovoljevanja spreminjata skozi različne razvojne faze (Kellmer Pringle, 2000, str. 26).

Otrok kot pivnik srka sporočila in odnose v okolju in prvo takšno okolje je primarna družina. Sporočila, ki jih otrok prejema v družini, pa ne potekajo samo besedno. Čustva, ki jih otrok razbere iz obraznega izraza npr. stare matere, imajo lahko nanj še večji učinek

## Otrok kot pivnik srka sporočila in odnose iz okolja.

kot besede. Če naprimer čuti nenehno materino nejevoljnost, postane anksiozen in se prilagodi potrebam odraslih. Anksioznost je zanj tako moteče čustvo, da si prizadeva, da bi čim prej prenehal z vedenjem, ki mu to anksioznost povzroča. Od tega, ali bo otrok razvil konstruktiven ali destruktiven način vedenja najprej do sebe in kasneje do drugih, je v prvi vrsti odvisno od njegovih staršev oziroma njihovega vedenja do njega.

Otroci gradijo svojo identiteto iz sporočil in odnosa tako svojih staršev, starih staršev kot tudi drugih zanje pomembnih oseb in okolja. Vse to oblikuje njihovo podobo o njih samih. Sporočila, ki so nejasna, si nasprotujejo ali so celo slabšalna, jih zmedejo. Tako dobijo o sebi nejasno in slabo predstavo. Če otrok odraščá ob odraslih, ki ga zrcalijo in so mu na voljo, to v njem spodbuja zdrav razvoj osebnosti (Miller, 1992, 2001; Forward, Buck, 2001).

Emocionalno okolje, v katerem otrok odraščá, je osnova za njegov osebnostni razvoj. Govorimo o vzorcih vedenja, odnosov, ki se pojavljajo v človekovem kasnejšem obdobju in vplivajo na njegovo sposobnost vzpostavljanja, doživljanja pa tudi ohranjanja medosebnih odnosov z drugimi (Gostečnik, 2001). Bowlby (1982) poudarja, da je navezanost na mater tisto temeljno izkustvo, ki ga otrok občuti tako močno, da postane osnovni model vzpostavljanja odnosov do sebe in drugih. Otrok, odraščájoč ob materi, ki ga zrcali in mu dovoli, da jo narcistično zasede, se bo

Otrokova potreba po ljubezni je zadovoljena takrat, ko čuti stabilen, zanesljiv in ljubeč odnos s starimi starši in med staršema. Na podlagi takšnega kontinuiranega odnosa, ki vlada v družini, se gradita tako njegova osebna identiteta kot njegova osebna vrednost. To je zanj temeljni model vseh njegovih nadaljnjih odnosov tako v družini kot zunaj nje in seveda tudi model za vzpostavljanje njegove nove družine.

lahko zdravo razvijal. V nasprotnem primeru odraščá brez ogledala in ga največkrat v življenju tudi zaman išče (Miller, 1992, 2001). Če so čustvene vezi za otroka spodbujajoče in zadovoljujoče, bo kasneje v življenju lahko vzpostavljajal in ohranjal zanj pomembne čustvene vezi v življenju (Bluestein, 2000; Tomori, 1983). Otrok, ki ne občuti brezpogojne ljubezni, ima kasneje v življenju težave pri vzpostavljanju medsebojnih odnosov in dajanju ter sprejemanju ljubezni. Otrok, ki ni bil ljubljen, sprejet in zaželen, kasneje tega ne more dati svojemu partnerju niti otrokom. Neodzivnost staršev do otrok strokovnjaki povezujejo z njihovo emocionalno prikrajšanostjo, ki jih je zaznamovala v otroštvu, ker so bili narcistično neizpolnjeni in so zato odvisni od otrokovih odzivov, saj so sami pravzaprav otroci (Miller, 1992).

V teh starših se ob otrokovih čustvenih potrebah prebudijo spomini na njihove nezadovoljene potrebe in prav to jih sili v jezo, zavrnitev in depresijo, kar nezavedno prenašajo na otroka. Dokler se o tem ne osvestijo, se ti vzorci prenašajo iz generacije v generacijo. Otrok ob tem čuti neodzivnost staršev, čuti, da ga zavračajo, in je prizadet, saj so njegove potrebe prezrte. Meni, da matere in staršev ne potrebuje in da vse zmore sam. Vse to nemalokrat poveže s prepričanjem, da je popoln in zato nikogar ne potrebuje (Miller, 1992, 2001; Forward, 2001; Gostečnik, 1998; Praper, 1994; Solomon, 1992).

Na ta način se v človeku že v času otroštva in predvsem kasneje, še posebno v intimnih odnosih, javljajo različne čustvene krize, ki izbruhnejo na dan, ne da bi pravzaprav vedel, zakaj. Razmejitve med starši in otroki morajo biti jasne, če tega ni, otroci v svet odidejo negotovi in krog se pojavlja naprej. Otroci vlogi odraslega, ki jo morajo igrati ob svojih starših, niso dorasli, kar v njih samo še po-

*Razumevanje otrokovih potreb se bo povečalo takrat, ko se bodo čustveno razvili tudi starši.*



večuje občutja nesposobnosti in nevrednosti ljubezni.

Če otrok živi v okolju, ki je čustveno bogato in v katerem lahko izrazi svoja občutja, stiske in dvome ter seveda na vse to dobi tudi odziv staršev, ki prepoznajo, ovrednotijo in mu pojasnijo njegova občutja in vprašanja, bo na ta

*Otroci, ki so odrasčali v čustveno nezrelem okolju, se pogosto razvijajo v čustvene invalide.*

način lahko premagal strahove in ne bo občutil travm v takšni meri, kot bi se to zgodilo v obratni situaciji. Otrok za psihično zdrav razvoj potrebuje izkustvo brezpogojne ljubezni, sprejetosti, hotenosti in zelenosti ... (Tomori, 1983).

Odzivni in empatični stari starši hitro zaznajo in se odzovejo na otrokovo stisko, strah in nemoč v dani situaciji, tako da ga čustveno obdajo, zaščitijo, umirijo in mu pojasnijo izvore njegovega strahu. Če tega ne naredijo, mu onemogočijo, da bi lahko predelal strahove in v njem utrjujejo izkrivljeno dožemanje realnosti (Milivojević, 1999; Markham, 1999). Potreba po pohvali in priznanju se zadovoljuje tako, da je otrok deležen realnih spodbud, pohval in odzivov nase. Odgovornosti se otrok uči, ko mu starši in stari starši postavljajo meje. Otrok mora vedeti, kaj sme in česa ne. Ob tem čuti varnost.

*Izkustveno usposabljanje za prepoznavanje čustvenih potreb otrok daje obetavne rezultate.*

Nove izkušnje so predpogoj za mentalno zdravje in še posebno za otrokov miselni razvoj. Majhen otrok je dovzeten za raziskovanje in vase posrka vse nove izkušnje takoj, ko jih je zmožen zaznati. Nove izkušnje otroku omogočijo, da

se nauči, kako se učiti. Nove spretnosti, ki jih osvoji, mu prinesejo veselje in občutek zadovoljstva. Potreba otrok po odkrivanju okolja se zadovoljuje predvsem skozi igro in komunikacijo.

## IZSLEDKI RAZISKAVE IN INTERPRETACIJA

Starši in stari starši, ki so sodelovali v izkustvenem usposabljanju in izobraževanju, so z mnogimi navedki lastnih izkustev potrdili, da so otrokove potrebe zanemarjeno področje v vzgoji otrok. Vzgoja največkrat poteka tako, da stari starši zadovoljijo svojo potrebo po spoštovanju kulturne tradicije, po upoštevanju zapisov v ego stanju starša. Še posebno so bili presenečeni nad dejstvom, da starši in stari starši lahko ob otroku zadovoljujejo tudi svoje potrebe, ne meneč se za otrokove. Še več, otrokove potrebe interpretirajo skozi svoje lastne. V tem primeru otroka zlorabijo za svoje ravnovesje in takšen otrok kasneje s težavo vzpostavlja funkcionalne vezi v družini.

Vroča razprava se je vnela ob razmišljanju o pomenu prehranjevanja otrok in mnogi (36 od 50 vprašanih) so potrdili, da se na tem področju odigrajo prve potrditve ali zanikanje otrokovih potreb. Udeleženci so bili mnenja, da je prehranjevanje otrok tudi del kulturne mitologije, ki se ji je težko upreti brez ozaveščanja in pridobivanja znanja. Tako se prav lahko zgodi, da stari starši, ki so doživeli vojno, svojo potrebo po hrani in po tem, da se hrane ne meče proč, nasilno uveljavljajo nad otroki.

22 staršev in starih staršev je menilo, da odrasli prepogosto istovetijo svoje potrebe z otrokovimi, kar prav tako vodi v brisanje otrokovih potreb. V tem se kaže, so dejali, tudi njihova »nedoraslost«, saj lastnih potreb ne znajo razmejiti od potreb drugega, pa tudi ne otroka.

46 staršev in starih staršev je potrdilo hipotezo, da je izkustveno usposabljanje primerna metoda za izobraževanje staršev in starih staršev. Le štirje udeleženci so bili mnenja, da bi bila predavanja koristnejša in učinkovitejša. Udeleženci so spoznali, da vsi nosijo v sebi zapis mnogih izkustev. Z medsebojno izmenjavo izkustev, ob interpretacijah skupine in mentorja ter z metodami vzajemnega učenja

so udeleženi konstruirali novo znanje in spoznanja o potrebah otrok, pri čemer so jim pomagala tako lastna izkustva iz njihovega otroštva kot tudi izkustva, ki so si jih pridobili kot starši in stari starši.

Za vse udeležence je bilo povsem novo, da je treba čustva iz otroštva ozavestiti, se jih osvoboditi in v gradnji funkcionalnih čustvenih vezi v družini uporabiti čustva iz ego stanja odraslega.

## SKLEPNA BESEDA

Čustveno ozaveščanje je proces, ki traja vse življenje in se prične z zadovoljevanjem otrokovih potreb – od tega, kako dobro so prepoznane in zadovoljene otrokove potrebe, so namreč odvisni čustveni zarisi v otrokovi duši in tudi prvi sklepi o sebi kot o vredni ali ne vredni osebi. Ozaveščanje svojih čustev iz otroštva in ločevanje slednjih od čustev, ki jih občutimo kot odrasli, je pomembno za vzpostavljanje otrokovih zdravih življenjskih temeljev in za doseganje funkcionalnih čustvenih vezi v družini.

## LITERATURA IN VIRI

- Berne, E. (1989). Šta kažeš posle zdravo. Beograd: Nolit.
- Beverly, E. (1992). *The Emotionally Abused Woman*. New York: Fawcett Books.
- Bluestein, J. (2000). Kako otroku postaviti meje. Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss*. Vol. I. *Attachment* (2. izd.). New York: Basic Books.
- Carlson, J., Sperry, L. (1998). *The disordered couple*. ZDA: Brunner/Mazel Inc.
- Cruz, F. G., Essen, L. (1994). *Adult Survivors of Childhood Emotional, Physical and Sexual Abuse*. Northvale, New Jersey, London: Jason Aronson Inc.
- Dayton, T. *Trauma and Addiction: Ending the Cycle of Pain Through Emotional Literacy* (<http://www.amazon.com>).
- Edwards, A. P. (2004). *Children's Literacy Development, Making it Happen through School, Family and Community Involvement*. ZDA: Pearson Education Inc.
- Elkaim, M. (1997). *Ako me voliš, nemoj me voleti*. Novi Sad: Prometej.
- Fromm, E. (1974). *Umevanje ljubezni*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Gostečnik, C. (1998). *Ne grenite svojih otrok*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski center.
- Gostečnik, C. (2001). *Poskusiva znova*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski center.
- Findeisen, D. (1997). V *Alpha 97*, Culture Concepts Publishers & Unesco Institute for Education, str. 85–103.
- Findeisen, D. (2003). *Identiteta, spoštovanje samega sebe in učljivost*. Andragoška spoznanja, 4, str. 3–4.
- Forward, S., Buck, C. (2001). *Strupeni starši*. Ljubljana: Tangram.
- Hebar, A. (2001). *Vzgoja zapornikov kot pot v njihovo psihosocialno rehabilitacijo*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Hebar, A. (2004). *Vzgojno-izobraževalna vloga družinskega terapevta*. 8. andragoški kolokvij: *Izobraževanje in usposabljanje učiteljev v izobraževanju odraslih*. Ljubljana: Andragoški center Republike Slovenije, oktober, str. 76–83.
- Kellmer Pringle, M. (2000). *The Needs of Children*. London & New York: Routledge.
- Lamovec, T. (1984). *Emocije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Ličen, N. (2000). *Bivati v družini – učiti se v družini*. Andragoška spoznanja, 4, str. 6–15.
- Loring, M. T. (1998). *Emotional abuse: The Trauma and the Treatment*. San Francisco.
- Markham, U. (1999). *Travme iz otroštva*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Milivojevič, Z. (1999). *Emocije*. Novi Sad: Prometej.
- Milivojevič, Z. (2000). *Formule ljubavi*. Novi Sad: Prometej.
- Miller, A. (1992). *Drama je biti otrok*. Ljubljana: Tangram.
- Miller, A. (2001). *Paths of Life*. London: Virago Press.
- Miller, Johnson, V. E. (1986). *Intervention, How to help someone who doesn't want help*. Hazelden: Johnson Institute.
- Millon, T., Davis, R. (1998). *Personality Disorders in Modern Life*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Motnje hranjenja (1995). Tomori, M. (ur.). Ljubljana.
- Praper, P. (1994). *Narcistične in borderline motnje osebnosti*. Psihološka obzorja, 1, str. 81–91.
- Razvojna psihologija (2004). Ljubljana: Znanstveno-raziskovalni inštitut Filozofske fakultete in Rokus.
- Satir, V. (1995). *Družina za naš čas*. Ljubljana: Cankar-

jeva založba.

Skynner, R., Cleese, J. (1994). Družine in kako v njih preživeti. Ljubljana: Tangram.

Solomon, M. (1992). Narcissism and Intimacy. New York.

Tomori Žmuc, M. (1983). Pot k odraslosti. Ljubljana: CZ.