

STARŠEVSKO PREPOZNAVANJE OTROKOVE RANJENOSTI TER PREPREČEVANJE RAZVOJA IN ZDRAVLJENJE MOTNJE HRANJENJA

/ Aleksandra Rožman, Svetovalnica za motnje hranjenja INTROSPEKTA

Tudi v Sloveniji beležimo visoko stopnjo obolevnosti za motnjami hranjenja in posledične primere smrti¹. Pri problematiki motenj hranjenja je med vsemi duševnimi motnjami najvišja stopnja smrtnosti. Največ mladih ljudi umre zaradi anoreksije (Birmingham idr. 2005). Problematika motenj hranjenja jasno sporoča, da nikoli ne smemo čakati. A tisti del problematike, ki nastopi veliko prej kot dejanska smrt mladega človeka, je simbolična smrt. Otrok simbolično umira, ko trpi, ko ga starš ne sliši in ko mu ne pomaga. Otrokovo simbolično umiranje je potrebno čim prej prepoznati in otroku čim hitreje nuditi ustrezno pomoč. Zato v članku nagovarjamo starše z vidika njihove neprecenljive moči – razumeti otroka, ki razvija problematiko motenj hranjenja in mu pomagati, dokler ta možnost še obstaja.

STARŠEVSKA MOČ

Starševska moč je privilegij, ki staršu omogoča, da za določen čas v polnosti narekuje, kako bo potekalo življenje najbolj ranljivega človeškega bitja, dojenčka, malčka, otroka. Zunanjemu svetu vidni začetek takšne moči usmerjanja načina življenja drugega človeka se začne takoj ob rojstvu otroka. Starši imajo moč tako dolgo, dokler otrok vsakodnevno živi z njimi in je od njih materialno odvisen.

Pri obravnavi problematike motenj hranjenja je za starše pomembno zavedanje, da je vzrok za nastanek otrokove motnje hranjenja samo eden – otrokovo duševno trpljenje. To trpljenje navadno nastaja v intimnem otrokovem stiku s staršem tekom njegovega odraščanja. Ravno zato lahko starši prepoznajo že najzgodnejše znake otrokove ranjenosti in preprečijo potencialni razvoj motnje hranjenja².

¹ Podatki o razširjenosti anoreksije in bulimije v Sloveniji kažejo, da so bili prvi obiski zdravniške službe na primarni ravni v obdobju med 1997–2005 najpogostejši v starostni skupini od 15 do 19 let (Hafner, Lesjak 2008). Statistični podatki Nacionalnega inštituta za varovanje zdravja pa razkrivajo, da je med leti 1997 in 2012 umrlo osem oseb zaradi anoreksije in štiri osebe zaradi motnje hranjenja, ki niso drugače specifične (Baza podatkov o umrlih, IVZ/NIJZ).

² Tudi v primeru izjem, kot so obporodni zapleti in druge zgodnje travmatične situacije, povezane z izrednimi stanji, kot so na primer doživljanje vojn ali telesnih napadov, se posledice otrokovega doživljanja umestijo v primarne odnose, kjer starši s svojim delovanjem v odnosu do odraščajočega otroka igrajo ključno vlogo pri prepoznavanju otrokovih težav in pri njegovem okrevanju.

V nadaljevanju navajamo nekaj osnovnih principov narave otrokovega primarnega odnosa s staršem in le nekaj možnih situacij izmed ogromnega potencialnega področja, ki lahko staršem spodbudijo vprašanja o lastnem odnosu do otroka in slutnje, da otroci nujno rabijo pomoč.

ODNOS MED STARŠEM IN OTROKOM

Prvi znaki otrokove ranjenosti v družini se prepoznajo iz odnosa med staršem in otrokom. Starš ima vsakem trenutku, ko skrbi za otroka, možnost, da spozna, kako se počuti njegov otrok in kako otrokovo počutje vpliva nanj samega. Vsakdanje situacije vedno znova ustvarjajo skupna doživljanja starša in otroka, na podlagi katerih starš prepoznava, kako njegovo delovanje učinkuje na otroka. Zaradi tega ima starš vedno znova možnost, da prepozna, ali je njegov otrok v duševni stiski in ali ga s svojim nelagodnim počutjem kliče na pomoč. Otrok preko tega intimnega odnosa sporoča staršu, da ga potrebuje, da nekaj ni v redu, da se mora do njega drugače obnašati in ga drugače negovati.

STARŠEVSKI VPLIV NA OTROKOVO POČUTJE

Starš ima s svojim trenutnim počutjem nenehen vpliv na otrokovo duševno doživljanje. Starš ne more na čutenjski ravni pred otrokom prav nič prikriti, tudi če se še tako trudi obvarovati svojega otroka. Zato kakšna koli starševska obdobja depresivnosti, tesnobe, anksioznosti in druga ponavljajoča moreča

starševska stanja vplivajo tudi na otroka. Prav tako imajo ustaljene težave v partnerskem odnosu, nepetosti v službi in druga nezadovoljstva posreden vpliv na otroka preko starševskega doživljanja.

Ko nestrpen starš vzame otroka v roke in ga v stanju nestrpnosti neguje, otrok postane nestrpen. Če pa starš svojo nestrpnost zanika in želi skriti pred seboj ter otrokom, jo bo otrok še toliko bolj čutil, tudi če tega ne bo izražal z vidnim vedenjem. Starš z lahkoto prenese svoje duševno nelagodje na otroka, ker ta zaradi svoje nedoraslosti nima razvitih psihičnih zmogljivosti, zadovoljivih obrambnih mehanizmov, ki bi ga v takšnih situacijah lahko obvarovali.

Otroci v vsakodnevem stiku s staršem zaznavajo starševsko resnično počutje. Preko starševskega ravnanja z njimi ga lahko prevzamejo in tako čutenjsko postanejo del starševskih trenutnih problemov, s katerimi pa v osnovi nimajo prav nič skupnega. V najzgodnejšem otrokovem obdobju se težave velikokrat nato izražajo skozi zaplete z otrokovim hranjenjem, z otrokovimi rituali spanja, z otrokovo razdražljivostjo, agresivnostjo, neutolažljivim jokanjem, z otrokovo uslužnostjo, pretirano mirnostjo, otopelostjo in nezainteresiranostjo za živahno sodelovanje s staršem (Stern 1995). Zato je pri obravnavi vpliva starševskega počutja na otroka potrebno vedeti, da je še bolj kot to, kako starš otroka neguje, kako ga boža, previja, umiva,

se z njim igra, pomembnejše, kako se starš ob tem počuti. Ključno je, koliko se starš pristno prilagaja otrokovemu trenutnemu duševnemu doživljanju in otrokovim potrebam, ter ne obratno, prilagaja otroka svojim potrebam in doživljanju, ob tem pa ignorira resnično otrokovo počutje. Če je starš ujet v svoje občutke, je otroku blizu le na zunaj, v resnici pa ga ignorira.

STARŠEVSKO SAMOOPAZOVANJE

Starši lahko v najzgodnejšem obdobju otrokove težave najzanesljivejše prepoznajo v sebi. Starš nastajajoče težave pri zelo mladem otroku, že dojenčku, prepozna skozi opazovanje sebe, svoje spreminjajočega duševnega počutja. Pri tem je bistveno, da je starš odkrit do sebe, kaj doživlja in kako se počuti ob otroku. Kaj v staršu vzbudi otrokov jok? Kako se starš počuti ob dotikanju svojega otroka? Ali se v staršu poraja kakšen odpor do otroka? Ali starša kaj resno moti pri otroku in ovira sproščeno negovanje? Ali starš postane kdaj nasilen do otroka? Ali se kaj ponavlja in staršu ob otroku povzroča nelagodje? Koliko lahko starš čuti otrokovo resnično počutje in ne prepozna samo njegovega vedenja v določenih situacijah? Na kakšne načine starš tolaži otroka, koliko lahko pristno začuti njegovo trpljenje in mu ob tem zmore biti trdna uteha? Kakršna koli spoznanja, ki jih prinese starševsko samoopazovanje, so popolnoma normalna, dokler si jih starš priznava, in v primeru težav tudi rešuje. Šele starševsko zanikanje neprijetnega doživljanja ob svojem otroku je tisto, ki dolgoročno povzroča težave otroku.

Težave lahko velikokrat prepoznamo na starševskem čustvenem področju. Predvsem je pomembno, da starš prepozna svoje čustveno počutje in da zna z njih shajati. Če ima starš probleme s čutenjem in izražanjem določenih čutenj in ni celovito čustveno prebujen ali ne obvladuje intenzitete določenih čutenj, zaznava lastno čustveno rigidnost, zadržanost in pasivnost, se to vsekakor pozna v njegovem ravnanju z

otrokom. Kajti starš mora ob otroku intenzivno čutiti, šele to mu omogoča dovolj dobro nego, ki izvira pretežno iz intuitivnega ravnanja, ki temelji na spreminjajočem starševskem pristnem čutenju ob otroku (Winnicott 1990).

Starš, ki ni sposoben v polnosti doživljati raznovrstnih čustvenih stanj, ni osebno opremljen za ravnanje z otrokom, za nudenje tolažbe in čustvene opore, kar otrok potrebuje za spoznavanje in razreševanje lastnega emocionalnega življenja. To slej kot prej začne izražati otrok, ko s svojo problematičnostjo prične klicati na pomoč. Ob tem je smiselno poudariti, da nega zelo mladega otroka za starša nikoli ni lagodna in brezskrbna. Zato so poslušnost, pridnost in popolna 'netežavnost' otroka velikokrat predvsem znak samovoljnega uveljavljanja starševske kontrole nad otrokom. Tega niti ni tako težko doseči, saj se je otrok primoran prilagoditi pogojem okolja, starševskim zahtevam.

Veliko razkrije tudi način starševskega reševanja osebnih in partnerskih težav. Bistveno je, kako se starš sooča z težkimi stresnimi obdobji, ki porajajo stisko, kako jih premaguje. Če je starš nagnjen k kakršnem koli občasnemu omamljanju, bodisi s tabletami in alkoholom, ali drugimi zasvojitvenimi vedenji, kot so odrekanje hrane, prenašanje, procesi hujšanja, je to zadosten znak za alarm. Starš je otroku najmočnejši vzgled na vedenjski ravni in šele starševska sposobnost premagovanja težav – namesto bega v omamljanje – otroku omogoča, da bo lahko premagoval svoje težave. Odnos s staršem je tisti, ki otroku omogoča razvoj raznolikega zavedanja sebe in izražanja sebe, kar ga tekom osebne rasti pripravlja za učinkovito izhodiščno spopadanje z zunanjim svetom (Bowlby 1988). Otrok dosega osebno zrelost, primerno za svojo starost, ravno na podlagi starševske stabilnosti in njegovih psihičnih zmognosti spopadanja z nepredvidljivim potekom življenjskih dogodkov. Način starševskega delovanja do otroka tako poganja njegovo psihično rast in njegov osebni razvoj. Zato otrok za neovirano psihično dozorevanje v izhodišču rabi celovito

prisebnega in prisotnega starša (Siegel, Hartzell 2004).

Če ima starš v sebi nerazrešeno duševno bolečino preteklosti, pa takšne vloge ne zmore z lahkoto zavzeti in otroku dati tistega, kar nujno potrebuje. Na to starša lahko opozarjajo že slutnje, da nekaj ni v redu, da gre lahko kaj narobe, da ne zmore biti na voljo svojemu otroku, tako kot bi želel, da ga nekaj ovira, a niti ne ve točno, kaj.

STARŠEVSKO DOŽIVLJANJE OTROKA SKOZI VIDIK PRETEKLOSTI

Starš ob negovanju otroka podoživlja svoje pretekle izkušnje pomembnih medosebnih odnosov (npr. doživljanje svojih staršev in doživljanje sebe kot otroka), ki sooblikujejo starševska pričakovanja, fantazije, želje in upe do otroka ter vplivajo na njegovo obnašanje do otroka (Stern 1998). Če je starš imel kakršna koli neprijetna doživetja tekom svojega odrasčanja, ki jih ni zmožal zadovoljivo razrešiti, se bo to v polnosti prebudilo v odnosu do otroka.

Tudi če starš na zavesti ravni želi do otroka delovati sočutno so psihodinamske sile, ki jih vodijo pretekla nezavedna čutenja iz starševske preteklosti, premočne. Zato je pomembno zavedanje možnosti, da lahko starš svojemu otroku škodi, tudi če zanesljivo verjame, da dela pravo stvar, in tudi, ko se v zunanjem svetu njegovo delovanje navidezno prepozna kot ustrezno starševsko obnašanje. Kajti v odnosu do otroka se v staršu lahko prebujajo pretekla zanikana čutenja, ki pačijo doživljanje otroka in posledično narekujejo ravnanje z otrokom. Tako lahko starš v otroka projicira lastna nesprejemljiva čutenja, na primer občutja čudnosti, agresivnosti, zavisti, tekmovalnosti in lastne nezadovoljene potrebe, kot so potrebe po pozornosti, odvisnosti, avtonomnosti ter neizpolnjene želje in neuresničene cilje (Miller 2007). Starš se razbremeni svojega prebujajočega bolečega doživljanja tako, da obremeni otroka, ki s tem postane nosilec njegovih psihičnih konfliktov. Ko starš začne otroka obravnavati v skladu s projicirano

vsebinsko, za otroka ne vedoč predstavlja veliko nevarnost. Rani ga, ker mu vsiljuje nekaj, kar naj bi otrok bil, a ni. Ker starš nima poslušna za otrokovo resnično doživljanje, ga je otrok primoran zanikati in se prilagoditi starševskim predstavam ter iz njih izviraječim pričakovanjem. Zato je zelo pomembno, da starš vedno znova resno obravnava prav vse otrokove odzive v odnosu do njega, bistveno ob tem pa je, da spremlja svoje doživljanje in opazuje sebe, kaj se v njem prebujata in kaj čuti ob otroku.

Starševska pripravljenost samoopazovanja in spoznavanja vsega porajajočega doživljanja, je tisto, kar omogoči prepoznavanje in preprečevanje otrokovih nastajajočih problemov.

Očitnejše situacije, ki morajo starša opozoriti, pa so tiste, ki se jih zaveštno spomni. Na primer neizžalovane izgube dragih oseb ali kakšna duševna motnja, kot je motnja hranjenja, fobija ali depresija, za katero si priznava, da je ni dokončno pozdravil. Takšne izkušnje velikokrat puščajo bolj ali manj vidne nerazrešene posledice na čustvenem področju, ko je starš od dolgoletne ujetosti v duševno stisko okrevalec brez strokovne pomoči. Razvite duševne motnje človek zaradi kompleksnih obrambnih funkcij velikokrat brez strokovnega vodstva ne zmore premagati v zadovoljivi meri. V takšnih primerih obstaja velika verjetnost, da bo starševska nerazrešena bolečina škodila ravno odnosu do otroka.

STARŠEVSKO ŠKODLJIVO DELOVANJE

Potrebno je omeniti vidna starševska delovanja, ki otrokovemu psihičnemu razvoju absolutno škodijo. Starš otroku vedno škodi, če ga fizično napada in telesno kaznuje. Ne samo, da z udarcem zlorabi otrokovo telo in v polnosti izkoristi njegov neogljen položaj, saj otrok nima nobenih možnosti, da bi se staršu učinkovito zoperstavil kot na primer nekdo, ki bi se zunaj družinske zasebnosti starševske destruktivne agresije lahko obranil s kazensko ovadbo, temveč se

ob trenutni fizični rani in občutju ponižanja vsako telesno nasilje na čutenjski ravni močno vpiše v otrokovo telo in se hrani kot nezavedna bolečina. Tudi če se starš zatem v občutju krivde zave svojega delovanja, in se otroku opraviči mu s takšnimi ponavljajočimi vedenji temeljito škodi. Otroku škodi tudi, če se pred njim prepira s partnerjem, če otroku razlaga o svojih zasebnih problemih, če je ob njem vidno v stiski, katere sam ne zna rešiti. Starš v takšnih primerih otroka izredno obremenjuje z lastno prizadetostjo, ki je otrok ne more rešiti, četudi bi jo želel. Tudi ko otroka verbalno napada, agresivno kritizira, zahteva od njega določene zadeve na silo in vedno, ko ne upošteva njegove otroške občutljivosti ter njegovih trenutnih občutij, škodi.

Starš pa lahko otroku škodi tudi precej bolj nevidno – s svojo odsotnostjo. Otroku potrebuje starša, ki deluje iz svojih čutenj in ki otroka pristno čuti.

Izražanje naklonjenosti otroku, spodbujanje otroka in začrtovanje varnostnih omejitev ne učinkujejo, če se to ne poraja iz starševskega trenutnega doživljanja, ki ovrednoti tudi otrokovo počutje, čeprav lahko starš zunanji opazovalec deluje ravno takšen, kot se od preudarne starša pričakuje. Otroku bo lahko navidezno sodeloval, a to bo zavajajoče, ker čuti, da mu starš s svojim delovanjem nekaj odreka, tisto, kar on najbolj potrebuje – njemu popolnoma predanega starša. Dokler ne bo obupal, bo s svojim problematičnim obnašanjem zahteval, kar mu pripada.

OTROKOV ODRASČANJE

Starševsko doživljanje je zelo pomembno tudi ob spremembah, ki jih prinaša otrokovo odrasčanje. Kako se starš počuti, ko otrok vstopa v zunanji svet in kaže znake prihajajočega časa osamosvajanja ter odhoda? Ko telesno in spolno dozoreva? Kako se otrok sooča s stresom in kako starš reagira na otrokov stres? Se starš kdaj počuti nesposobno in nemočno ob otroku? Ali starš kdaj zasluži, da bi raznolika skrb za otroka bila lahko način, ki mu omogoči, da preusmerja pozornost

iz lastnih tegob? Kako se starš sooča z otrokovimi intenzivnimi čutenji, kaj se dogaja z njim, ko je otroka sram, ko ga je strah, ko je jezen, ko je ljubosumen, ko je sovraženo? Ali lahko starš in otrok ubesedita čutenja in s pogovorom razrešita konfliktna situacije?

Dojenček je staršu stiske sporočal preko njunega skupnega doživljanja, zato je starš lahko njegovo trpljenje prepoznal predvsem na čutenjski ravni in skozi opazovanje sebe, otrok pa z odrasčanjem vse vidnejše sporoča stisko staršu tudi z odkritim vedenjem. A tudi pri odrasčajočem otroku je starševska vpetost v odnos bistvena, tako je otrokova težavnost še vedno močno povezana z njim. Na primer, ko se otrok v trgovini vrže na tla ali ko vedno znova neutolažljivo kriči, starš pomembno prispeva k ohranjanju takšnih neprijetnih scen. Takšne in podobne ponavljajoče neprijetne situacije, v katerih otrok z vedenjem očitno sporoča, da ne zmore obvladati svojih emocij in posledično svojega telesa, starša jasno kličejo po zazrtju vase – kaj doživlja ob otroku, da ga ni sposoben umiriti in mu pomagati izraziti stisko na sprejemljiv način? Kakšno počutje, ki preprečuje, da bi svojemu otroku lahko stal ob strani, se v takšnih intenzivnih trenutkih poraja v staršu? Zato je na »razvajene«, »preobčutljive« in »težavne« otroke najprej smiselno gledati s perspektive starševskega sodelovanja – kaj počne starš in kako se vede do otroka.

Tekom otrokovega odrasčanja pa so lahko izstopajoča otrokova vedenja že znak, da je nekaj narobe. Na primer ponavljajoče ideje o hujšanju, nezadovoljstvu s telesom, so lahko že v vrtcu znak za alarm. Starši najstnikov z razvito motnjo hranjenja se takšnih zadev pogosto spominjajo. Pri prepoznavanju otrokove stiske je smiselno biti pozoren tudi na področje hranjenja (npr. pojav nejasnih ritualov ob hranjenju, prenajedanje, neješčnost), otrokove telesne samopodobe (npr. obremenjevanje ali zavzetost z zunanjim videzom), otrokovega samospoštovanja in samozavesti (npr. podcenjevanje sebe, obtoževanje sebe, postavljanje

prestrogih zahtev sebi, perfekcionistična prizadevanja, preobčutljivost na kritiko), otrokovega izražanja sebe (npr. impulzivno vedenje, znašanje nad sorojenci, pretirana mirnost, depresivnost, pomanjkanje interesov in zanimanj). Pokazatelj otrokove stiske so lahko tudi znaki samopoškodovanja (npr. grizenje nohtov, grobo ravnanje s svojim telesom, kot je ponavljajoče zvijanje, stiskanje in drugo fizično mučenje telesa), prav tako so zaskrbljujoče otrokove težave v šoli, bodisi z dojemanjem učne snovi, kljubovalnostjo, nesprejetostjo med vrstniki ali izvajanjem nasilja nad vrstniki. Znak za alarm je tudi, ko otrok zavrača šolo, ima zadržke pred vključitvijo, se počuti ogroženo, ko mora oditi od doma in zaradi tega zamuja šolske obveznosti. Prav tako je smiselno s strokovnjakom preveriti morebitno psihološko ozadje, če ima otrok ponavljajoča raznolika zdravstvena obolenja, ki ga za dolgotrajna obdobja ohranjajo v bolehnem stanju.

Za starša je pomembno, da ve, da se duševna bolečina, ki poganja zgodnje otrokove težave, nikoli ne izniči. Zato mora biti starš pozoren na otrokove načine izražanja duševnih stisk že v najzgodnejšem obdobju. Starš ne sme čakati, da bo morda minilo, kajti nepredelana duševna bolečina se v otrokovem telesu samo kopiči in se krepi z vsako novo bolečo nerazrešeno situacijo. Zato v toliko hujši obliki izbruhne v obdobju najstništva.

V problematiki motenj hranjenja to pogostokrat prepoznavamo v mladostnikovem bolečem doživljanju sebe, ki v skrajnosti ustvari grozovito osebnostno izgubljenost (Rožman 2013).

Otrokova osebnostna izgubljenost preprosto pomeni, da je otroku zaradi prehude duševne razbolelosti onemogočeno svobodno raziskovanje in razvijanje svoje identitete ter posledično samozavestno soočanje z zunanjim svetom, kar je posledica

tega, da je brezskrbni čas zgodnjega odrasčanja, ki bi mu moral pripadati, preživljal ujet v trpljenju. Ravno za preživetje bolečine pa mora svojo stisko blažiti z raznolikim omamljanjem.

NAJSTNIŠKA SAMOUNIČEVALNOST

Problematika motenj hranjenja se navadno začne v zgodnjem najstništvu vidno razkrivati zunanjemu svetu.

Prvi znaki so lahko ponavljajoče hujšanje, obremenjenost z zunanjim videzom in zatekanje k telesnim naporom. Za starše je pomembno, da vedo, da imajo vsi trije simptomi funkcijo uravnavanja čustvenega doživljanja.

To pomeni, da služijo subtilnemu omamljanju in posledičnemu preživetju duševne stiske. Hujšanje skozi spremenjeno hranjenje (npr. zavračanje določene hrane, stradanje), obremenjevanje z videzom skozi miselne procese (npr. fantaziranje o želenem videzu in o načinih, kako ga doseči) in skrajni napor skozi fizično aktivnost (npr. tek, telovadba).

Pomembno je omeniti, da mladostnik ob takšnih spremembah pogosto deluje zadovoljen in ponosen. Za starše pa je bistveno, da morebiten najstnikov ponos v njih vzbudi preplah. Kajti ponos v problematiki motenj hranjenja je vedno evforična krinka, ki prikriva depresivnost.

Starš mora ob prvih znakih ukrepati, s čakanjem se po nepotrebem podaljšuje otrokovo trpljenje. Spoznanje, da otrok razvija motnjo hranjenja, je lahko zelo težka situacija, ki starša v nekaterih primerih tudi šokira in ga zaradi groze preplaši ter začasno zablokira njegovo nadaljnje ukrepanje. To je značilno predvsem za starše, ki so sami močno ranjeni in jim takšna situacija prebudi zelo intenzivna čutenja iz njihove preteklosti. Takšne situacije pogosto nakazujejo, da bo tudi starš potreboval strokovno pomoč zase. A tudi v teh primerih moramo imeti pred očmi resnično otrokovo situacijo in reševanje otroka. Pogostokrat staršu pri priznavanju realne situacije in

nujnosti ustreznega reagiranja pomaga podpora bližjih oseb in strokovno osebje. Ob tem ni časa za premlevanje, kaj je šlo narobe, kaj bi lahko spremenili ... – takšna vprašanja bodo počakala. Ob spoznanju otrokovega stanja je čas za takojšnje ukrepanje, tudi če situacija še ni tako huda in življenjsko ogrožajoča, kot mislijo kakšni starši.

Z vidika otrokovega trpljenja je takšna situacija vedno huda in vedno ogrožajoča, kajti otrok, ki odrašča s trpljenjem, ki ga starši niso prepoznali, simbolično umira v samotni. Prav tako pa nikoli ne moremo vedeti, koliko časa bo še zdržalo sestradano, izbruhano ali s kilogrami ali mišično maso preobremenjeno najstnikovo telo.

Mehanizmi, ki vodijo razvoj in stopnjevanje posameznikove motnje hranjenja, so zahrbtni, nezavedna čustva, ki jih mladostnik s takšnim samouničevalnim vedenjem sprošča, lahko nad njim prevzamejo popolno kontrolo in ga življenjsko ogrozijo v izjemno hitrem času. Zato ni dodatnega časa. **ČE ŽELIMO OTROKA REŠITI, MORAMO ČIM HITREJE POISKATI UČINKOVITO STROKOVNO POMOČ.**

Ob tem pa je zelo pomembno zavedanje, da čeprav se lahko zadeva začasno izboljša (npr. najstnik pridobi na teži, preneha s škodljivimi dejavnostmi), to ni dokončna rešitev. Mlada oseba rabi intenzivno psihološko podporo, kajti težave, ki so se v otroku nabirale vrsto let, se ne morejo preprosto samodejno urediti. Lahko jih dokončno razrešimo skozi proces zdravljenja v strokovni obravnavi ali pa se zadovoljimo s kratkoročnim izboljšanjem stanja in smo v pripravljenosti na njihovo ponovno manifestiranje v podobni obliki na področju hranjenja ali v kakšnem drugačnem škodljivem vedenju.

Vredno je tudi omeniti, da je v takšnih situacijah smiselno, da starši najstnikove stiske po nepotrebem ne izpostavljajo. Otrokova osnovna pravica v družini je pravica do zasebnosti, ki jo starši morajo spoštovati. Zato je njegova dolžnost, da otroka zaščiti tudi pred razkrivanjem

njegove identitete v javnosti (npr. na predavanjih, v oddajah in člankih). Dokler je otrok odvisen od starša, je starš tisti, ki ga mora obvarovati pred tujimi očmi, saj tako močno ranjen otrok nikakor ne more vedeti, kakšne so posledice javnega izpostavljanja svoje osebne tragike.

Za starše pa je bistveno, da vedo, da odraščajočega otroka tudi na pragu najstništva ne moremo izolirati iz družine in na njegovo motnjo hranjenja gledati kot svojsko osebnostno posebnost. S tem bi mlademu človeku naredili ogromno krivico. Člani družine so izjemno povezani in starši zaradi osebne premoči nad otrokom pomembno doprinesejo k razvijanju tako tragične problematike. Duševni svet ranjenega otroka je preobremenjen, in kot takšen, ob prisotnosti starša, še toliko bolj občutljiv za starševsko bližino. Zato je izjemno pomembno, kaj doživlja starš, kaj se dogaja s staršem, kajti dokler je starš v stiku z obolelim otrokom, s svojo prisotnostjo neizogibno vpliva nanj in sooblikuje njegovo počutje. V procesu zdravljenja odkrivamo, da oboleli otrok na podlagi psihične povezanosti s staršem nosi pomemben del čutenj, s katerimi se starš ne sooča, ker ga ogrožajo. Prepoznavamo, da otrok nosi breme, ki pripada staršu, in da na takšen način pripomore k vzdrževanju ustaljenega načina družinskega funkcioniranja in k ohranjanju družinskega ravnovesja.

KO OTROK KLIČE STARŠA ŠE ZADNJIČ NA POMOČ

Ko starši prepoznajo težave svojega otroka in zaprosijo tudi za strokovno pomoč, pogosto hkrati povedo, da njihov najstnik pomoč zavrača. Takšno najstnikovo delovanje pa je velikokrat razumljivo. Kajti najstništvo je obdobje, ko otrok še upa in z zavračanjem strokovne pomoči staršu še daje možnost, da mu pomaga. To pa je za starše zelo ugodna situacija. Kajti starši zdaj že vedo, kaj se dogaja z otrokom, in ker otrok živi z njimi in je materialno odvisen od njega, še lahko ukrepajo.

Precej hujše so tiste situacije, ko otrok svoje težave prikriva, ker se ob starših ne počuti varnega, še hujše pa tiste, ko se otrok več ne upira, temveč se

ravnodušno sprijazni. Na primer, otrok bo jedel, če se bo to od njega zahtevalo, bo poslušen. Šestnajstletno dekle je mami v procesu zdravljenja rekla »Na koncu sem pač pojedla, ker si ti tako želela, ker se mi ni več dalo.« Z otrokovo ubogljivostjo je začasen mir zagotovljen. A za kakšno ceno? Ko se otroku »več ne da«, smo na dobri poti, da bo dokončno obupal nad pričakovano starševsko pomočjo. Za starša pa je ob tem bistveno zavedanje, da otrok na čutenjski ravni poje, zavrne in izbruha tudi nekaj njegovega. Tako lahko otrok čisto konkretno starša razbremeni nelagodja, ki se poraja v staršu v konfliktnih situacijah, k jih z otrokom ne zna razrešiti – otrok na primer postaja (ne)vidno vse bolj nestrpen, medtem ko starš postaja mirnejši. Starš s svojo vsakodnevno prisotnostjo ob otroku, ko sta z otrokom izključena iz konteksta ustrezne strokovne pomoči, pogosto pomaga vzdrževati otrokovo motnjo hranjenja. Zato je tudi pomembno, da starš ve, da velikokrat ni v najstnikovi moči, da bi vedel, kaj se z njim dogaja, kako se obnaša do starša in zakaj se tako obnaša. To omenjamo za tiste primere, ko najstnik neodločno govori, da mu nobena stvar ne pomaga in da bo še počakal z iskanjem pomoči, da bo že bolje. To je hudo zaskrbljujoča situacija. Kajti globoko ranjen najstnik z lahkoto reagira na starševske zadržke, ki lahko temeljijo na starševski nepredelani bolečini iz preteklosti, ki poganja starševsko neustrezno ukrepanje v takšni problematični situaciji.

Najstnikova neodločnost se poraja prav na podlagi starševskih čutenj. S tem pretežno nezavedno varuje starša in nadaljnje ogroža svoje zdravje. Če torej otrok reče, da mu ni pomoči, lahko čisto zares starša še zadnjič kliče na pomoč.

Zato je tudi tako pomembno, da starš v polnosti prevzame odgovornost za svojega otroka in ne pričakuje, da ga bo ranjen najstnik usmerjal. Ravno pri takšnemu najstnikovem upiranju, neodločnosti in ubogljivosti pride do izraza starševska vodstvena vloga, spoznanje, da lahko samostojno pomaga svojemu otroku, pa je za starša lahko tudi veliko olajšanje.

Ob tem je treba še omeniti, da se lahko v nekaterih situacijah, če se mladoletnega najstnika obravnava ločeno od starša in brez kakršnega koli starševskega sodelovanja v procesu okrevanja, naredi več škode kot koristi, prav tako kot če se najstnika sili v obravnavo, do katere čuti odpor.

STARŠI, KI ČUTIJO KRIVDO

Ob starševskem spoznavanju otrokovega trpljenja pa moramo omeniti tudi starševsko krivdo. Pri čustvu krivde je najprej potrebno ločiti, kaj je in kaj ni krivda. V medosebnih odnosih lahko na raznovrstnih interakcijskih ravneh pogosto srečamo posameznikovo obnašanje, pripovedovanje in celovito držo, ki daje vtis, da posameznik doživlja občutke krivde. V takšnih primerih posameznik zaradi specifičnih namenov drugemu predstavlja sebe, kot da doživlja krivdo, ko je v resnici ne doživlja. Zato vtisi, ki jih lahko ustvarjajo takšne oblike potvarjanega doživljanja, nimajo nič skupnega s pristno krivdo. Posameznikovo doživljanje, ki se lahko prepozna kot občutenje krivde, pa je lahko tudi instrumentalne narave, kar pomeni, da posamezniku služi kot obramba pred dejanskim čutenjem krivde in sovpadajoče odgovornosti (Mitchell 2003).

Pristno čustvo krivde pa je v osnovi čustvo, ki človeka boleče strezni. Krivda zahteva svoj čutenjski razplet, ki ga prebudi kontekst, v katerem se krivda porodi, in doživljanje posameznikove vloge v takšnem kontekstu. Pogostokrat lahko narekuje tudi posledično ukrepanje in spremembo stanja.

V kontekstu starševstva pa ima čustvo krivde še toliko bolj bistven pomen. Funkcionalnost starševske krivde vrednotimo na podlagi strokovnih temeljev, ki jih zahteva področje profesionalne obravnave zdravljenja obolelih otrok za duševno problematiko motenj hranjenja, ko v procesu zdravljenja otroka celovito sodeluje tudi starš:

1. Pomen čutenja čustev

Človeška čustva so izjemno dragocena, imajo svojo funkcijo in se v človeku porajajo z namenom (Greenberg, Paivio 1997).

Pristna občutja krivde so najbolj normalna starševska reakcija na otrokovo stanje. Starš, ki si dovoli čutiti krivdo, je v stiku s svojim trenutnim čutenjem. To pomeni, da ne zanika svoje spontane reakcije. Starševska pristna krivda je boleča, a dokler se čuti, starš otroku ne more povzročati škode. To je tudi velika vrednost občutenja starševske krivde v kakršnem koli kontekstu starševskega delovanja do otroka.

Če pa starši zanikajo čustva in se izogibajo, to otroku škodi ali v najboljšem primeru ohranja njegov status quo.

Staršu pa občutje krivde služi tudi pri orientaciji, kaj storiti, zato ima lahko ključno funkcijo pri izbiri strokovne pomoči za njegovega otroka. Starševska občutja krivde so tako lahko zelo ugodno izhodišče za začetek procesa zdravljenja.

2. Pomen relacijskosti medosebnih odnosov

V vsakodnevnem stiku starša in otroka je otrok tisti, ki lahko zaradi starševske osebnostne in psihične nadvlade prevzema nase starševska zanikana čustva (Mitchell 2000). Ravno mladi ljudje, ki imajo motnje hranjenja, so obremenjeni z intenzivnimi občutki, ki se pogostokrat izražajo tudi v občutjih krivde. Tako lahko otrok občuti tudi del starševske krivde, če jo starš ob soočanju z otrokovo situacijo zanika. Zato starš, ki čuti krivdo, otroku avtomatsko pomaga. Starš lahko zaradi izjemne duševne povezanosti z otrokom in zaradi psihičnega vpliva na otrokovo doživljanje odraščajočega otroka na čutenjski ravni razbremeni dela krivde. V procesu zdravljenja se ravno takšna starševska sočutna vloga razbremenjevanja bolečine in trpljenja lastnega otroka s pomočjo strokovnega vodstva razvija in krepi.

3. Pomen psihodinamskega zdravljenja

Psihodinamsko zdravljenje skozi reden psihološki proces omogoči trajne osebnostne spremembe posameznika. To zahteva tudi razrešitev celotnega čustvenega in afektivnega ozadja psihičnih konfliktov (Sunderland 2007). V

obravnavi problematike motenj hranjenja to vključuje tudi afektivno čustveno ozadje otrokovega vsakodnevnega stika s staršem. Čustvo krivde je tako nepogrešljiv del terapevtske obravnave, ki pride v ospredje procesa zdravljenja, kar pa zahteva svojevrsten čas in predelavo starševskega doživljanja sebe.

RAZVREDNOTENJE STARŠEVSKÉ KRIVDE

Otrok se lahko znajde tudi v kontekstih, ki ga potisnejo v brezmočen položaj, kjer nima ustrezne podpore. Vzdušje takšne otrokove situacije lahko prepoznavamo tudi v kontekstih, ko se starševska krivda obravnava z vidika, ki jo razvrednoti.

Raznolike preobleke razvrednotenja starševske krivde izvirajo iz pojava morbidizacije starševske krivde, ki temelji na primitivni percepciji dožemanja otrokovega statusa v družini skozi človeško zgodovino³ in ki izpridi pomen, funkcijo ter vrednost tega čustva za otrokov položaj. Starševsko čustvo krivde propagira z uničevalnega vidika, ki krivdo očrni kot nekaj nezaželenega, nesmiselnega in škodljivega ter koncept čustva krivde zlorablja za razlago problematičnih kontekstov starševskega delovanja do otroka. S tem morbidizacija starševske krivde soustvarja podlago za opravičevanje raznovrstnih starševskih zločinov nad otrokom. Morbidizacija starševske krivde se prepozna tudi v strokovnih krogih, v delovnih pristopih, ki imajo tendenco starša obvarovati in razbremeniti čutenja krivde za stanje lastnega otroka. Tako se lahko staršu v strokovni obravnavi svetuje, da je njegova krivda nepotrebna, da ovira proces okrevanja, da je destruktivna. Takšna naravnost v poklicih pomoči opozarja tudi na indice strupene tradicije vzgajanja otrok, ki staršem že skozi stoletja omogoča družbeno sprejemljivo podrejanje otroka v družini (Miller 1984).

Pri starševskem soočanju z otrokovim stanjem in morebitnim pojavom občutja krivde je potrebno poudariti, da smo ljudje zmožni nadzorovati svoja čustvena doživljanja. To v naši obravnavi pomeni, da lahko samo starš sam pri sebi resnično ovrednoti svoj odnos do pojava čustva krivde. Tako se starši lahko le samostojno razbremenijo svojih porajajočih čutenj. Šele nato lahko sprejmejo tudi trditve, prepričanja in stališča drugih, ki potrjujejo njihovo predhodno odločitev. A tistim staršem, ki so v stiski, in njihovim obolelim otrokom lahko pristop do čutenj iz vidika morbidizacije starševske krivde naredi veliko škodo.

STARŠEVSKA STISKA

Starša, ki čutenje krivde za stanje svojega otroka doživlja kot nepogrešljiv del doživljanja sebe, se lahko spravi v dodatno stisko s sugeriranjem in interpretiranjem njegove pristne krivde z morbidnega vidika. To je zelo verjetno v primerih, ko ima starš težave z doživljanjem čustva krivde tekom življenja in ko to čustvo prebuja tudi starševsko nerazrešeno čustveno bolečino preteklosti, kar se lahko izraža v sočasnem pojavu raznolikih čutenj, tudi krivde, ki spada v starševska pretekla emocionalno nerazrešena doživetja. Starša v takšni hudi stiski, ki želi čutiti krivdo za stanje svojega otroka, ker mu to predstavlja bistveno odgovornost, a brez strokovne podpore z njo ni sposoben samostojno shajati, strokovnjakove neustrezne usmeritve zmedejo še toliko bolj in spravijo v še večjo stisko.

Usmeritve drugih sicer ne morejo imeti dolgoročne prevlade nad starševskim počutjem in odločanjem, a zmedenega starša v stiski lahko preusmerijo na izbiro procesa in poteka otrokovega okrevanja, ki ni ustrezna izbira za otrokovo situacijo. Tako se lahko otroka vključi v proces urejanja simptomov problematike, kjer se v najboljšem primeru delno izboljša njegovo stanje, s tem pa odloži proces zdravljenja. Ob tem je za starše bistveno zavedanje, da v primerih, če se otrokove težave po obravnavi ponavljajo, ali otrok svojo stisko začne izražati na kakšne druge neučinkovite načine, to ni ozdravljenje, temveč pričakovan rezultat procesa urejanja simptomov.

³ Izčrpen prikaz otrokovega položaja skozi človeško zgodovino opisuje psiho-historično delo *History of childhood* (1975), ki omogoči vpogled v družbeni položaj otroka brez kakršnih koli pravic in zavarovanosti, v položaj otroka kot starševske lastnine, ki je dovoljeval brezmejno nasilje nad otrokom v družini.

ZDRAVLJENJE OTROKA – KLJUČNO SODELOVANJE STARŠEV!

Starši imajo osrednjo vlogo pri zdravljenju otroka. Dokler je otrok mladoleten, je starš zaradi otrokove odvisnosti od njega velikokrat edini, ki mu v kontekstu strokovne pomoči sploh lahko pomaga. Kajti mladoletni otrok zaradi vpetosti v družino sam ne zmore imeti zadovoljive motivacije za iskanje ustrezne pomoči, to preprosto ni v njegovi moči, saj se ne more izolirati iz primeža raznolikih vlog članov družine, ki jih ustvarja in zahteva njihova medosebna čustvena povezanost. Dokler otrok živi s starši, je starševska motivacija tista, ki odloča, kako bodo stvari potekale.

Otroka se lahko vključi v razne terapevtske programe, kjer bo spoznaval svoje doživljanje in nabiral izkušnje, npr. skozi stik z živalmi, umetniško in gibalno izražanje, športne aktivnosti ter učenje socialnih spretnosti. Otrok bo od takšnih obravnav, če bo imel do njih interes, tudi pridobil, in se počutil bolje. A brez starševskega sodelovanja otroka ne bo možno dokončno pozdraviti. Čeprav lahko strokovna pomoč blagodejno deluje na otroka, ima otrokov ustaljen odnos s staršem močnejši vpliv. Zato je pri mlajših otrocih samostojna obravnavo lahko le delno učinkovita. Proces otrokovega okrevanja vedno prinaša spremembe v družinsko delovanje. Zaradi sprememb v otrokovem vedenju pa velikokrat prihaja do dodatnih težav v odnosu s staršem. Če starš ni pripravljen na otrokove spremembe, potem z njimi ne zna ravnati

⁴ Skupinske obravnave za več parov oz. za starše posameznike ne omogočajo zadovoljive intimne, pozornosti in obravnave specifičnih družinskih situacij, kar par ali posamezen starš potrebuje za učinkovito spremljanje kompleksnega in spreminjajočega stanja lastnega otroka ter raziskovanje lastne vloge v otrokovi problematiki. Poslušanje izkustev staršev drugih obolelih otrok in spoznavanje drugih družinskih situacij ima lahko subjektivni smisel za posameznega starša, a za spoznavanje in preoblikovanje odnosa z lastnim otrokom je z vidika zdravljenja brezpredmetno. Za proces zdravljenja je potrebno predvsem intenzivno starševsko sodelovanje, za kar je predpogoj starševska pripravljenost spoznavati lasten doprinos k otrokovi problematiki, kar lahko v zadostni meri omogočijo samo kombinacije obravnav, ki se v polnosti osredotočajo na individualnega starša, posamezen par ali družino.

oziroma se nanje odzivati, kot bi bilo za celovit proces okrevanja potrebno. Otrokovi simptomi se tako z vrnitvijo v nespremenjeno domače okolje razumljivo obnavljajo.

V procesu zdravljenja otroka obstajajo različne možnosti obravnave. Najprimernejšo obravnavo za otrokovo situacijo izberemo na podlagi otrokovega stanja, starševskih potreb in družinske situacije⁴.

Za starše je tudi pomembno, da vedo, da je proces zdravljenja obravnavo, ki ne pomaga samo otroku, da se dokončno osvobodi svojega trpljenja in se nauči samozavestno živeti v skladu s svojo starostjo, temveč se zaradi njihovega sodelovanja spremeni in preobrazi nivo življenja celotne družine. Staršu strokovna pomoč, ki je prvotno namenjena zdravljenju otroka, omogoča, da spoznava doživljanje sebe kot starša na načine, ki obogatijo njegovo starševsko identiteto. Takšno starševsko spoznavanje raznolikih vidikov doživljanja sebe omogoči zaznavo otroka na prej nepoznane in nedosegljive načine.

Zaradi osebnostnih pridobitev v procesu strokovne obravnave se je starš zmožen na doživljajski ravni razmejiti od otroka, zato mu več ne škodi z lastnimi bolečimi in problematičnimi zadevami, temveč lahko v polnosti zasede starševsko funkcijo. To odpre popolnoma nov vidik njunega odnosa, ki na podlagi starševske izpopolnjene zmožnosti sočutenja otroka in sporazumevanja z otrokom, ustvari močnejši stik, temelječ na njuni avtentični povezanosti.

ZDRAVI ODNOSI, OZDRAVLJEN OTROK

Na podlagi tega se lahko starš in otrok soočata z vsemi prijetnimi in neprijetnimi izkušnjami, ki se poridijo v njunem odnosu. Borbo za svoj prav in premoč nad drugim zamenja sodelovanje in soodločanje, kar starša in otroka privede do soglasja. Izogibanje konfliktnim temam zamenja zmožnost iskrenega soočanja z vsemi ogrožajočimi čutenji, kar ustvari

njuno medsebojno zaupanje. Težnjo po kontroli in nadzoru dogajanja pa zamenja vznemirljiva prepuščenost opazovanju otrokovega zorenja, kar njun odnos sprosti in poživljuje.

Otroku takšne spremembe omogočijo, da je lahko v starševski družbi sproščen in do njega spontano odkrit, saj lahko izrazi svoje raznoliko doživljanje, ker čuti, da ga je starš sposoben sprejemati in usmerjati, to pa staršu daje posebno zadovoljstvo. Svojega otroka lahko spoznava takšnega, kot resnično je, z vsemi njegovimi čutenji, potrebami, željami, strahovi in upi, ob tem pa mu je zmožen iz stabilne empatične pozicije pomagati pri njegovih neizogibnih dilemah, konfliktih in težavah. Takšen odnos poraja radosti starševstva in radosti brezskrbnega otroštva, v dobrem in slabem, ki ustvarjajo ljubečo intimnost, katera za vedno pripada samo staršu in otroku.

Končni rezultat strokovne pomoči staršu omogoči ravno tisto prisotnost in dosegljivost za svojega otroka, ki jo otrok potrebuje za optimalno odraščanje. Zato ima otrok v staršu mirno zavetje, ki blaži njegovo bolečino, spoštljivega partnerja, ki ceni subjektivnost njegovega doživljanja, dobrodošlo nepopustljivo avtoriteto, ki ga usmerja, pristen vzor, ki pozdravlja njegovo samosvojost, zanesljivo oporo, ki spodbuja njegovo osamosvajanje in zaupanja vrednega drugega, ki ga varuje.

Tako končni rezultat obravnave staršu omogoči zmožnost, da ob premagovanju osebnih in partnerskih preizkušenj vedno znova gradi družinsko vzdušje, ki otroku nudi dovolj dobre izkušnje, ki ga opremijo za svobodno slovo od starša, da se lahko poda na samostojno pot odraslosti, v zunanji svet, ki odpre možnost uresničitve lastnega osebnostnega potenciala.

ZAKLJUČEK

Starševsko prepoznavanje otrokove ranjenosti že v najzgodnejšem obdobju

in ustrezno reagiranje ob prvih znakih odraščajočega otroka lahko otroku prihrani leta trpljenja. Starši, ki vsakodnevno živijo z otrokom, imajo moč, da preprečijo razvoj motnje hranjenja pri svojem otroku. Njihovo delovanje tekom otrokovega razvoja je tista preventiva, ki lahko zavaruje otroka. Zato je vedno pravi čas, da se ob prvi slutnji posvetujejo s strokovnjakom, kajti ko gre za trpečega otroka, smo vselej že prepozni.

Staršem in bodočim staršem priporočamo branje knjige *Znanost o vzgoji* (Sunderland 2009), ki nakaže, kako s svojim delovanjem soustvarjajo otrokovo ranjenost in že v najzgodnejših letih otrokovega življenja ključno determinirajo njegov psihični razvoj. Margot Sunderland, otroška psihoterapevka, vodja Oddelka za izobraževanje in usposabljanje v Centru za duševno zdravje otrok v Londonu, na izjemno poljuden in praktičen način omogoči vpogled v dognanja razvojne psihologije, nevroznanosti in novodobnih teorij otrokovega razvoja.

Literatura

- Birmingham, C. L., Su J., Hlynsky, J. A., Goldner, E. M., Gao, M. (2005). The mortality rate from anorexia nervosa. *International journal of eating disorders*, letn. 38, št. 2. 143–146.
- Bowlby, J. (1988). *Secure Base: Parent-child attachment and healthy human development*. London: Routledge.
- De Mause, L. (1974). *History of childhood*. New York: Harper & Row.
- Greenberg, L. S., Paivio, S. C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Hafner, A., Lesjak, K. (2008). Spremljanje prvih obiskov zaradi anoreksije nervoze in bulimije nervoze na primarni ravni v Sloveniji. *Zdravstveno varstvo*, letn. 47 št. 4. 163–172.
- Miller, A. (1984). *Thou should not be aware: Society's Betrayal of the Child*. New York: Farrar Straus Giroux.
- Miller, A. (2007). *The drama of the gifted child: The search for the true self*. New York: Basic Books.
- Mitchell, S. A. (2000). *Relationality: From attachment to intersubjectivity*. New Jersey: Analytic press.
- Mitchell, S. A. (2003). *Can love last? The fate of romance over time*. New York: W. W. Norton&Company.
- Rožman, A. (2013). Mladostnikova samopodoba v problematiki motenj hranjenja. *Didakta*, letn. 22, št. 167. 18–20.
- Siegel, D. J., Hartzell, M. (2004). *Parenting from the inside out – how a deeper self understanding can help you raise children who thrive*. New York: Penguin group.
- Stern, D. (1995). *Motherhood Constellation: A unified view of parent – infant psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Stern, D., Bruschiweiler-Stern, N. (1998). *The birth of a mother: How the motherhood experience changes you forever*. New York: Basic Books.
- Sunderland, M. (2007). *Helping children with feelings – 9 guidebooks in stories*. London: Speechmark Publishing Ltd.
- Sunderland, M. (2009). *Znanost o vzgoji: Praktični nasveti o igri, joku in ustvarjanju čustvenega ravnovesja za vse življenje*. Radovljica: Založba Didakta.
- Winnicott, D. W. (1990). *Maturational processes and the facilitating environment*. London: Karnac Books.



podariMalico



Vsak dan se vedno več družin srečuje s težavami pri plačilu položnic. Med temi položnicami se velikokrat znajdejo tudi položnice za šolsko prehrano in šolske potrebščine. Čeprav se tega ne zavedamo, se to **dogaja tudi v našem lokalnem okolju**.

Dobrodelni projekt **podariMalico** na hiter, učinkovit in transparenten način **zmanjšuje ogroženost učencev in dijakov**, ki živijo v težkih materialnih razmerah.

Kako lahko pomagam tudi jaz?



Obišči spletno stran
www.podariMalico.si
poišči svojo šolo in doniraj za pomoč otrokom.

ALI



Pošlji SMS s ključno besedo
PODARI5 na 1919
ter s tem daruj 5€ na skupen račun za pomoč otrokom v stiski.