

# USTVARJALNA PREVENTIVA za duševno zdravje družin

## ODNOS STARŠ-OTROK, VZGOJA IN UČENJE



**Tjaša Srnko Rauh** mag. zak. in druž. študijev in geštalt pedagoginja  
(www.lucka-svetovanje.si)

### »Otrok ne potrebuje popolnih staršev, pač pa dovolj dobre in prisotne starše«

Kakšna je torej vloga oziroma naloga staršev ali skrbnikov? Kot starši imamo do otroka različne naloge. Med bistvene pa sodi ljubeče, podporno in spodbudno okolje, skrb za otrokov zdrav razvoj, sprejemanje otroka, vzajemno spoštovanje, spodbujanje svobode, neodvisnosti in samostojnosti ter določene omejitve oziroma dobro postavljene meje in občutek varnosti ter sprejetosti. Otrok začne po rojstvu vpijati raznorazne informacije in starši smo tisti, ki smo prvi vir teh informacij in posledično odgovorni za otrokovo zgodnje učenje.

### Ali ste vedeli, da se otrokovi možgani razvijajo in oblikujejo glede na izkušnje oziroma odnos, ki ga ima otrok z bližnjimi osebami?

Otrokovi možgani se razvijajo z izkušnjami (tudi v poznejšem življenju, ne samo v otroštvu) in navezanostjo, lahko bi rekli z odnosom, ki ga imamo do njih in zato to ponazarja temelj za otrokovo zdravo in srečno življenje. Otrokom je tako potrebno zagotoviti varno, ljubeče in spodbudno okolje ter odzivno okolje, brez večjih stresorjev. Na oblikovanje otroških možganskih vezij vplivajo starševska čustvena stanja in interakcija starša z otrokom; število možganskih povezav je višje, kadar otrok odraščá v spodbudnem, varnem in ljubečem okolju. Odločilna dejavnika za dober odnos med staršem in otrokom, ter posledično dober razvoj otroka pa sta navezanost in uglašenost. Uglašenost je nujna za normalen razvoj možganskih poti in sistema za pozornost ter čustveno samo-regulacijo pri otroku. Je »sestavina« navezanosti, pri kateri pa gre za to, da smo si z nekom blizu. **Navezanost in uglašenost sta torej temelj otrokovega notranjega sveta.**

Otrok se uči tudi s posnemanjem. Posnemanje pri otroku izhaja iz globokega zaupanja v svet (starše) in ljubezni do njega. Otrok pa ne posnema samo vedenja, temveč tudi vzdušje (če je v otrokovi okolici prisotne veliko jeze, bo otrok »posrkal« to jezo in jo posnemal-odigral; posrkal pa bo seveda tudi dobro vzdušje-veselje, ljubezen,...). Posnemanje pa je tudi bolj učinkovito, kot pojasnila, kritiziranje ali celo kazni.

### Komunikacija je temelj vzgoje. Le-ta mora biti spoštljiva in seveda obojestranska; če želimo, da nas otrok sliši, ga moramo najprej slišati (ne samo poslušati) mi.

Dojenček in kasneje otrok (v predverbalnem obdobju) sprva s staršem komunicira neverbalno oziroma telesno (z jokom, smehom, pokaže kaj želi). Kasneje, ko otrok prične govoriti pa se k nebesedni komunikaciji priključi še besedna komunikacija. Pri tem je priporočljivo, da v družino oziroma odnos z otrokom vključimo tudi komunikacijo o spornih zadevah. Le-ta je namreč bistvena za razvoj otrokove samopodobe in samozavesti ter občutka, da je to kar otrok govori pomembno, da se otrok počuti slišane in sprejete v tem. Za občutek sprejetosti, varnosti in zaupanje je pomembno, da se otroci lahko s starši pogovarjajo tudi o kakšnih temah, ki se morda zdijo »tabu«; bolje, da se o tem pogovarjajo z nami, kakor, da odgovore iščejo na drugih (neprimernih) mestih.

### Učenje.

Otrokom je učenje nekaj naravnega oziroma lahko bi rekli, da prirojenega skozi njegovo radovednost in zanimanje. Na nas pa je, da otroku ponudimo priložnost za raziskovanje in njegov razvoj. Za otrokov razvoj je pomemben tudi odnos, ki ga imamo z njim. Starši smo navsezadnje otrokovi prvi učitelji in zato je toliko bolj pomembno to, kar se naučijo doma in iz odnosa z nami.

**Radovednost pa je pri vsem tem gonilo za učenje in na nas starših je ali bomo to radovednost spodbujali ali pa nam bo težko ob vseh zastavljenih vprašanih in jo bomo zatrli.**

Učenje lahko spodbujamo skozi domišljijo, disciplino in pomočjo otroku. Pri tem pa je izrednega pomena, da smo starši dosledni in realni. Realni v smislu, da od otroka ne zahtevamo (pre)več, kot je primerno za njegovo razvojno obdobje. Ko otroka učimo, bodisi pravil igre ali osnovnih stvari, kot je prehranjevanje s priborom, je potrebno večje število ponovitev, da otrok to usvoji oziroma se mu vtisne. Ob teh ponovitvah je pomembno, da starši ostanemo mirni, potrpežljivi in dosledni.

Pomembno je tudi učenje z vzgledom. Torej, da sodelujemo z otrokom in mu na nek način pokažemo, kaj želimo od njega. Šele, ko je otrok dovolj star in zrel, da gre v šolo, je hkrati tudi dovolj sposoben dojeti in izvesti navodila, ki so izražena zgolj ustno, z besedami. Navodila, ki jih posredujemo otroku-bodisi z dejanji ali besedami je smiselno preveriti; preveriti, če jih je otrok razumel.

### Doslednost in rutina

Doslednost je pomembna pri postavljanju meja; naj otrok ve (da bo lažje razumel), zakaj mu določeno stvar prepovemo (risanje po stenah, pretepanje, branje,...). Potrebno je tudi razumeti, da otrok ne počne stvari namerno, da bi nas razjezil ali »testiral«. Svoje vedenja se šele uči, njegovi možgani pa so v velikem razvoju in zato ne moremo pričakovati, da bo otrok takoj poznal naše zahteve ali se jih celo po prvem opozorilu držal. Otrokova volja se spreminja do starosti treh let (prva tri leta otrokovega življenja so zaznamuje tudi intenziven razvoj njegovih možganov); otrokova volja se najprej pojavi kot instinkt, nato kot potreba, kasneje kot želja in šele na to končni motiv. Pri starosti dveh let in pol, pa se temu pridruži še čustveni element. Kakor že rečemo, potrebna je doslednost, vztrajnost in seveda umirjenost.

Včasih starše ob postavljanju meja spremljajo nelagodni občutki, kot so krivda ali slaba vest. **Vendar pa se moramo zavedati, da meje niso kazni ampak, da je njihova vloga, da se otrok počuti varnega.** Zelo pomembno vlogo pri občutku varnosti pa ima tudi rutina. Le-ta namreč pripomore k dobremu odzivanju otrok in sodelovanju. K rutini sodijo jutranja in popoldanska opravila (igra, kasneje vrtec in šola), urnik prehranjevanja ter spanja. Ta rutina oziroma lahko bi rekli struktura ne pomaga samo k mirnejšemu življenju ampak tudi k zdravemu in srečnemu razvoju otroka ter učenju.



### Viri in priporočljivo branje:

Gabor Maté 1999. Raztreseni um: izvor in zdravljenje motnje pozornosti. Založba Primus d. o. o. Brežice, 2023.  
Daniel J. Siegel in Tina Payne Bryson 2011. Celostni razvoj otroških možganov: 12 revolucionarnih metod, s katerimi spodbujamo razvoj otroških možganov. Družinski in terapevtski center Pogled. Domžale, 2018.  
Jackie Silberg 1999, 2000. Miselni razvoj dojenčka in malčka. Igre za spodbujanje umskih sposobnosti. Učila International. Tržič, 2003.  
Dr. Stoppard Miriam 1991. Kaj zmore vaš otrok: odkrivajmo in razvijajmo otrokove naravne potenciale. DZS. Ljubljana, 1998.  
John B. Thompson, Tim Kahn, Mildred Masheder, Lynne Oldfield, dr. Michaela Glockler, prof. Roland Meighan 1994: NARAVNO OTROŠTVO, praktični vodnik za prvih sedem let življenja. Didakta. Radovljica, 1995.