

## Jesper Juul: Reci ne brez slabe vesti

### Komentar knjige (Bralni klub za starše na OŠ IG)

Pripravila: Alja Centrih, učiteljica DSP in OPB

V novembru smo izvedli prvo srečanje bralnega kluba za starše za OŠ Ig. Prisotne smo prebrale knjigo Jesperja Juula: Reci ne brez slabe vesti. Rdeča nit knjige je postavljanje mej z avtentično komunikacijo, ohranjanje otrokove integritete in prevzemanjem odgovornosti. Kdor pozna Juulove knjige, že ve, da so to teme, ki se jih dotika praktično v vseh njegovih knjigah.

### S kakšnim namenom postavljamo otrokom meje?

Najpogostejši odgovori na zastavljeno vprašanje bi bili:

- discipliniranje otroka,
- dobro vzgojiti otroka,
- pridobiti avtoriteto.



Toda cilj postavljanja meja bi morali biti:

- razvijanje samodiscipline (otrok na začetku ne zmore sprejeti besede ne, ker njegovi možgani niso dovolj zreli za to. Človeški možgani dozorevajo do sredine 20. let, zato mnogi starši prehitro pričakujemo preveč zrelosti od otrok.),
- utrditev občutka varnosti v otroku (Otrok potrebuje meje, rituale, zunanji okvir, ki ga postavimo starši. Tako se nekatere stvari ponavljajo, otrok ve, kaj lahko pričakuje in to mu daje občutek varnosti in predvidljivosti.)
- poglobitev odnosa med otroci in starši (Pri tem ne gre za strogost, jezo ali togost, ampak meje postavljamo na spoštljiv in empatičen način, če je mogoče, še preden postanemo jezni. Otrok preko meje, ki mu jo postavijo starši, starše spoznava. Spoznava njihova prepričanja, vrednote in večkrat preverja, ali vse to še vedno drži. Zato meje večkrat krši in mu jih je potrebno vedno znova postavljati.)

Kot je že bilo omenjeno v zadnji točki, bi meje morale pomeniti način gradnje odnosa z otrokom:

- s tem otroku omogočimo, da začuti naše meje,
- da spozna starša v njegovi avtentičnosti,
- da doživi, da je staršu mar zanj in
- da starši pomagamo otroku zgraditi živčni sistem, ki bo zmožan prenesti nesprejemljivo.

### Paradoks postavljanja meja

Z mejo otroku sporočamo, da ne sprejemamo njegovega obnašanja, s kontaktom in tolažbo pa, da sprejemamo njega in smo tam zanj, da je varen in da ga ne bomo zapustili. Starši smo takrat oboje: izvor frustracije in izvor regulacije in tolažbe. Pomembno je ohraniti v spominu, da se zvečer otroci težje regulirajo.

### **Preveč mej/pravil:**

- otroku povzroča stres,
- njegov živčni sistem se začne braniti z otopelostjo in »neregistriranjem«, kar se odraža v tem, da otrok postane neposlušen,
- preveč mej sporoča, da je svet nevaren, kar vpliva na otrokov občutek varnosti,
- preveč zaščitniški starši, otroku zaradi lastnih strahov preprečujejo nabiranje izkušenj.

Otrok lahko sam sebi začne preprečevati nabiranje izkušenj in ne želi vstopati v nove izkušnje, ker je zaradi številnih pravil prepričan, da se mu lahko zgodi kaj hudega, če poskusi nekaj novega, neznanega.

(povzeto po IPD Centar, predavanje Granice)

### **Na kaj vse želimo starši vplivati in v katerih primerih postaviti mejo?**

**Fiziološke potrebe** (spanje, hranjenje, dihanje, izločanje ipd.): v teh primerih ne postavljamo nobenih mej! Npr.: navajanje na kahlico bi moralo biti v domeni otroka oz. se ga zgolj spodbujati, nikakor ne pogojevati ali časovno omejevati. Enako bi moralo biti pri jedi. Otroku med hranjenjem ne potrebujemo nobenih pripomb, ker je hranjenje osnovna fiziološka potreba, ki je potrebna za preživetje. Bolj kot se starši s pripombami in nadzorom vmešamo v otrokovo hranjenje, večja je verjetnost, da bo otrok na tem področju razvil težave/motnje.

**Primarne potrebe** (po Maslovu so to: potreba po varnosti, potreba po pripadanju in ljubezni, potreba po ugledu in spoštovanju ter potreba po samorealizaciji): v teh primerih moramo starši kdaj narediti kompromis in iti preko svojih meja (npr. če sem utrujena in se želim naspiti, otrok pa ima ponoči more, potem je pomembno, da kot odrasla zmorem prestaviti svojo mejo na primernejši čas/obdobje in najprej poskrbeti za otroka in njegovo potrebo po varnosti.)

**Želje:** v teh primerih je najlažje reči ne in trenirati »adaptacijo« oz. živčni sistem, da se navadi na besedo ne (toda ponovno ne samo zaradi namena samega, ampak po lastni presoji, glede na meje oz. prepričanja staršev).

**Osebna volja:** v teh primerih sta ključna pregovarjanje in pogajanje. Pomembna je izkušnja otroka, da občasno priznavamo njega in njegovo voljo (da otrok tudi kdaj zmaga in nas pregovori. Toda ne v primerih, ko bi bila ogrožena njegova varnost ali zdravje.)

(povzeto po IPD Centar, predavanje Granice)

### **Ne kot stvar pogajanj**

*Če imata odrasli in otrok najprej različno stališče glede neke spontane otrokove želje, ni pomembno, ali po medsebojnem pogovoru eden od njiju spremeni mnenje ali pa oba vztrajata pri svojih stališčih. Pomembna je kakovost pogovora. Ta namreč odloča o značaju njunega odnosa in o tem, kako bosta vsak zase doživljala rezultat pogovora. (Juil, str. 53)*

Tudi starši imamo pravico biti iracionalni. Delanje napak ni usodno. Pomembno pa je, da zmoremo napake popraviti, se naslednjič drugače odzvati in ne vztrajati pri napaki. Pri napaki ne vztrajamo

namenoma, to so pač naši vzorci. Vendar je pomembno, da jih ozaveščamo in da zmoremo tudi prepoznati naš napačen odziv in ga popraviti (z iskrenim pogovorom oz. opravičilom otroku).

### **Starši kot voditelji**

*Voditeljstvo ne pomeni ukazovati drugim ljudem in jih podrežati lastni volji. Voditeljstvo je predvsem sposobnost, da zastopamo svoje vrednote in cilje z integriteto, da ljudje okoli nas z veseljem privolijo v sodelovanje. (Integriteta pomeni skladnost med mojim ravnanjem in vrednotami). ... Dobro starševsko voditeljstvo je torej sposobnost poskrbeti za lastne potrebe, ne da bi pri tem pozabili na otroka. Samo to daje otrokom varnost in omogoča enakovreden odnos. (Enakovreden odnos pomeni, da obema stranema priznamo dostojanstvo, pri čemer enakovrednosti ne smemo enačiti z enakopravnostjo ali enakostjo; starši in otroci ne morejo imeti enakih pravic in dolžnosti, zato pa v enakovrednem razmerju spoštujejo želje, poglede in potrebe vseh udeleženi.) (Juul, str. 21)*

### **Razvajenost**

Razvajeni so otroci, ki jim starši izpolnjujejo želje in ne primarnih potreb. Njim starši niso v zadostni meri pomagali (niso bili dovolj prisotni, v odnosu, avtentični), da bi zmogli prenesti frustracijo in besedo ne (da bi se zmogli nečemu odreči). (IPD, predavanje Granice)

- *Otroci ne morejo postati razvajeni, če dobijo »preveč« tistega, kar resnično potrebujejo. Razvajeni so otroci, ki ne morejo sprejeti besede ne; ki računajo s tem, da bodo njihove neposredne želje vedno takoj izpolnjene; ki so zahtevni in naporni. A tako se razvijejo le otroci, ki dobijo preveč »napačnega« - in to predvsem takrat, kadar to dobijo iz napačnih razlogov. (Juul, str. 36)*

### **Temperamenten otrok**

Bolj kot je otrok temperamenten, bolj globoko povezanost moramo imeti, da bo sledil. Če otrok ne dobiva dovolj pozornosti in odnosa, lahko odkrije, da obojega dobi več, ko se poslužuje neželenega vedenja. Tako se razvije vzorec, da otrok z neprimernim vedenjem ohranja stik oz. odnos s starši in pridobiva njihovo pozornost. Obojega si pa iskreno želi in celo potrebuje za preživetje.

### **Ali je otroku res potrebno 100x reči ne?**

*Potrebujejo odziv na svoje nenehno preizkušanje resničnosti, kar vključuje tudi starševske individualne meje in vrednote. Zato moramo vedno znova in znova govoriti ne istim rečem. Čim bolj osebno se izražajo starši in so ob tem prepričani vase, toliko prej bodo mladi raziskovalci prišli do svojih sklepov. (Juul, str. 26) (Utrujen/a sem, zato zdaj ne morem. In ne: »Mami/oči je utrujen/a, zato zdaj ne more.«)*

### **Reci NE**

*Osebni ne izvira iz naših individualnih vrednostnih predstav, izkušenj, čustev in meja, motivira pa ga predvsem naša lastna odgovornost – sam raje govorim o osebni odgovornosti: tisti odgovornosti, ki jo mora vsak sam prevzeti za svoja čustva, mislim, ravnanja in odločitve. ... Osebni ne, namenjen bližnjim družinskim članom in prijateljem, nima ničesar opraviti z zavračanjem temveč s tem, da moramo reči ja samim sebi.« (Juul, str. 65)*

Avtentičnost – avtentična komunikacija: zahtevna naloga. Pri tem moramo starši zelo dobro poznati sebe in celo telesno občutiti, kdaj smo dosegli mejo. Toda to je edini način, da lahko prevzamemo odgovornost zase, za svoja čustva, misli in ravnanja ter razbremenimo otroke odgovornosti za naše odzive.

Avtentična beseda ne in trma se začneta okoli 2. leta starosti. Otroku je naravno je reči ne brez slabe vesti. Karkoli drugega, kar odrasli občutimo ob besedi ne, je privzgojeno. V kolikor so nas naši starši v obdobju trme sprejemali, podprli in z razumevanjem pospremili skozi obdobje, potem kot odrasli nimamo večjih težav, ko pri lastnem otroku naletimo na uporniško vedenje. Če temu ni bilo tako, potem najverjetneje tudi pri nas iz tega obdobja izhajajo težave pri izrekanju besede ne (ali je meja pretoga in postavljena s pretirano jezo ali pa je ni oz. se jo ves čas po malem prestavlja v »neskončnost«, dokler ne vzklopimo ali zbolimo). Kot je že bilo omenjeno, morajo otrokovi možgani najprej dozoreti, da lahko kasneje prenesejo besedo ne in sprejmejo mejo brez izrazitega upiranja, jokanja, kričanja. Pri razumevanju otrokovega razvoja je potrebno imeti v mislih tudi, da si tudi otroci vzamejo čas za razmislek o navodilu, da se lahko privadijo na misel, kaj zdaj sledi in se posledično odzovejo z zamikom. Ko dajemo otroku navodilo med igro ali kakšnim drugim opravilom, ki ga takrat opravlja, mu prav tako pustimo nekaj časa, da lahko nalogo dokonča. Tudi odrasli čutimo frustracijo, če moramo s kakšno stvarjo zaključiti na sredini oz. jo pustiti nedokončano. Jesper Juul večkrat uporabi besedo, da otrok staršem »sledil«. Otroku bo sledil staršem in njihovim navodilom, če se v odnosu počuti varnega. To pomeni, da je otrok spoštovan in so njegove potrebe in meje upoštevane. Toda tudi v tem primeru otrok ne bo sledil vedno in povsod. Ko pride do situacije, ko otrok ne zmore sprejeti meje in se odzove pretirano čustveno, je regulacija s strani staršev izjemnega pomena. Kot starši imamo dve izbiri: ali bomo empatični do njegovega stanja in borbe s samim s sabo ali pa bo na tej poti ostal sam (morda celo brez odnosa, ignoriran ali izločen iz družinske dinamike sam v svoji sobi). Otroku, ki ostane sam, se zamaje občutek varnosti. S tem izgubimo priložnost za navajanje živčnega sistema na mejo in da otroku sporočimo, da ga imamo radi tudi takšnega. Otroku dobi sporočilo, da reči ne ni varno, ker takrat izgubi stik z mamo in/ali očetom. Stik, odnos, ljubezen pa nujno potrebuje za preživetje. Zato se bo raje odrekel besedi ne in upiranju kot pa odnosu s starši. Na ta način ne ohranjamo njegove integritete. Domače okolje je prvi poligon, kjer otrok pridobiva izkušnje in preizkuša, kako varno se je upirati, reči ne in pri ne vztrajati. Izkušnja iz domačega okolja se bo prenesla na druga okolja. Če otroku ne omogočim, da varno izraža besedo ne, potem ne gre pričakovati, da se bo znal postaviti zase v družbi vrstnikov ali kot odrasel pred šefom v službi ipd.

Kot nas je opomnila ena izmed udeleženk Bralnega kluba, otrok ne uporablja neprimerne vedenja brez razloga. Četudi nam otrok ne bo znal pojasniti, kaj se mu dogaja, ali zakaj nekaj dela/počne, je odgovornost odrasle osebe, da poišče/prisluhne/razmisli o vzroku in pokaže zanimanje za otrokovo notranje dogajanje in vedenje.