

Mirna mama – miren otrok

3. srečanje mamic z dojenčki v knjižnici
Cankarjeva knjižnica Vrhnika, torek, 12. 11. 2019

Jessica Joelle ALEXANDER in Iben DISSING SANDAHL: VZGOJA PO DANSKO

Kaj eni najsrečnejših ljudi na svetu vedo o vzgoji samozavestnih in sposobnih otrok



Kaj je tisto, kar Dance že 40 let ohranja na vrhu lestvic najsrečnejših ljudi na svetu? Iz te knjige je razvidno, da je to njihov način vzgoje otrok. To je zapuščina, ki se prenaša in ponavlja iz roda v rod, otroci pa odraščajo v samozavestne, stabilne, srečne in trdožive odrasle – in to deluje pri komerkoli.

Pomembno je, da kot starši najprej prevetrimo svoje privzete nastavitve, svoja naravna nagnjenja, in ugotovimo, kaj moramo spremeniti. Vzeti si moramo čas in si nastaviti ogledalo, ter ugotoviti, katere vzorce ponavljamo iz svoje družine. To je prvi korak do spremembe in boljšega starševstva.

Ko ugotovimo, kakšne so naše privzete nastavitve, nam šest P-jev za uspešnejšo vzgojo služi kot preprosto, učinkovito orodje, da bomo mi in naši otroci srečnejši.

6 P-jev:

- 1 - Prosta igra
- 2 - Pristnost
- 3 - Preokvirjanje
- 4 - Poglobljena empatija
- 5 - Proč z ultimati
- 6 - Povezanost in Hygge

1. Prosta igra

»O igri se pogosto govori kot o oddihu od resnega učenja. Toda za otroke igra JE resno učenje.« (Fred Rogers)

Prosta igra otrokom pomaga razvijati pomembne življenjske veščine. Trdoživost, veščine premagovanja težav in pogajalske veščine ter samonadzor so samo nekatere od neprecenljivih

lekcij, ki jih otroci odnesejo od nestrukturirane igre. Naučijo se tudi obvladovati stres, kar močno zmanjša njihovo tveganje za anksioznost v odrasli dobi. Igra pomaga razviti notranji lokus nadzora in otrokom vliva zaupanje v lastne sposobnosti, kar je temelj za srečo.

(Nasveti: ugasnite naprave, ustvarite čutno bogato okolje, uporabljajte umetnost, pustite otrokom, naj raziskujejo na prostem, združite otroke različnih starosti, pustite jim svobodo in pozabite na občutek krivde, bodite iskreni, pustite jim, da se igrajo tudi sami, ustvarite poligon z ovirami, vključite še druge starše, ne vmešavajte se prehitro, pustite jih pri miru.)

2. Pristnost

»Nobena zapuščina ni tako bogata kot poštenost.« (William Shakespeare)

Pristnost otrokom pomaga razviti močan notranji kompas, saj se naučijo zaupati lastnim čustvom. Naučimo sebe in otroke iskrenosti, kajti to je močna značajska vrлина. In ne pozabimo, vsa čustva so v redu. Različne vrste hvale različno vplivajo na otroke in na to, kako bodo sprejeli svojo vlogo v svetu. Če jih bomo zasipali s prazno hvalo ali se preveč osredotočali na to, kako pametni so, se lahko zgodi, da se bodo počutili negotove in si ne bodo upali tvegati. Če pa hvalimo proces, spodbujamo razvojno miselnost namesto toge in s tem razvoj vztrajne, globoko samozavestne in trdožive osebnosti.

(Nasveti: izkoreninite samoprevaro, odgovarjajte iskreno, uporabljajte primere iz svojega otroštva, učite jih poštenosti, berite jim zgodbe, ki govorijo o vseh vrstah čustev, pohvalite proces, naj pohvala ne postane avtomatizem, osredotočite se ne trud in pri tem bodite pristni, naučite otroke, naj se ne primerjajo z drugimi, poudarite svoj in otrokov enkrat in pristen vidik.)

3. Preokvirjanje

Preokvirjanje je učinkovit način za spreminjanje otrokovega in lastnega odnosa do življenja. Naša odločitev, kako bomo dojemali življenje, vpliva na čustva. Stvarni optimisti ne prezrejo negativnih informacij; preprosto se osredotočijo na druge reči in z njimi v mislih pišejo bogatejšo, lepšo zgodbo o sebi, svojih otrocih in življenju na splošno. Preokvirjanje lahko spremeni naše dožemanje sveta, nam in našim otrokom pa spremeni življenje na lepše. Prenesimo spretnost preokvirjanja na svoje otroke in jim dajmo eno najlepših daril, kar jih je, saj bomo tako zagotovili srečnejšo prihodnost njim in rodovom, ki prihajajo za njimi.

(Nasveti: bodite pozorni na lastno negativnost, vadite preokvirjanje, uporabljajte manj omejujoč jezik, ločite dejanja od osebe, otrokovo zgodbo spreobrnite v bolj ljubečo, uporabljajte prijaznejši jezik, uporabljajte humor.)

4. Poglobljena empatija

»Najboljših in najlepših reči na svetu ne moremo videti niti se jih dotakniti. Čutiti jih moramo s srcem.« (Helen Keller)

Poglobljena empatija je osnovna in v osnovi človeška lastnost. V naši družbi je raven empatije sicer padla, narcisizem pa je v porastu, vendar raziskave kažejo, da imamo v krvi empatijo in ne sebičnosti. Če bomo manj obsojali in zasramovali druge ljudi, bomo lažje razumeli ranljivost pri sebi in drugih, kar nas bo povežalo in pomagalo ustvariti globlje, prizanesljivejše odnose in

bomo tako srečnejši. Izkazujmo empatijo in naučili bomo otroke spoštovati druge in sebe, s tem pa okrepili globlji občutek zadovoljstva in blagostanja.

(Nasveti: razumite svoj slog empatije, razumite druge, opazite in poskusite prepoznati čustva, berite berite berite, izboljšajte pristne odnose, bodite ranljivi, najдите empatijo v drugih.)

5. Proč z ultimati

»Bolje je premagati sebe, kot zmagati v tisoč bitkah.« (Buda)

To je za nas opomin, da nas bitke za premoč privedejo do tega, da vzrojimo. Številni starši svoje otroke disciplinirajo z vpitjem in telesnim kaznovanjem. Sami izgubimo živce, otrokom pa tega ne dovolimo. Pri avtoritarnem načinu vzgoje zaupanje in bližino zamenja strah. Na kratki rok sicer deluje, vendar ima dolgoročne posledice. Danski, bolj diplomatski način vzgoje pri otrocih spodbuja zaupanje in trdoživost. Otroci, ki se počutijo spoštovane in razumljene ter jim starši pomagajo razumeti in spoštovati pravila, razvijejo veliko močnejši občutek samonadzora in odrastejo v srečnejše in čustveno stabilnejše odrasle.

(Nasveti: ne pozabite ločiti med vedenjem in otrokom, izogibajte se bitkam za premoč, ne krivite otroka, poskusite uvideti, da so otroci po naravi dobri, učite svoje otroke, preokvirajte, ne pozabite – vse se vrne, vključite partnerja, vedno imejte v mislih otrokovo starost, sprejmite vse vrste čustev, ne pozabite, da je nasprotovanje samo odziv na nekaj, neprimerno vedenje postavite v kontekst, ugotovite, kaj vas vrže iz tira, pokažite otroku, da ga poslušate.)

6. Povezanost in hygge

**»Dobre ekipe postanejo odlične, ko si člani zaupajo dovolj, da "jaz" zamenjajo z "mi".«
(Phil Jackson)**

To sta načina za negovanje odnosov z najbližjimi, ki so eden najpomembnejših dejavnikov za srečo posameznika. Če se naučimo hygge, uživanja v domačnosti, lahko izboljšamo družinska srečanja in jih naredimo prijetnejša. Za otroke so taki dogodki nepozabni. Če pustimo »jaz« pred vrati in se posvetimo »nam«, lahko odpravimo večino nepotrebne cirkusa in negativnosti, ki ju včasih povezujemo z družinskimi srečanji. Srečna družina in močna podpora družbe omogočata razvoj srečnih otrok.

(Nasveti: zaobljubite s k hygge, skupaj uživajte v trenutku, zabavajte se skupaj, naj bo udobno, oddahnite se od pritoževanja, preokvirajte, če boste pod stresom, naj bo preprosto, bodite navzoči – in k temu spodbujajte tudi otroke, bodite povezani, spodbujajte igro, spodbujajte krepitev ekipnega duha, zaupajte in se odprite, naučite svoje otroke, da je vaša družina ekipa, povezanost naj bo del vsakdanjika, pojte!, ustanovite skupino mamic.)

Dodatek

Ustanovite skupino mamic.

Poiščite druge mamice v svoji okolici in ustvarite podporno mrežo. Taka podpora je dokazano zelo koristna, saj mamicam pomaga, da se lažje spoprijemajo z vsakodnevnimi izzivi in svojega otroka vidijo v boljši luči.

Novopečene mamice in danska povezanost.

Pomirjujoči učinek povezanosti je še zlasti očiten pri novopečenih mamicah, ki so pod neznanskim stresom, ko se navajajo na novo vlogo. Pomanjkanje spanca v kombinaciji s celo goro opravil, s katerimi se spoprijemajo novopečeni starši, je lahko zelo obremenjujoče. Raziskave pa so kljub temu pokazale, da se večina novopečenih mamic s tem težkim obdobjem spopade tako, da podpora okolice celo zavračajo, namesto da bi jo okrepile. To je svojevrsten paradoks, saj s tem stanje še poslabšajo. Dokazano je, da se, če imajo novopečene mamice podporo prijateljev, sorodnikov in članov skupin staršev, lažje spopadajo s stresom in tako svoje otroke vidijo v lepši luči. Kakovost življenja se izboljša za vse, še zlasti za odraščajočega otroka. Bolj ko se starši obkrožijo s podporo okolice, bolj zdrav in srečnejši bo otrok.

Ko na Danskem ženska rodi, si babica zapiše njene podatke in se ji v prvem tednu oglasi ter preveri, ali se z dojenčkom dobro znajdetata. Še pomembneje pa je, da ji babica da kontaktne podatke vseh žensk v okolici, ki so v zadnjem času prav tako rodile, zraven pa vključi tudi podatke o tem, ali so rodile prvega, drugega ali tretjega otroka, tako da se ženske zares dobro povežejo. Ustvarijo skupinice ter se enkrat na teden srečujejo, da si delijo izkušnje in so si v oporo. Druge mame v skupini se lahko prijavijo za mentorice in preverijo, kako je z mamicami, ki se niso oglasile. Pokličejo jih ali jih obiščejo, da se prepričajo, ali je vse v redu in ali so v stiku z drugimi, če si to želijo. Take skupine zagotavljajo temeljno podporo v tem zelo napornem obdobju in so pomemben del življenja novopečenih mamic na Danskem, saj tako mamicam kot dojenčkom pomagajo, da se počutijo varne in srečne.

Če želite izvedeti več o danskem načinu vzgoje otrok, obiščite spletno stran: thedanishway.com. Tam boste našli nasvete, predloge za branje in več o šestih P-jih za uspešnejšo vzgojo otrok.

Pripravila Barbara Kuzmič, CKV
november 2019