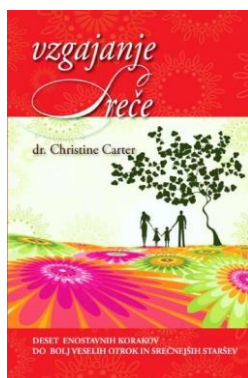


Mirna mama – miren otrok

2. srečanje mamic z dojenčki v knjižnici

Cankarjeva knjižnica Vrhnika, torek, 8. 10. 2019, ob 10. uri

Christine CARTER: *VZGAJANJE SREČE*



»Tako kot namakalna naprava po poljih usmerja vodo, tako kot lokostrelec nameri v cilj svojo puščico, tako kot tesar obdeluje les, tako modri oblikujejo svoja življenja.«
(Buda)

Sreča je spretnost, katere lahko svoje otroke naučimo. Kar s svojimi otroki govorimo in počnemo, je pri določanju njihovega uspeha in njihove sreče veliko pomembnejše od naravnega talenta ali prirojenih dispozicij, s katerimi se rodijo.

Samo s spodbujanjem hvaležnosti v svojem domu lahko povečate otrokovo srečo celo za 25 odstotkov. Starši imamo dobri dve desetletji časa, da svojim otrokom pomagamo pridobiti zdrave navade, ki lahko trajajo celo življenje. Naši možgani ostanejo gnetljivi celo v odrasli dobi, kar pomeni, da lahko celo sebe naučite biti srečnejši. Nikoli ni prezgodaj ali prepozno za učenje ali poučevanje dobrih navad za srečo.

Sreča je v svetu, ki tako poudarja uspešnost, neznanska prednost. V povprečju so srečni ljudje tako pri delu kot v ljubezni uspešnejši od nesrečnih. Dobivajo boljše ocene uspešnosti, imajo prestižnejše službe in višje dohodke. Več možnosti je, da se bodo poročili, in ko se poročijo, so s svojim zakonom bolj zadovoljni. Srečni ljudje so navadno bolj zdravi in živijo dlje. Knjiga obravnava prednosti, ki jih imajo pozitivna čustva za naše dobro počutje, naše zdravje in našo uspešnost.

Knjiga vam bo pomagala otroke naučiti gojiti pozitivna in razumeti negativna čustva ter jih obvladovati tako, da bodo delovala zanje in ne proti njim.

»Najpomembnejše, česar se je v mnogih letih naučila, je to, da v nobenem primeru ne more postati idealna mati in da je milijon načinov, da je dobra mati.«
(Jill Churchill)

Knjiga govori tudi o tem, kako polno doživeti življenje in kako tega naučiti tudi otroke. Govori o tem, kako vzgojiti srečne otroke in kako pri tem postati srečnejši tudi sami. Nenazadnje govori tudi o tem, kako izboljšati svet. Ko postanemo boljši starši, se občutno izboljša tudi naš svet. V naši materialno bogati, toda duhovno revni kulturi pogosto pozabljamo na pomembnost, bistvenost dela, ki ga opravljamo kot starši. To delo je pomembno – za dobro počutje naših otrok in za večje dobro sveta.

1. Najprej si nadenite svojo kisikovo masko.

Moja lastna sreča, ki se hrani s časom, ki si ga vzamem zase, koristi mojima otrokoma. To potrjujejo tudi znanstvene študije! Zato proč s krivdo, naj vstopi veselje!

Najprej poskrbite zase in za svoj zakon. Preden začnete skrbeti, kako vzgojiti srečne otroke, poskrbite za to, da vi sami in vaš zakon postaneta srečnejša.

»Nič nima večjega psihološkega vpliva /.../ na otroke kot neizživeto življenje staršev.«
(Carl Jung)

Kadar naredim tisto, kar je potrebno za mojo lastno srečo, bodo sadove obirali moji otroci. Upoštevajte nasvet letalskih družb: najprej si nadenite kisikovo masko sami, nato pa pomagajte še drugim. Nikomur ne morete biti v veliko pomoč, če se sami ne počutite dobro. Čeprav se knjiga osredotoča predvsem na otroke in na to, kako jih naučiti spretnosti, potrebnih za srečo, velja večina principov tudi za odrasle. Nikoli ni prepozno postati srečnejša oseba, tudi če ste sami imeli nesrečno otroštvo. O sreči lahko razmišljamo kot o skupku navad in ne kot o genetsko pridobljeni značajski potezi.

1.1. Pojdite ven s prijatelji in se nasmejte.

1.2. Naj vas otroci ali vaš partner zmasirajo ali vam naredijo pedikuro.

Tako kot smeh lahko tudi dotik sproži biokemične reakcije, ki povzročijo dobro počutje. Dotik je bistven za naše fizično in psihično dobro počutje. Brez njega venimo in propadamo. Dotik je primarni jezik sočutja, zaupanja, ljubezni in hvaležnosti. Spodbuja sproščanje oksitocina v telo in zaradi tega se počutimo bolj povezani z osebo, ki nas masira.

1.3. Vzemite si nekaj miru zase.

Študije tibetanskih menihov kažejo, da je meditacija še posebej učinkovit način razvijanja tistega dela možganov, ki si zabeleži pozitivna čustva. Zelo redko pomislimo, da se moramo tudi učiti in trdno vaditi, kako biti bolj srečni (nekaj, kar budisti že dolgo vedo). Meditacija je strnjena vadba sreče.

Lahko začnete pisati tudi svoj dnevnik hvaležnosti. Ljudje, ki »izvajajo« hvaležnost, so občutno bolj srečni kot tisti, ki je ne izvajajo. So bolj veseli in odločni ter kažejo več navdušenja in zanimanja.

1.4. Razgibajte se.

Veliko novih raziskav kaže, da je za mnoge ljudi pri zdravljenju depresije telesna vadba verjetno ravno tako učinkovita kot zdravila. Zaradi redne telesne vadbe boste pametnejši pa tudi bolj srečni in boste cenili samega sebe.

1.5. Imejte stik z naravo.

Dokazano je, da čas, ki ga preživimo v naravi, povečuje pozitivna čustva in nam bistri misli.

1.6. Ne pojdite po nakupih.

Bolj ko srečo iščemo v materialnih stvareh, manj verjetno je, da jo bomo našli.

(1.7. Uredite svoj odnos do skupne vzgoje otrok.)

Svoj odnos z osebo, s katero skupaj vzgajata otroke, postavite na prvo mesto, pa čeprav nista poročena, ker je vaš odnos z drugim od staršev zelo pomemben za njihovo srečo! Če izboljšate svojo vzgojo, ni nujno, da izboljšate tudi svoj zakon. Toda če boste izboljšali svoj zakon, boste izboljšali tudi vzgojo otrok.

Ženino zadovoljstvo z zakonom najbolj napovedujeta moževa naklonjenost in pozornost. Vsak dan najdete nekaj, kar pri svojem partnerju cenite. Odkrito ga pohvalite. Konflikti so neizogibni, toda konflikt med starši je za otrokovo srečo in delovanje velika težava. Določeni načini prerekanja med starši lahko vplivajo celo na nerojenega otroka. Enako, kot se vi prepirate z drugim od staršev, se bo po vsej verjetnosti v najstniški dobi otrok prepiral z vami. Po drugi strani pa vas bo najstnik posnemal tudi, če težave rešujete bolj konstruktivno. Prepir je del življenja in izpostavljenost prepiru je lahko za otroka pomembna učna ura čustvene pismenosti, če v prepiru ravnamo korektno.

2. Zgradite vas.

Avtorica trdi, da če bi morala izbrati tisto, kar je najpomembnejše za srečo, bi rekla, da so naši odnosi z drugimi pomembnejši kot vse drugo.

Za naše popolno dobro počutje, še posebej za dobro počutje otrok, je malo stvari pomembnejših kot naši medosebni odnosi. Izkazalo se je, da so prav ti ena izmed tistih stvari, ki najbolj vplivajo na otrokovo zdravo rast in dobro počutje.

Če želimo, da bodo naši otroci imeli srečno in smiselno življenje, bodo za to potrebovali spretnosti, ki jim bodo omogočile gojiti močna prijateljstva, vključno s sposobnostjo spopadanja z navzkrižji tako, da bodo za njihovo odpravljanje storili več, kot da bi se jim samo izogibali.

3. Pričakujte napor in veselje, ne popolnosti.

Kako učinkovito hvaliti otroke:

- da se naučijo več in imajo boljše rezultate,
- da bolj uživajo v svojih dejavnostih,
- da sprejmejo izziv?

»Miselnost naravnost staršev« (naše prepričanje o tem, kaj je tisto, zaradi česar je nekdo uspešen) močno vpliva na to, kako se otroci počutijo glede šole in kakšen je njihov uspeh v šoli, v športu – in celo v družbi in umetnosti.

Sprejemanje otrokovih neuspehov privede do uspeha. Pomembno je, da otrokovih ocen in drugih dosežkov ne hvalimo, proslavljamo ali se nanje kakor koli drugače osredotočamo!

Raziskava (30 let trajajoča!) je pokazala, da ima to, da otroci verjamejo, da je inteligenca (ali športne sposobnosti ...) prirojena, namesto da bi verjeli, da je talent nekaj, kar lahko razvijejo, zelo velike posledice.

Vse, kar moramo starši storiti, je, **da jasno pošljemo sporočilo, da je trud pomembnejši kot dosežek!**

Uspešni ljudje izkusijo tudi nekaj pomembnih neuspehov. Zdi se, da je neuspeh ključni del rasti in sčasoma izbrane izvedbe.

Ni nujno, da bo fantastičen uspeh vašim otrokom prinesel srečo, še posebej, če pri tem, kar počnejo, resnično ne uživajo!

Vedenje, da je vadba/vaja, in ne prirojena nadarjenost, tisto, kar naredi človeka uspešnega, lahko otrokom pomaga, da se na svojem področju povzpnejo na sam vrh – ali da poskusijo nekaj novega, da bi našli svojo pravo strast.

Pomembno je, da se trudiš! Kadar otroke hvalimo zaradi truda in težkega dela, ki sta jih pripeljala do uspeha, želijo s takšnim procesom nadaljevati. In od njihove naloge učenja jih ne odvrača skrb, kako bi bili lahko videti pametni. Otroci, ki so jih hvalili zaradi vloženega truda (in ne zaradi inteligence), so še naprej uživali tudi, ko jim ni šlo tako zelo dobro.

Pohvala sama po sebi ni nič slabega. Svoje otroke lahko hvalimo od jutra do večera – pod pogojem, da njihov uspeh pripisujemo trdemu delu in vaji. To je tisto, kar jim resnično pomaga razvijati se, uspeti in biti srečni.

Tudi kritika in način kritiziranja je pomemben. Pomemben je ton glasu! Moral bi sporočati ljubezen in podporo in ne obtoževanja ali presoje. (Prejšnji teden je bilo vse v redu. Kaj si takrat storil drugače kot danes, da ti je takrat uspelo?) Otroke naučite, da način, kako neko stvar naslednjič opraviti bolje, pomeni razumeti, kakšna vrsta truda se je izplačala in kakšni načrti delujejo.

Perfekcionizem ni pot, ki vodi do sreče. Ustvarja stalni občutek nezadovoljstva, ki se napaja z negativnimi čustvi, kot so strah, frustracija in razočaranje. **Perfekcionisti se ne morejo veseliti svojega uspeha, ker vedno obstaja nekaj, kar bi lahko storili bolje!**

Otroci, ki se osvobodijo strahu pred neuspehom, ne potrebujejo mnenja drugih, da se bodo prebili skozi življenje. Svojim napakam se lahko smeji in, kar je še pomembneje, na njih se lahko učijo.

Svojih otrok ne smemo zaščititi pred neuspehom, zaščititi jih moramo pred življenjem brez neuspehov. Najboljša je tista pomoč, ko jim enostavno pomagamo premisliti, kaj je šlo narobe. Pomagamo jim narediti načrt, najti novo pot, razpravljamo o strategiji, vendar pustimo, da izboljšavo naredijo sami. Otrokom pomagamo pri njihovem pristopu in jim pošljemo sporočilo, da pričakujemo njihovo popolno zavzetost in trden trud ter da sprejemamo tudi njihove napake in nerodnosti.

4. Izberite hvaležnost, odpuščanje in optimizem.

Upravičenost proti hvaležnosti:

Pozitivna čustva so največkrat kar spretnosti in navade, katerih svoje otroke lahko naučimo. Otroci se rodijo z občutkom, da so upravičeni do naše skrbi. Ne rodijo pa se z vedenjem, kako se počutiti hvaležni za vse, kar jim daje življenje.

Hvaležnost lahko vadimo. Zvečer pred spanjem otroka prosite, naj vam pove tri dobre stvari, ki so se tisti dan zgodile. Kaj je šlo dobro in zakaj? Naštej stvari, ki so te tisti dan osrečile.

Pisanje pisemc zahvale (učitelju, prijatelju, sorodniku ...), vsak teden podariti igračko revnim otrokom ...

Kadar otroci pričakujejo, da bomo zadovoljili vsako njihovo potrebo, so razočarani – in ne hvaležni –, kadar ne dobijo tistega, kar želijo. Zato moramo zagotoviti, da se vse želje naših otrok ne uresničijo.

Izvajanje hvaležnosti je notranje zadovoljstvo, zato ga na koncu občutijo tudi tisti najbolj hladni in najbolj vzvišeni.

Jeza proti odpuščanju:

»Kuhati jezo je tako, kot da bi prijeli žerjavico, da bi jo zalučali v nekoga drugega. Vendar se boste opekli sami.« (Buda)

Ena od zelo pomembnih lekcij, ki jih naučimo svoje otroke, je, da s tem, ko kuhamo zamero, pa naj bo to zaradi nečesa velikega in navidezno upravičenega ali zaradi nečesa malenkostnega, toda neprijetnega – **zadajamo rane tudi sebi**.

Takrat, ko smo ranjeni, smo sovražni do tistega, ki nas je užalil in začnemo razmišljati o maščevanju. Sovražnost škoduje našemu zdravju!

Pesimizem proti optimizmu:

Starševska ljubezen in skrb sta bistveni, da se bo pri otrocih razvilo zaupanje v svet. Kadar imajo otroci v svojih starših varno zatočišče, bodo verjeli, da je svet dober prostor za življenje.

Tveganje in neuspehi. Za razvoj optimističnega mišljenja je izredno pomembna sposobnost spopasti se z izzivom in frustracijo. Kadar delamo napake in se iz njih učimo, se naučimo tudi tega, da lahko premagamo izzive, ki so pred nami. In zato z upanjem gledamo v prihodnost.

Dajanje vzorov:

Spretnosti vedno vadite z dolgoročnim ciljem. Dobro odigrana tekma je lahko samo slučaj. Poudarimo, da se bo zavzetost na treningih poplačala, kar je veliko bolj optimistično, kot če bi rekli: »Odigral si odlično tekmo!«

(Po)hvala je za otroke izredno pomembna. Da pa bi otroci ob soočanju z izzivi postali trdoživi in vztrajni, mora biti to hvala z razvojno miselno naravnostjo, **ki poudarja trud in trdo delo** (in ne na prirojeno sposobnost).

5. Vzgajajte njihovo čustveno inteligenco.

Čustvena inteligenca je spretnost in ne prirojena lastnost.

Del vzgoje srečnih otrok je, da jih naučite, kako izražati negativna čustva in se z njimi spopadati. Čustvena pismenost spodbuja trdoživost in pomaga zmanjšati slabe učne dosežke.

»Bolj ko je red stalen in predvidljiv, bolj varna je otrokova navezanost; bolj ko je nereden in nepredvidljiv, /.../ večja je tesnoba.« (John Bowlby)

6. Oblikujte navade sreče.

Nagrajevanje otrok je sporno. Večina raziskovalcev se strinja, da to na dolgi rok ni dober način motiviranja vedenja. Poleg tega srečne ljudi bolj navdihuje nekaj v njih samih kot pa spodbujanje z materialnimi nagradami!

Otrokom ni treba uživati pri hišnih opravilih. **Počutiti se morajo nagrajeni že s tem, da je naloga opravljena. Notranja motivacija vodi k sreči in uspehu, še posebej, kadar gre za učenje**. Da so potem, ko opravijo celo nezanimive naloge, že po naravi zadovoljni s samimi seboj in je to dobro počutje že samo po sebi nagrada 😊.

7. Učite samodisciplino.

Sposobnost samoregulacije je pomembna za uspeh in srečo. Pri predšolskih otrocih sposobnost odložiti zadovoljitev (npr. čakanje, da dobijo piškot) napoveduje inteligenco, uspešnost v šoli in socialne spretnosti v najstniški dobi.

- Igrajte se igre, ki učijo samoregulacijo.
- Spodbujajte pogovor s samim seboj.
- Učite jih, da sami sebe zamotijo.

- Zmanjšajte stres.
- Izključite televizijo.
- Vaša pričakovanja naj bodo realna.

8. Uživajte v sedanjem trenutku.

- Vadite pozornost, čeprav niste hipi. Stanje, da ste pazljivi in da se zavedate, kaj se dogaja v sedanjem trenutku, se imenuje tudi pozornost. Je izredno koristna za naše dobro počutje pa tudi za našo sposobnost premagovanje stresa.

Biti pozoren je nasprotno kot biti avtopilot. Pozorni smo, kadar svojo pozornost osredotočimo na tisto, kar doživljamo – tako v svoji notranjosti kot na zunaj, v resničnem času, zdaj.

- Naučite svoje otroke meditirati.
- Vzgajajte s pozornostjo.
- Pustite otroke, naj se samo igrajo.
- Učite ustvarjalnosti.
- Pomagajte otrokom priti v zanos.

Zanos je »blaženo stanje«, ko smo v početje nečesa, kar nam je v veselje, tako zatopljeni, da se nam zdi, kot da se je ustavil čas. Oseba v zanosu je povsem osredotočena. Doživljanje zanosa otroke sili, da poiščejo izzive, ki jih potrebujejo za pridobivanje spretnosti. Pogosto doživljanje zanosa razvija lastnosti, kot sta upanje in vztrajnost – obe izredno pomembni za otrokov uspeh in srečo – **ker se otroci učijo, da njihovi naporji lahko pripeljejo do smisla in obvladanja. Poleg tega jim zanos pomaga uživati v samoti**, da se lahko bolj osredotočijo na spretnosti, ki jih potrebujejo za učenje, da nekaj bolje opravijo in so manj osredotočeni na to, kako na tisto gledajo drugi.

Tako kot pri igri in pozornosti **gre tudi pri zanosu predvsem za proces – zavzetost s sedanjim trenutkom, ne da bi nas preveč skrbelo, kakšen bo končni rezultat.**

9. Njihovo okolje opremito za srečo.

Zasvojenost ni toliko prirojena, kot je okoljsko pogojena. Okolje je zelo pomembno pri predvidevanjih, ali bo nekdo podlegel skušnjavam droge.

- Igra je zelo pomembna.
- Izberite odlično malo šolo.

10. Večerjajte skupaj.

Čas večerje je zelo močno orodje za vzgajanje srečnih otrok.

Otroci se v pogovoru s starši naučijo novih besed, olikanega vedenja, starši so lahko vzor zdravega prehranjevanja.

Pripravila: Barbara Kuzmič, CKV
oktober 2019