

# Moj otrok je večni nergač





**Smo generacija staršev, ki si že skoraj bolezensko prizadevamo zagotoviti svojim otrokom srečno otroštvo. Včasih v svojih dejanjih tako pretiravamo, da že mejimo na meje zdravega razuma. Npr. v želji, da zaščitimo svoje otroke pred manj prijetnimi izkušnjami, jih branimo in ščitimo tudi v okoliščinah, v katerih bi potrebovali izkušnje za svoj normalen oz. zdrav razvoj. Tako se mi v praksi dogaja, da npr. starši želijo obdržati otroka še eno leto v vrtcu, čeprav je že čustveno, socialno in intelektualno zrel za vstop v šolo. To želijo le zato, da se mu prihrani še eno leto otroštva. Včasih me starši sprašujejo, če je njihov otrok v vrtcu srečen. Otrok ni vedno samo srečen, zagotovo pa je lahko večino časa zadovoljen. Pa tudi temu ni vedno tako. Vsi otroci pač niso »pozitivci«.**

Dealizirano si vsak starš želi, da bi bil njegov otrok srečen, zadovoljen, dobre volje. Otroci imajo iz gledišča staršev dovoljenje za slabše razpoloženje, kadar so bolni, kadar se jim kaj neprijetnega zgodi ali kadar kaj izgubijo in podobno. Obstajajo pa seveda tudi otroci, ki so resni, črnogledi ali nerazpoloženi vsak dan oz. večino časa.

### **Negativno razpoloženje lahko narekuje otrokov temperament**

Pri otrocih s težavnim temperamentom lahko hkrati prevladuje tudi intenzivno negativno razpoloženje. Ti otroci pogosto in glasno jokajo. Imajo pogoste izbruhe jeze. Slabo se odzivajo na novosti in spremembe. Neredno jejo in spiyo. Težko se privadijo na novo hrano in nove situacije. Do neznancev so nezaupljivi in potrebujejo več časa, da se prilagodijo novim rutinam.

Otroka ni primerno kaznovati zaradi njegovih temperamentnih značilnosti, saj je ponavadi kazen proti temperamentu neučinkovita. Starši ne moremo spremeniti otrokovega temperamenta, lahko pa otroka opazujemo in poskušamo prilagoditi svoje reakcije na otrokovo vedenje. Prepoznamo

lahko, katere situacije sprožijo težavno vedenje in se jim skušamo izogniti, če je to mogoče, ali pa otroka nanje

vnaprej pripraviti. Psihološka priprava na dogodek ter konkretizacija, kako bo situacija približno izgledala, otroku ponuja hkrati varnost in smerokaz, zato se z vnaprejšnjim pogovorom lahko izognemo neželenemu vedenju.

### **Tako majhen, pa že depresiven?**

Neprestana slaba volja je lahko tudi znak otroške depresivnosti. Depresivne motnje razpoloženja pri otroku obsegajo celo paleto stanj od običajne slabe volje do obupa in pobitosti. Lahko so spremljajoča stanja razvojnih dogajanj. Že dojenček se lahko na ločitev od matere odzove s pretresom, obupom in zavračanjem, kar je lahko posledica depresivnega simptoma. Manjši otroci izražajo svojo depresivnost s kričanjem in ihtavostjo, ki jima sledita resignacija in zapiranje vase. Bistvo je, da depresivne motnje pri otrocih potekajo brez depresivnega razpoloženja, kakršno je jasno izraženo pri odraslih. Pri otrocih ne govorimo o občutkih krivde ali obtoževanju. Pravzaprav pravimo, da se otrok sooča z depresijo brez depresije. Otroka obvladuje občutek, da je nezaščiten, neljubljen, da ga imajo le za porednega in slabega, počuti se manjvrednega od vrstnikov ali sorojencev. Depresivnost pri otrocih prepoznamo po kombinaciji več znakov, kot so npr. da je otrok bodisi plah, zadržan in pobit ali pa nemiren, jokav in agitiran, pogosto opazimo še nemir pri igri, nočno močenje postelje, »nesreče« v hlačah tudi čez dan, nemiren spanec, izguba apetita,







razdražljivost, nočni strah, nesposobnost igranja, zamišljenost ... Deklice so pogosto pretirano pridne, mirne, zamišljene, počutijo se zapuščene in se smilijo sebi, fantje so pogosteje agresivni, jezni, uporniški, s čimer prikrivajo svojo negotovost. Imajo zelo malo energije, pogosto so zaspani in utrujeni. Otrok lahko kaže nekatere ali pa vse simptome, vendar to še ne pomeni, da je depresiven. Vsi lahko čutimo žalost kot normalno reakcijo na žalostne dogodke, včasih se lahko počutimo depresivno in sploh ne vemo, zakaj. Ta čustvo hitro minejo, mi pa se vrnemo v normalne dejavnosti. Pri pravi depresiji pa ta občutja trajajo dlje časa. Kadar imate pomisleke, ne oklevajte, pozanimajte se pri otrokovem pediatru o možnosti dodatnih pregledov.

### »Otroci so kot spužve.«

Stalni nergaški komentarji predšolskega otroka so lahko zgolj zrcalo oz. kopiranje slišane v njegovi okolici. Če je otrok obkrožen s stalnimi kritičnimi pripombami, se jih seveda navzame, nauči se kritizirati in odreagirati na vsako pobudo z negotovanjem. Tako lahko srečamo že zelo majhne otroke, ki bodo zavijali z očmi, vsakič ko jih boste želeli nad čim navdušiti, otroke, ki bodo za vaših hrbtom komentirali, kako ste »bedni« ... Ti komentarji pa zagotovo niso plod njihove domišljije ali rezultat

njihovega mišljenja, primernege njihovi starosti, pač pa besede odraslih iz ust otroka.

Ne gre le za posnemanje naših besed, pač pa tudi za vzorec komunikacije, ki ga otroci prevzamejo od pomembnih drugih. Kot vedno lahko to popravimo tako, da kot starši pri sebi prepoznamo lastne vzorce mišljenja in komuniciranja ter postanemo bolj pozitiven model učenja. Pozitivnega pogleda na svet bomo otroka najbolj naučili, če bomo tudi sami iskreno pozitivno naravnani, ne le naučeno, v besedah, pač pa tudi v razpoloženju in dejanjih.

### Kaj lahko naredimo starši?

Otroka sprejmemo takšnega, kot je, z vsem našim razumevanjem in podporo. Z otrokom bomo izgubili stik ter spodbili njegovo samozavest, če mu bomo stalno pripisovali njegovo nejevoljo. Vedenje in osebne značilnosti, ki ga otroku pripisujemo, postanejo del njihove podobe o sebi in tako ojačamo vedenje, mišljenje pri otroku, ki nam je sicer nezaželeno. Če otroka kličemo »lumpi«, bo pravi lump tudi postal, če otroka kličemo »težak«, bomo prav takšno vedenje pri otroku tudi okrepli. Otrok potrebuje vaše razumevanje, zato ga najprej skušajte podpreti.

Otroku pomagamo spoznati, da lahko isto situacijo vidimo, doživljamo, čutimo različno. V svoji praksi včasih izvedem

poenostavljeno idejo De Bonovih šestih klobukov razmišljanja. Otroke povabim, da si nadenejo na glavo vsak svoje barve klobuk. Še bolje razumejo, če si nadenejo različne barve očal. Rumeni klobuk ali očala so tako kot sonce. Ko jih nosimo, je vse dobro, lepo, smo veseli in tako čutimo in se obnašamo. Kadar nosimo črna očala, pa je tako, kot da se po nebu podijo črni oblaki. Takrat je hladno, temno, ljudje gledajo grdo, mislijo slabo in se tako tudi obnašajo. Nato otroke povabimo v različne situacije. Izmislimo si otrokom znane. Na primer, igramo se, da nekdo praznuje rojstni dan. Otroci si nadenejo svoja očala. Po določenem času si jih zamenjajo – tisti, ki so prej imeli rumena, imajo sedaj črna ter obratno. Nato sledi pogovor o tem, kaj se je dogajalo na zaigrani zabavi za rojstni dan, kdaj je bilo bolj prijetno, kako je bilo, ko so nosili rumena, in kako je bilo, ko so nosili črna očala. Kaj lahko naredimo, kadar nekdo nosi vedno temna očala? Kako mu lahko pomagamo? Iztočnic za pogovor je veliko.

Na misli se lahko naučimo reagirati drugače. Drugačne reakcije na misli pripeljejo do novih izkušenj. Otroku lahko pomagamo tudi tako, da ga spontano učimo preokvirjati negativne misli. Otrok ne prepričujemo, ne tarnamo, naj bo malo bolj vesel ali optimist, njegovo črnogledo misel le preokvirimo v bolj pozitivno. Saj poznate tisto o napol praznem kozarcu, ki je vedno tudi napol poln, kajne?

Alenka Žavbi, mag. soc. ped.

Vir:

- Mrevlje G, Kogovšek B., Ovsenik N. (1987). *Duševne motnje v otroštvu in adolescenci in proces zdravstvene nege*, Ljubljana: Zdrav. Obzor.
- Zupančič, M. (2004). *Razvoj čustev in temperament ter osebnost v obdobjih dojenčka in malčka*. V: L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 232–254). Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut filozofske fakultete.

