



Povzetek šole za starše, 9. 11. 2016  
**NAVEZANOST – POTREBA OTROKA ALI STARŠA?**  
(Breda Pavlovič in Mojca Černelč Koprivnikar)

Navezanost je posebna čustvena vez, ki se vzpostavi med otrokom in njegovim primarnim objektom, navadno materjo. Otrok preko tega odnosa dobi predstavo o sebi in okolici. Navezanost vpliva na vse naše odnose. Zgodnje obdobje je ključno za otroka. To je obdobje, ko otroka spoznavamo, se učimo razbrat njegovo čustveno razpoloženje, ga potolažiti ... Otrok na drugi strani nas gleda, prebira našo neverbalno govorico, je kot gobica, ki vse srka.

### **VARNA NAVEZANOST**

O varni navezanosti govorimo, ko mama za otroka skrbi, se nanj primerno čustveno odziva, mu nudi podporo in otrok dobi predstavo, da je vreden ljubezni in varnosti, o drugih pa, da so odgovorni. Otrok se varno navezuje na starše v pogojih ČUSTVENE NAKLONJENOSTI, ko so v razmerju do otroka:

- čustveno uglaseni,
- prepoznajo otrokova fiziološka in čustvena stanja,
- nanje ustrezno odgovorijo.

#### Primer: uvajanje otroka v vrtec

Otrok potrebuje čas, da se orientira v skupini, se oddaljuje in prihaja nazaj, da se varno naveže na nadomestni objekt. Majhen otrok si ne zna predstavljati, da bodo starši prišli nazaj → potrebuje izkušnjo vračanja staršev k njemu. Že kot dojenček začne metati igračke na tla in preizkuša, če bodo prišle nazaj. Pri uvajanju igra pomembno vlogo igra, predstavlja čustveno vez z domom → če je možno, naj jo ima na razpolago. Otrok zrcali nas ... ko se mi odzovemo, moramo ločiti, kar je našega / kaj je otrokovega → UZRETI OTROKA.

Največ, kar lahko naredimo za varen odnos z otrokom, je, da smo PRI SEBI. To pomeni, da nismo na »avtopilotu«, da smo, ko smo v odnosu z otrokom, najprej v odnosu s samim seboj. Pogosto smo obremenjeni s storilnostjo, zanemarimo pa pristen stik z otrokom. Ko je svet do nas neprizanesljiv, to prenašamo tudi na otroka («naj se kar navadi, da je tako«).

#### Vzgojne dileme in življenjske situacije

- Kaj lahko naredimo, ko se v življenju srečamo s težkimi situacijami? Otroku vlivamo zaupanje, da BOMO ZMOGLI → pomirimo ga z iskrenostjo in avtentičnostjo.
- Razvajanje: otrok dobi nekaj, česar ne potrebuje. Če hranimo dvoletnika, ga prikrajšamo za lastne izkušnje, da razvija svoje potenciale in sam raziskuje svet.

- Kompleksnost čustev: če čustva preveč tlačimo dol, bo otrok oropan bogastva življenja; potrebno se je vprašati: »Kaj želimo na dolgi rok?«.
- PRAVILA: ne postavljajmo abstraktnih mej, otrok mora začutiti starša kot živo osebo; ne v smislu »to se ne dela, to ni lepo« → bodimo osebni: »Meni ni vseč, želi imeti čisto mizo.« Vprašajmo se, kaj je NAM pomembno?
- ŽELJE: otrok bi imel marsikaj; to je povsem razumljivo, vidi, si zaželi → mi smo tisti, ki to kontroliramo, na spoštljiv način, ne žalimo in avtoriteto vzpostavimo s svojim odnosom.
- MISLIT OTROKA: presoditi, o čem lahko odloča sam, in mu dati možnost odločanja; vsega pa sam še ne zmore.
- PRIDNOST: pohleven, naredi, kar drugi hočejo, razvijati osebnost, samopodobo, integriteto; spodbujamo otroka z vprašanji: »Kaj pa ti misliš?«, »Kako je to tebi?«. Svet lahko govori, kakšen naj bo otrok, mi smo zanj najbolj pomembni, tudi če je mnenje zunanjega sveta drugačno, mi stojimo za svojimi besedami in smo tu za otroka.
- Nemiren otrok, ki ne more počakati, hitro udari, porine. Mami je težko, kaj naj naredi? Otroci so egocentrični, ne zmorejo počakati. Besede so pomembne, delajo čudeže, naj nam jih ne bo škoda! Uporabljajmo besede, stojimo za njimi, čutimo jih – razlagajmo mu ...

## NEVARNA NAVEZANOST

Poleg varne poznamo še nevarno navezanost. Govorimo o treh stilih: izogibajoči, ambivalentni, dezorientirani/dezorganizirani stil.

IZOGIBAJOČI STIL se pojavi, ko se otrok odnosu z materjo izogiba, se zanj ne zmeni in se brani njene bližine, ker v odnosu s starši pogosto ni imel občutka, da ga vidijo, da ga pomirjajo. Kadar joka, njegovo vedenje preusmerijo ali se nanj ne odzivajo, sporočajo mu, naj gre hitro prek tega in da čustva niso pomembna. Starši so usmerjeni na uspešnost otroka, pomemben je samo, kolikor je uspešen. Značilno za takega otroka je, da vse naredi sam, umolkne in se ne odziva.

O AMBIVALENTNEM STILU govorimo, ko se otrok na mater pretirano naveže in jo pretirano nadzira. Od nje ne dobi občutka zaupanja, saj mu ne daje varnega zatočišča. Značilnost tovrstnih odnosov je, da so vsiljivi, nepredvidljivi, prisoten je strah pred zapuščenostjo. Otroku sicer dobi ljubezen in nego, vendar ob zanj nepravem času. Prisotna so dvojna sporočila v vzgoji, uporablja se izraz »opičja ljubezen«.

Tretji, DEZORIENTIRANI STIL, nastane med izogibajočim in ambivalentnim stilom. Ti otroci so navadno doživeli psihično in fizično nasilje, zato kažejo nasprotujoče, nenavadno obnašanje. Otroku se starša boji, ne more se umakniti, a hkrati išče ljubezen.

### Kaj lahko storimo, ko se zavemo primanjkljajev iz otroštva?

Ključ do sprememb je v zavedanju. Pomembno je, da vemo, da smo starši tisti, ki skrbimo za odnos in gradimo vzdušje → odgovorni smo za odnos in vzdušje v družini.

Zapisa: Nina Koren, svetovalna delavka