



ŠOLA ZA STARŠE

22. 3. 2007

doc.dr.Zdenka Zalokar Divjak

USTREZNI POGOJI OMOGOČAJO ZDRAV TELESNI, DUŠEVNI IN DUHOVNI RAZVOJ OTROKA

- kratek povzetek srečanja -

Ljudje so od nekdaj strmeli nad naravnim redom. Ves naravni red in smotrna skladnost v njem se dogajata spontano, brez zavesti in prizadevanja. Človek pa mora zavestno dojemati ta red, ga vzdrževati, če hoče živeti uspešno.

Takoj se seveda postavi vprašanje, kako si ustvariti ta red, ali ritem življenja.

Prva naloga, ki je postavljena pred človeka v antropološkem smislu, je vzgoja in vzreja otrok. Z vso ljubeznijo in skrbjo jo opravljajo starši in institucije. Najbrž se ne da povedati, za koliko so prikrajšani delovni, marljivi ljudje, ki nimajo časa za otroke.

Danes moramo pri velikem številu otrok ugotoviti, da so bivanjsko in osebno nezavarovani, ker so bili v varstvu pri osebah, ki do njih niso vzpostavile globljega čustvenega odnosa. To otroka navda z bivanjsko ogroženostjo in ga naredi razdražljivega in neubogljivega. Otrok namreč uboga samo tedaj, če čuti da je ljubljen, da smo mu kot človeške osebe na voljo. Zato morajo imeti starši in vzgojitelji do otroka čustven in osebni odnos.

Matere se pritožujejo, da 12- ali 13-letniki nočejo več ostati z njimi, pri 2 letih pa so bili prepuščeni drugim. Ob otroku mora biti ista oseba, da se otrok nanjo naveže. Vedno ista oseba bo vedno isto dovolila in isto prepovedala.

In otrok bo ubogal, ker ima to osebo rad, ker čuti, da je ob njej varen in sprejet. Če pa otrok starše in vzgojitelje izrablja samo kot osebo, ki zadovoljuje njihove potrebe, potem ne bo ubogal. Za čustveno navezanost je potreben čas, potrpežljivost. Starši pa so neučakani. Komaj čakajo, da bi otrok shodil, samostojno jedel, pisal, čital, itd. Vendar mora otrok za vsako stvar tudi dozoreti, kar pomeni, da je potrebno slediti individualnemu razvoju otroka.

Iz izkušenj pa lahko navedem, da bolj ko so starši zaposleni, manj posluha imajo za naravno dozorevanje otroka. Čim prej bi ga radi všolali, že s triletniki komunicirajo kot z odraslo osebo, itd.

Malo več smo se ustavili pri urejanju osnovnega ritma življenja pri malem otroku. Seveda bi se lahko tu ustavili pri vseh osnovnih potrebah otrok, ki prav tako zahtevajo red. Že pri dojenčku je pomembno, da ga ob uri hranimo, previjamo, pocrkujemo in damo spati. Notranji organi in presnova otrok se dobro razvijajo, če poteka otrokovo življenje v točno določenem ritmu, kar se kaže tudi na vedno dobro razpoloženih otrocih.

Kadar pridejo k meni mamice s težavami pri svojih dvehletnih otrocih, ki še ponoči ne spijo, zahtevajo stekleničko, ali pa celo igranje, vedno ugotovim, da ti otroci *“nimajo reda”*, kar pomeni, da so jih mamice pustile spati, kolikor so želeli, nahranjeni pa so bili takrat, ko so se zbudili. Tako se potem ustvari nov ritem, ki v prvem letu otrokovega življenja ponavadi še ni moteč, v drugem letu pa si starši že želijo malo nočnega miru in pridejo po nasvet.

Torej hranjenje, spanje, igra, delo zahtevajo svoj čas, ki se mu moramo odrasli pokoriti.

Otroci v svoji igri posnemajo življenje odraslih, naše delo, naše medsebojne odnose. Vedno več otrok slišim, ko se v igri prepričujejo, *“da nimajo časa, da so živčni, da imajo vsega dovolj.”*

Opozoriti je potrebno tudi na povezanost zdravja in urejenega načina življenja pri otroku. Lahko si predstavljamo krog, v katerem ustrezni vzgojni prijemi pospešujejo zdrav razvoj otroka, in obratno, kjer imamo neodpornega, bolnega otroka in temu sledijo tudi slabše vzgojne možnosti. V predšolskem obdobju pravzaprav prevladuje razvoj telesa, zato je tudi razumljivo, da se na telesu najprej odraža tisto, kar v okolju ni ustrezno. Za nas bi morali biti to alarmi, na podlagi katerih bi skušali preprečevati nadaljnje nezdrave odzive. Stalni prehladi, bronhitis in tudi druga obolenja dihal so v zelo ozki povezavi z načinom življenja.

Slabša odpornost kaže na to, da je nečesa premalo, zato se samo z urejenim življenjem zdravje krepi, kar seveda pomembno vpliva na razvoj vseh drugih duševnih funkcij. Če vsega tega nimamo pred očmi, se slej ko prej pojavijo motnje. Pri bolj občutljivih otrocih v telesnem zdravju, pri čustveno zanemarjenih v njihovi lakoti po iskanju ljubezni, pozornosti, spet pri drugih v psihomotoričnem nemiru, brezvoljnosti, itd.

Starši in vzgojitelji lahko torej z načinom življenja spodbujamo in razvijamo vse otrokove potrebe, ali pa jih prepustimo toku. Rada bi torej poudarila, da so za zdrav razvoj velikega pomena: redni obroki hrane, dosti spanja, gibanja in velika mera ljubezni ter radosti.