

## Kako pomagati otroku razviti pozitiven samogovor?

Aleksandra Pinterič

Danes vam bom predstavila nekaj najpomembnejših poudarkov s predavanja omenjene predavateljice in sicer, kako je pomembno, da pri otroku razvijemo njegov notranji pozitiven samogovor.

Najprej predavateljica poudari, da je pomembno imeti ves čas pred sabo, kaj pravzaprav želimo predati otroku, torej naše **vrednote**, ki se nam zdijo najpomembnejše. Če ne vemo, katere so, je približno tako, kot bi drevo ne imelo debla. Torej so naše vrednote in delovanje v skladu z njimi steber za naše otroke, usmerjevalec naše vzgoje. Otrok potrebuje starša, ki v svojem jedru ve, kaj želi dati svojim otrokom. Za te vrednote se oprimemo takrat, ko se otrok začne upirati, ko trmari, ko mu postavljamo meje...

Starši moramo biti **notranje stabilni**. Ko se zavedamo, da se le učimo vzgajati, da tudi delamo napake, da se spreminjamo (saj nihče ni naredil fakultete za starševstvo), takrat smo zadovoljni in notranje mirni, torej notranje stabilni (ne glede na vse zunanje dejavnike, tudi virus...). Imeti moramo svoj GPS.

V nas je veliko glasov, ki nam narekujejo različna dejanja, možne reakcije, vendar nimajo vsi prav. Dobro pa je, da se jih zavedamo, zato moramo ves čas delati v sebi red (več o naših notranjih glasovih si lahko preberete v avtoričini knjigi *A maš jazbeca?*). Začetek je torej vedno pri nas.

*Zato kar veselo na delo ☺. Najdimo si miren kotiček in zapišimo lestvico svojih vrednot, kaj torej želimo predati svojim otrokom.*

Kadar otroke kregamo, doživljajo enako, kot smo doživljali sami, ko so nas kregali starši. Svojo jezo, gnev... mečemo na svoje otroke. Otrok začuti našo energijo jeze, vidi naš grozen izraz na obrazu, kar sproži v njem negativna čustva, ki mu pravijo **»jaz sem slab«** (in navsezadnje le zaradi tega, ker ni naredil nekaj, kar oz. kakor smo mi hoteli).

Tu je spet naša naloga, da se ustavimo, umirimo, priključimo v zavest, kaj želimo (naša lestvica vrednot) in jasno, **umirjeno postavimo otroku mejo**. Meje v tem primeru izhajajo iz nas samih (smo mirni in trdni in nam ni potrebno povzdigovati glasu).

Velikokrat moramo kakšno stvar otroku večkrat poudariti/ponoviti in ko sprejmemo dejstvo, da moramo kakšno stvar ponavljati tudi do otrokovega 8., 12. ... leta (odvisno, za kaj gre), smo preprosto **mirni**, ker je to pač dejstvo.

Ko se otrok npr. zlaže ali naredi kaj, česar ne bi smel oz. mi ne pričakujemo tega od njega, takrat se ustrašimo in v glavi slišimo množico glasov (kaj ne delam prav, kje sem zašuštral, nisem dober starš...). To so reakcije iz strahu, stresa, razočaranja in takrat nismo zadovoljni sami s seboj. Najprej se moramo umiriti! Ko umaknemo vse te glasove in strahove, **reagiramo iz ljubezni. Ko postavimo mejo iz ljubezni, postavimo zdrav temelj otroku!** In zaradi tako postavljenega temelja bo razvijal pozitiven samogovor, saj mu meja ne bo narekovala, da je slab. Od naše reakcije je torej odvisno, kakšen občutek bomo otroku pustili. Ko jih je strah naše reakcije, se zlažejo. Postavljanje meja ali rešitve naj bodo take, da se bodo otroci nekaj naučili za življenje. Včasih moramo počakati dan, dva, da se spomnimo primerne rešitve, ki mu bo dala **izkušnjo za življenje**.

Dragi starši, želim vam/nam, da bi se nam pri postavljanju meja vašim/našim otrokom čim večkrat uspelo ustaviti, se umiriti, razmisliti in reagirati iz ljubezni, z željo, da se otrok ob tem nekaj nauči za življenje. Če nismo odraščali ob takem zgledu svojih staršev, je sicer to težko, vendar se z »urjenjem« in spreminjanjem samih sebe vseeno da, in imejmo pred očmi, da smo prav mi sami največji zgled svojim otrokom.

Vse dobro!

Na podlagi predavanja zapisala:

Barbara Falle, svetovalna delavka