

Dragi starši.

Obstajajo popolni starši? Ne.

Obstajajo »dovolj dobri« starši? Seveda.

John Bowlby, britanski psihiater, psiholog in psihoanalitik, je bil prvi, ki je omenil ta izraz. Staršem je skušal odvzeti občutek krivde, ki se slej ko prej pojavi, saj si želimo za svojega otroka le najboljše. Čeprav bi bil vsak starš rad idealen, nas okolica, čas v katerem živimo, situacije in pretekle izkušnje zaznamujejo. Tako, kot so naše starše, tako nas in bodo tudi naše potomce. Torej tudi kot »dovolj dobri« starši smo lahko vsak zase popolni v svoji nepopolnosti.

V času izolacije ste, dragi starši, pod še večjim pritiskom, kot sicer.

Zato bi vam radi ponudili nekaj priporočil, da bi se še bolj uspešno prebijali skozi izzive starševstva.

- Otroci se vedejo, kot se vedejo, ker želijo **pripadati**, želijo **biti povezani**, **pomembni** in **ljubljeni**. Imejte to v mislih, ko ne boste razumeli, zakaj se vaš otrok vede drugače. Morda se boste ujeli v zanko oštevanja, ignoriranja... Ustavite se. Otroku ne potrebuje tega. Morda hrepeni le po objemu, vaši bližini ali stiku z vami, vendar vam tega ne zna povedati. Ker je v njegovih letih to tabu.
- Bodite usmerjeni na **rešitev**, ne na problem. Namesto NE, povejte **KAJ**. (Namesto: »ne več igrati igrice na računalniku«, jih usmerite v: »bi mi prosim pomagal pri čiščenju stanovanja?«)
- Zagovarjajte oboje, **svobodo** in **red**. Odločite se, kaj boste naredili in to izpeljite **prijazno** in **trdno** (spoštljivo in dosledno).
- Namesto ZAKAJ vprašajte **KAKO**. (Beseda »zakaj« ima prizvok očitka.)
- Otroci delujejo bolje, če se **dobro počutijo**. Uporabljajte **pozitivne** in **močne** besede. Ne pozabite jih pohvaliti. Potem jih boste lahko tudi pogrjali brez njihovih očitkov, da nikoli nič ni v redu, kar naredijo.
- Uporabljajte **manj** besed in **več** dejanj. Ne bojte se postavljati meja. Otroci jih **potrebujejo**, ker se ob njih počutijo varne.

- Bodite usmerjeni na **rešitev**, ne na problem. (Če otrok reče, da ne zna domače naloge, ga umerite v možne rešitve: vprašaj sošolca, kontaktiraj učitelja...ne iščite krivde v učiteljih, ker bodo kasneje v življenju »krivi« nadrejeni, sopotniki...)
- **Dober stik z otrokom** je najpomembnejši element komunikacije. Čim več se pogovarjate s svojim otrokom.
- Dovolite otroku tudi kdaj pasti. S tem se bo krepil za nadaljnje življenje. Ker bo le tako pridobil izkušnjo, kako vstati.

V prihajajočih dneh vam želim vse dobro.
Bodite strpni do otrok in prijazni do sebe.

Tjaša Rajšp