



# Čuječe starševstvo

Kdor želi biti kot mama, oče uspešen, mora svojega otroka čutiti. Pogosta napaka, ki jo starši delamo, je, da hitimo s takšnimi ali drugačnimi »vzgojnimi ukrepi«, ne da bi prej sploh vedeli, na kaj se odzivamo s temi dejanji, oz. ne da bi predhodno ugotovili, kaj se z otrokom sploh dogaja.

Takšni ukrepi so že vnaprej bolj ali manj obsojeni na neuspeh. Otrok namreč ostane sam s svojimi pogosto težavnimi občutji in poleg tega čuti, da ga nismo začutili, zato pogosto še okrepi svoje neprimerno vedenje. V odgovor tudi starši dostikrat okrepijo svoje (neprimerno) vedenje in se z otrokom tako znajdejo v začaranem krogu vzgojne akcije in reakcije. V času otrokovega odrasčanja se lahko omenjeni začarani krog koncentrično širi navzven in zajema čedalje širši razpon otrokove osebnosti, okolja in delovanja. Opisana dinamika lahko pogosto privede do resnih problemov, kot so učni neuspeh, zloraba drog, kasneje tudi neuspešen prehod v odraslost in različne druge težave v odrasli dobi, celo kriminal.

## Čuječnost – pristen stik

Eden od pristopov, ki so lahko staršem v veliko pomoč, je tako imenovana čuječnost (ang. *mindfulness*). Le-to bi lahko opisali kot sprejemajoče zavedanje svojega doživljanja v sedanjem trenutku. Ko smo čuječni, smo v stiku s tem, kar trenutno doživljamo, in svoje doživljanje tudi sprejemamo, ne da bi skušali od njega pobegniti ali se mu izogniti, tudi če je neprijetno, težavno. Čuječnost lahko precej pomaga pri spoprijemanju z različnimi življenjskimi izzivi, npr. pri obvladovanju stresa,

doseganju večje umirjenosti in zadovoljstva v življenju, v odnosih z drugimi ljudmi in nasploh pri razvijanju kakovosti življenja.

Poleg tega, da čuječnost predstavlja sprejemajoče zavedanje *svojega* notranjega doživljanja, omogoča tudi psihični stik z drugim človekom in *njegovim* notranjim svetom. Čuječa oče, mama se tako pogosto uglašujeta na otroka, zavedata se njegovih občutij in dogajanja v njem. Za njuno zavedanje otrokovega doživljanja je značilna drža sprejemanja in ne obsojanja, kritiziranja, moraliziranja (červno to ne pomeni, da oče ali mati otroku ne nudita vzgojnih usmeritev). Ko smo kot starši čuječi, lahko vstopimo v pristen stik s svojim otrokom, ga začutimo, upoštevamo ter sprejmemo njegova občutja. Preprosto smo ne glede na to, kaj otrok v tistem trenutku doživlja, ob njem in smo ljubeči. To je pogosto dovolj, da otroku odleže in da laže predela svoja težavna občutja, se umiri in spet najde ravnotežje. Zaradi tega se tudi preneha neprimerno vesti, saj za čezmerno »nagajanje« ni več razloga – s tem ko smo se na otroka uglasili, smo mu pomagali pri uravnavanju njegovih (težavnih) čustev.

## Začutiti otroka

Naj za ponazoritev navedem primer iz življenja naše družine. Nedavno sta bila moja sinova, stara dve in štiri leta, skoraj ves dan v varstvu. Ponovno sem se z njima srečal šele proti večeru. Ob prihodu sem opazil, da je mlajši otožen, nekoliko prepuščen sam sebi. Rekel mi

je: »Mami?« Opazil sem, da pogrēša mamo, ki se je vrnila šele naslednji dan. Zavedno sem se jima skušal posvetiti, jima biti na voljo, ju začutiti, biti čuječ do njiju v času, ki nam je še preostal do spanja. Ko sem sedel poleg mlajšega, medtem ko se je igral na kavču, sem čutil, da mu že samo moja navzočnost in bližina vlivata zaupanje, občutek varnosti in sprejetosti. Kmalu zatem sem ga vzel v naročje in zdelo se je, da mu to ustreza. Imel sem občutek, da »črpa«, se napaja, polni svoje duševne zaloge topline, varnosti, zaupanja.

Nekoliko kasneje, pred večerjo, se je starejši začel spakovati in norčevati. Ni bil dovteten ne za manj ne za bolj odločno prigovarjanje. Zdelo se mi je, da ne obstaja nič primernega, kar bi mu lahko rekel in bi resnično prišlo do njega skozi balon oz. ovojnico njegovega neprimerne obnašanja. Povzdigovanje glasu in podobni »vzgojni prijemi« ne bi prinesli zelenih rezultatov, zato sem ga zgolj vzel v naročje, ga od časa do časa pogledal v oči in skušal začutiti, »prebrati«, kaj »piše« v njih, tudi morebitno zgodbo njegovega takratnega dne, ki zaradi različnih okoliščin morda zanj ni bila samo prijetna. Medtem sem nekajkrat umirjeno ponovil njegovo ime. Seveda se je tudi v mojem naročju sprva spakoval in zviral, toda po nekaj minutah se je umiril in prenehal. Zdelo se mi je, da je postal bolj umirjen, zadovoljen. Če ga je prej v notranjosti kaj vznemirjalo, se je to najbrž v glavnem poleglo.

Ko sem ju dal spat, sem se posebno zavzel za malega in ga večkrat nežno pobožal po glavi in hrbtu. Ob tem je zaprl oči, z obraza mu je zginila še zadnja tesnoba, stiske ni bilo več. Obšla me je misel, da se mu zdaj zdi spet vse v redu.

Miha Černetič