

> strahov in lastnih stisk, težko postane model za uravnavanje neprijetnih občutkov. In kot nalašč, otrok, ki odhaja spat, želi lastno stisko, negotovost, nepredelana doživlja čez dan nezavedno odložiti. Le tako se telo lahko umiri in otrok nato zaspi.

Večer nikakor ni čas za kaznovanje, ki povečuje osamljenost, strah, občutke zapuščenosti, ampak si takrat vzemimo čas za povezovanje. Takrat naj bo cilj staršev usmerjen v to, da bo otrok imel občutek, da je v njegovem svetu vse dobro in da so medsebojno povezani.

Povezanost gradimo tako z besedami kot dejanji, katerih temeljno sporočilo je: »Skupaj sva.« Povezanost lahko izražamo z besedami »Se vidiva v sanjah« ali »Se vidiva zjutraj« ali z lovilci sanj, nežnimi lučkami, srajco, ki diši po mami ali očiju. V prvem letu življenja se ta most vzpostavlja predvsem z zvokom, vonjem in okusom, zato ni naključje, da se otrok umiri, ko zavoha mamicino, zasliši glas svojega očeta ali začuti njen dih. Branje pravljic prav tako nima le funkcije spodbujanja bralne pismenosti. Ko otrok v objemu starša poslušajo pravljico, je povezan v vsej svoji sensoriki. Gre za fizično potrebo po varnosti, v okviru katere možgani lahko zdravijo razvijajo sisteme za obvladovanje stresa ob ločitvi.

Škoda dolgotrajnega joka in izolacije

Eno od nenapisanih družbeno sprejetih pravil, kako naučiti otroka spati, je gotovo tudi ideja, da se otrok najhitreje nauči spati, če ga pustimo jokati in ga ob tem ne tolažimo. V našem kulturnem okolju je izolacija povsem sprejemljiv način vzgajanja (»Pojdi v svojo sobo in razmisli«).

Otrok, ki ga starši pustijo jokati, bo gotovo zaspal. Vendar bo zaspal zaradi fizične izčrpanosti in zato, ker je obupal, da bo z jokom priklical pomoč. Otrok takrat ne doživi le fizičnega stresa, ampak občutek zavrženosti.

V otrokov implicitni spomin se tako vtisne izkušnja, »ko potrebujem



V telesu imamo sistem odzivanja na stres: os hipotalamus-hipofiza-nadledvični žlezi

Kadar je otrok v stiski – sam joka, zaprt v svoji sobi, dokler ne zaspi –, ta vez sprošča stresni hormon kortizol po telesu in možganih. Raziskave so pokazale, da ob zgodnji izpostavljenosti stresu postane sistem trajno preobčutljiv in da ga lahko izključimo s stikom oziroma tolaženjem.

■ Starši s svojo navzočnostjo in odzivnostjo močno vplivamo na kemične procese v otrokovih možganih, ki odločilno zaznamujejo strategije soočanja in obvladovanja stresnih situacij v njihovi odraslosti.

pomoč, nihče ne pride«. V prihodnosti bo svojo eksistenčno potrebo po varnosti gradil na različnih obrambnih mehanizmih, kjer ne bo pobude po iskanju pomoči, saj bi s tem tvegala znova zavrženost.

Temelj duševne stabilnosti in samostojnosti je v otroštvu, in sicer v odnosu varne navezanosti, kar pomeni, da otroka v stiski, joku in obupu tolažimo, opogumljamo in ne izoliramo. Kadar ga izoliramo, pustimo jokati do onemoglosti, vzgajamo čustveno nestabilne odrasle. Otroci brez usvojenega regulacijskega mehanizma se ne zna umiriti. Razvije se namreč preobčutljivost, to pa pomeni, da otrok v varnem svetu doživlja občutke ogroženosti in strahu. Hkrati se zaznava, ki so v tem primeru stresne, zapisejo v telesni spomin in se pozneje prebujajo v obliki anksioznosti, depresije, paničnih napadov, ki jih kot odrasli začnejo doživljati, ne da bi vedeli, kaj je njihov sprožilec.

Popolna vzgoja v nepopolnem svetu

Resnici na ljubo, tudi starši smo samo ljudje in smo po dolgem dnevu prav tako utrujeni kot naši otroci. Otroku ne delamo življenjsko pomembne škode, kadar nismo popolni v svojih odzivih, da le škodljivi odzivi niso glavno vodilo vzgoje. Za otroka je dobro, da doživi tudi kakšen spodrseljav starša in nato vidi, kako se je ta zmožen pobrati, spet navezati stik, se opravičiti in živeti naprej. Odšel bo namreč v nepopoln svet, gotovo bo doživel frustracije. Pomembno je, da kljub spodrseljajem starša otrok ve, da njegov odnos ni vprašljiv in je večji kot vse težave, ki ju še čakajo.