2. Maraton pozitivne psihologije

dr. Saša Krajnc

SR(E)ČNO STARŠEVSTVO

21. oktober 2017

cankarjev dom

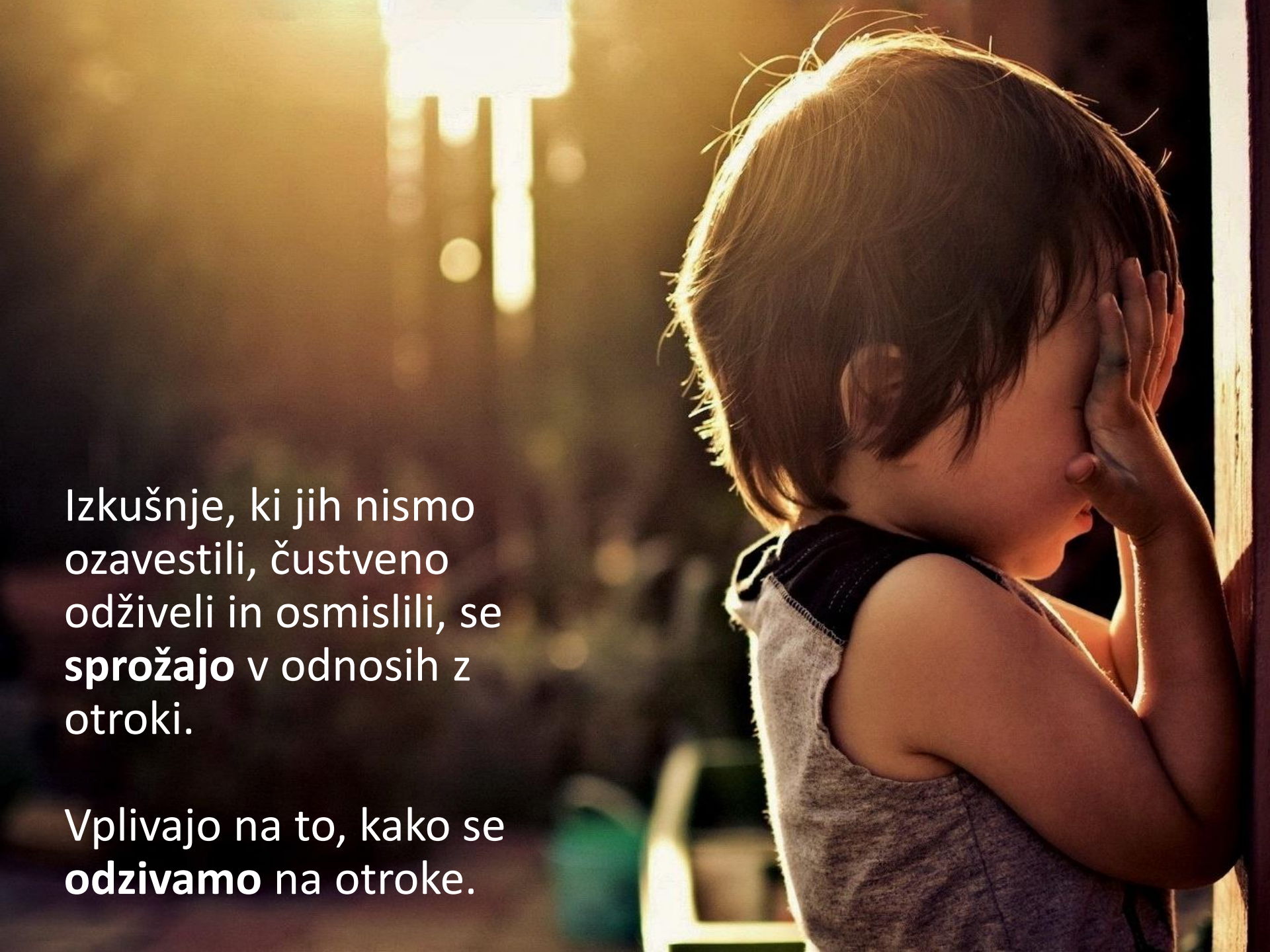
„Ko smo preobremenjeni s preteklostjo, ali nas skrbi prihodnost, smo v odnosih fizično prisotni, a mentalno odsotni.“

dr. Daniel Siegel

NAMESTO TEHNIK, KAKO RAVNATI Z OTROKI, SE LAHKO NAUČIMO, KAKO BITI **PRISOTNI** Z OTROKI V **SEDANJEM TRENUTKU**.

RAZVIJANJE SOČUTNEGA RAZUMEVANJA IN SPREJEMANJA SEBE.

IZKUŠNJE IZ OTROŠTVA VPLIVAJO NA TO, KAKO **DOŽIVLJAMO** SEBE IN OTROKA.



Izkušnje, ki jih nismo ozavestili, čustveno odživeli in osmislili, se **sprožajo** v odnosih z otroki.

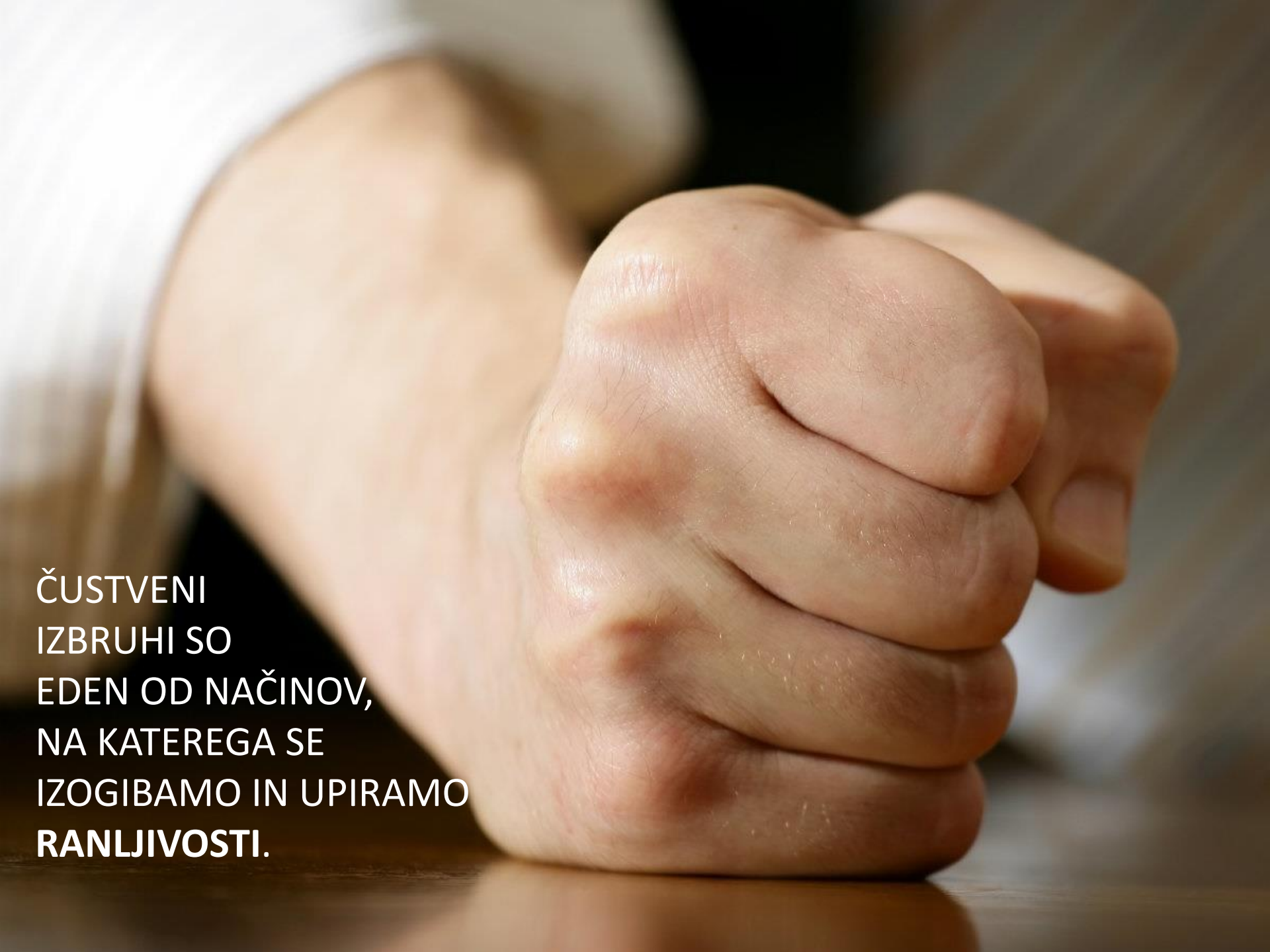
Vplivajo na to, kako se **odzivamo** na otroke.

Otroci so naše ogledalo, ki nam pokaže, kateri deli nas potrebujejo **celjenje**.

Prepoznamo jih po **močnih**, čustveno **intenzivnih**, **impulzivnih** odzivih.

MERJENJE **„ČUSTVENE TEMPERATURE“** (1-10).

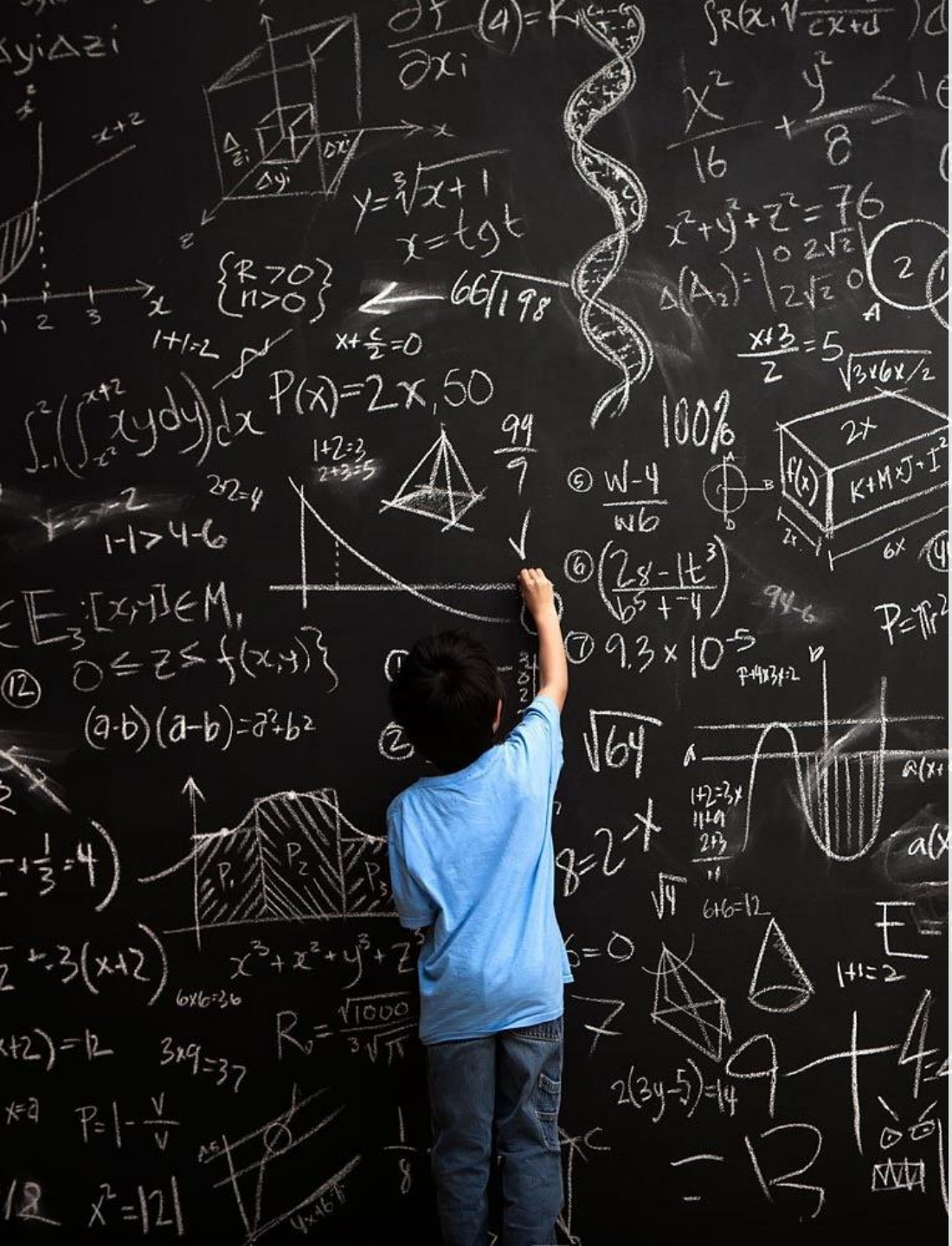
Spontan odziv na čutenje neprijetnih čustev je, da jih **odrinemo** od sebe in poskušamo **ublažiti** na najrazličnejše načine (bližnjice!).



ČUSTVENI
IZBRUHI SO
EDEN OD NAČINOV,
NA KATEREGA SE
IZOGIBAMO IN UPIRAMO
RANLJIVOSTI.

„Ko se **upiramo ranljivosti**, starševstvo spremenimo v tekmovanje za znanje, dokazovanje in primerjanje, namesto da bi bili to, kar smo. **Vrednost otrok merimo** s šolskimi ocenami, športnimi in drugimi dosežki.“

dr. Brene Brown



Ko se upiramo ranljivosti…

… smo pretirano dovzetni za **mnenja drugih.**

… smo pretirano obremenjeni s tem, kaj je **prav** in kaj **narobe**. Ne toleriramo odstopanja.

… smo usmerjeni v **iskanje napak** in **pomanjkljivosti** (perfekcionizem).

Zahtevamo **pridnost, poslušnost, ubogljivost**.

Osredotočeni smo na **kaznovanje** namesto na učenje veščin.

Otroke obravnavamo veliko **strožje**, kot bi jih sicer.

Otroke **pretirano ščitimo** pred „nevarnostmi“.

Izgubimo povezanost s sabo in z otrokom, ker nismo uglašeni ne s svojimi ne z otrokovimi **potrebami**.

Izguba stika onemogoča razumevanje **pomena otrokovega vedenja** in primerno odzivanje nanj.

„Nikoli ne bom takšna, kot je bila moja mama…“

PRISTNO BLIŽINO IN POVEZANOST Z OTROKOM OMOGOČA ZAVESTEN **STIK S SABO** IN **SPREJEMANJE LASTNE RANLJIVOSTI**.

POT VASE

- Kateri so moji **sprožilci?**
- Kaj **mislim** („vedno, nikoli, spet…“)?
- Kaj **čutim**?
- Kako je to, kar čutim, povezano z mojo **osebno zgodovino**?
- Kako lahko bolje **poskrbim** za svoje **potrebe** (namesto, da se pri tem zanašam na druge)?

Razvijanje samospoštovanja in ljubezni do sebe:

OZAVESTI.
ZAČUTI.
SPREJMI.
POSKRBI ZA SVOJE POTREBE.

Vedno znova in znova.

Pomoč **otroku** pri razvijanju samospoštovanja in ljubezni do sebe:

Kaj se je zgodilo? (Ozavesti.)
Kaj čutiš? (Začuti se.)
Sprejemam te takšnega, kot si v tem trenutku. (Sprejmi se.)
Kaj potrebuješ? (Začuti in poskrbi za svoje potrebe.)

Vedno znova in znova.

Sr(e)čno starševstvo:

Prisotnost v sedanjem trenutku, zavedanje in sprejemanje svojih čustev.

Dojemljivost za čustva otroka in omogočanje prostora za njihovo izražanje.

POSTAVLJANJE MEJA.

DOSLEDNOST.

PODPORA.

LJUBEČI

SOČUTNI

AVTENTIČNI

NE-ODVISNI

ODGOVORNI

USPEŠNI

VZTRAJNI

VZDRŽLJIVI

ZAUPAJO VASE

POGUM BITI RANLJIVI.

Otrok ne poskušajmo zaščititi pred izkušnjami, ki jim pomagajo, da postanejo ljudje, kakršni si želimo, da bi postali!

ODRASTI POMENI SPREJETI SVOJO RANLJIVOST. BITI ŽIV POMENI BITI RANLJIV.

Madeleine Engle

PRILOŽNOST ZA **OSEBNO RAST** IN **PREOBRAZBO**.

POGUM BITI ODRASLI, KAKRŠNI ŽELIMO, DA BI POSTALI NAŠI OTROCI.

info@sasakrajnc.si

www.sasakrajnc.si