



STARŠEVSKI STRAHOVI

Mediji, prijatelji in sorodniki nam pogosto govorijo kako je prav ter kako in po katerih pravilih bi morali živeti. Veliko negotovosti izvira tudi iz naše preteklosti in naših izkušenj. Pogosto opažamo, da se **najpogostejši strahovi pri starših razvijejo, ker ne zaupajo svoji vzgoji, dvomijo v svoje odločitve in mislijo, da bodo storili ali pa nečesa ne bodo storili in bo to zaznamovalo otrokovo življenje.** Starši iščejo nasvete, potrditve in odgovore na vprašanja ter preverjajo svoje razmišljanje v knjigah, spletu in pri strokovnjakih. **Pozabijo pa na svoje občutke in intuicijo ter tudi na to, da resnično spoznajo svojega otroka.**

In bolj ko starši ne zaupajo vase, več stvari jih plaši: ali bom pri vzgoji storil/-a vse prav, ali bom lahko otroku nudil/-a vse kar potrebuje, ali sem dobra mama/oče, ali bo moj otrok lahko razvil vse potencialne v šoli ali v športu, bo otrok sprejet med vrstniki, se bo poškodoval, ali bo zašel v drogo ali alkohol, bo izbral »slabo« družbo... s takimi vprašanji in dvomi lahko podzavestno vsadijo strah in nezaupanje v otroka... in pogosto se zgodijo samouresničujoče se prerokbe, ko nas naša pričakovanja vodijo v taka vedenja, ki vzbudijo pri otroku vedenja, ki ta pričakovanja potrdijo.....

Starševi strahovi se odražajo pri otroku....

Anja se nenehno sprašuje, če je dobra mama in se primerja z drugimi. Čez dan je težko sama s sinom, zato sta pogosto na obisku pri babici, ki Anji rada svetuje o vzgoji. Ko zvečer sinček zaspi, Anja začuti tesnobo in se sprašuje, kaj naj stori, kako naj vzgaja. Sin je mamino stisko začutil in ve, da mama ne zaupa vase, zato se vedno bolj pogosto dogaja, da jo ne uboga in ne upošteva. *V dobro svojega otroka, bi Anja morala svoj strah in nezaupanje vase premagati, zaupati sebi ter slediti svojim občutkom. Včasih se je v takem primeru dobro pogovoriti tudi s strokovnjakom.*

Maja je pri svojem letu in pol že dobro hodi, a mama jo nenehno opozarja: »Pazi, da ne padeš. Glej, kje hodiš. Raje mi daj roko.« Mamo skrbi, da hčerka ne bi padla in se udarila, a s svojim vedenjem hčerki sporoča, da ji ne zaupa in da ji brez njene pomoči ne bo uspelo. Hčerka čez čas želi, da jo mama drži za roko in si sama ne upa več hoditi. *Kadar otrok nekaj zmore, je prav, da mu pustimo, čeprav se sami soočamo s strahom pred tem, da bo otrok padel, se udaril ipd., saj se lahko zgodi, da si otrok zaradi našega strahu ne bo zaupal in njegova samopodoba bo lahko nižja.*

Mamo skrbi, da hčerka, ki je v sedmem razredu, ne bo sprejeta na srednjo šolo. Dan pred testom ji govori: »Sedaj so tako negotovi časi, da moraš razmišljati o prihodnosti. Nikoli ne veš kako bo z vpisom in kaj se lahko zgodi. Če ne boš imela lepih ocen, morda ne boš mogla na željeno šolo«. S tem mama hčerke ne spodbuja, ampak ji naloži zelo veliko breme in lahko se zgodi, da hčerka zaradi pritiska ne bo mogla pokazati svojega znanja. *Ko želimo otroka opozoriti na morebitne težave v prihodnosti,*



moramo to storiti objektivno, argumentirano in mirno, ko sta tako starš kot otrok sproščena in pripravljena na pogovor.

Tomaž je neroden pri igri z žogo. Očeta je strah, da ne bo uspešen v športu, zato ga poskuša spodbujati z besedami: »No, ne bodi taka neroda. Nimam pojma po kom imaš dve levi roki. Daj, potrudi se vendar.« Oče to govori v dobri veri, da bo Tomaža spodbudil, da se bo bolj potrudil, a Tomaž iz dneva v dan bolj izgublja motivacijo in zdi se, da bo kmalu zasovražil šport. *Oče bi Tomažu veliko bolj pomagal, če bi ga pohvalil in izpostavil njegova močna področja ali pa bi mu povedal, kje je napredoval. Včasih starši iz strahu, da otroku ne bo uspelo, preveč izpostavljamo samo slabo in otrok misli, da v ničemer ni dober.*

Anika je zgovorna in simpatična punčka, a v drugem razredu po znanju in sposobnostih nekoliko zaostaja za sošolci. Starša to opazita in v strahu, da hčerka ne bi česa »zamudila« iščeta pomoč pri strokovnjakih in jo vozita k psihologom, zdravnikom in jo vpisujeta v razne tečaje in delavnice. Aniki vsi ti »obiski« dajejo občutek, da je z njo nekaj narobe in lahko se zgodi, da jo bo ta občutek spremljal tudi takrat, ko bo prav tako uspešna kot vrstniki. *Vsekakor je prav, da se starši dobro zanimajo in iščejo odgovore na vprašanja, kaj bi bilo dobro v takem primeru storiti. In šele potem, ko so njim stvari jasne, v ta proces vključijo še otroka.*

Tim je zadnje leto v podružnični šoli in v naslednjem letu bo šel v večjo šolo. Mamo skrbi, kako se bo Tim tam znašel, si bo našel prijatelje ipd. Čeprav se je Tim veselil nove šole, sedaj postaja vedno bolj zaskrbljen, pogosto ga boli trebuh in ne more zaspati, ker razmišlja kako bo. *Najprej bi se s svojim strahom morala soočiti mama in se pomiriti ter zaupati, da se bo vse dobro izteklo ali pa najti načine kako otroku pomagati, da se opremi s socialnimi večinami, da se bo Tim v novi šoli dobro počutil.*

Starši s svojimi strahovi na otroka ne delujejo spodbudno, lahko ga povsem ohromijo. Naši strahovi se prenašajo na otroka in če je strah starša, bo otroka strah še dvakrat bolj. Otrok razmišlja: »Če je strah moja mamo/mojega očeta, potem pa res mora biti grozno....«.

Pomembno je, da starši prepoznajo strahove, ki jih imajo in ki jih morda prenašajo na svoje otroke ter ugotovijo, kje je leži vzrok teh občutij. **Samozavesten, pozitivno naravnan, zadovoljen starš je najboljša opora otroku, da se sooči z vsemi izzivi, ki mu jih prinaša življenje in ima boljše možnosti, da jih tudi uspešno premaga.**