

STARŠEVSTVO DANES

Ob otroku se začneš učiti kako biti starš. Pred tem lahko veliko prebereš, študiraš, poslušaš od sorodnikov ali prijateljev, celo opazuješ na cesti. Vendar nič od tega ni tvoje starševstvo, ni tvoj otrok, ni tvoja izkušnja. Zato lahko ali sočutno opazuješ, ali obrekljivo komentiraš, ali se celo zgražaš in obsojaš.

Biti starš je težka naloga, je poslanstvo ki nas zajame v celoti, če smo na to pripravljeni ali ne. Spremeni se vsak aspekt našega življenja, nimamo več toliko prostega časa, vedno smo obremenjeni z nalogami, ki nam jih zadaja okolica ali tistimi ki jih zadamo sami sebi, te so tiste bolj kritične. Ker si želimo biti dobri starši, se trudimo delovati v najboljši smeri in po svojih najboljših močeh. Kaj pa če to ni dovolj? In smo vsi nesrečni? Če nosimo boleče vzorce, ki jih ne zmoremo preseči sami, ki odpirajo naše otroške rane?

Prva tri leta po otrokovem prihodu v družino, nekateri primerjajo s travmatičnim obdobjem, saj se vsi člani družine spreminjajo, medsebojno spoznavajo in se učijo. Najprej tehnik rokovanja z otrokom, potem pa slediti občutkom in potrebam, ki jih izraža otrok. Starševstvo se konstantno spreminja, se preoblikuje, ko se nečesa že navadimo, otrok zraste in potrebuje drugačno nego, drugačno pozornost. Koliko fleksibilnosti je v nas, da to zmoremo, da smo v koraku z otrokom, s svojimi potrebami in potrebami partnerja in partnerskega odnosa? To je le nekaj izzivov, s katerimi se dnevno srečujemo. Ob premagovanju utrujenosti ob mesecih prekinjenega in nekakovostnega spanja, sprejemanju otrokovega joka in uglasčevanja nanj, spoznavamo sebe in otroka. Ta se razvija in spoznava sebe, svojo osebnost skozi obdobja preizkušanja meja in trme. Družinska obdobja pa zajemajo tudi bolezni, ki nosijo ogromno strahu in upanja, da bo kmalu bolje. Spremembe, kot so odhod v vrtec in prihod drugega družinskega člana ipd. Vsaka družina je drugačna, hkrati pa imajo vse veliko skupnega.

Kje v tem vrtincu novosti in čustvene razburkanosti, imamo čas zase? Poskrbeti za svoje občutke, potrebe, postaviti meje, kaj še zmoremo in česa ne. Tega se učimo postopoma vsi. Dobra novica je, da si lahko medsebojno pomagamo, da lahko podelimo pristne občutke in izkušnje, se slišimo in sprejmemo takšne kot smo danes. Hkrati se pa zavestno trudimo za boljši jutri. Biti avtentičen starš je rešitev za nas in naše otroke. Skozi otroške oči se trudimo živeti po lastnih pravilih (z vzgledom, ne navodili), takšni kot smo saj s tem damo prostor za iskrenost in sprejemanje otroka kakršen je, ko ima dober ali slab dan, tako kot odrasli.

Smernice vitalnega starševstva:

- **Pogovor in podpora partnerja.** Družine so si med seboj različne ampak *starša sta vedno oba*, mama in oče. Oče ni le finančni skrbnik, tudi ni varuška, s katero je otrok le nekaj ur na teden. Oče je starš in zmore poskrbeti za svojega otroka na drugačen način, ki je še vedno skrben, topel in pristen. Moški/oče potrebuje čas, da se z otrokom poveže sam, saj takrat najbolj intenzivno gradita njun odnos. Ob novorojenčku *je oče steber in glavna opora mami*, z meseci pa lahko vedno več nege in

igre z otrokom prevzame nase. Pogovor in pričakovanja partnerjev, razumevanje in empatija, posvečen čas njima in družini, usluge, darila in dotiki so osnove ki tvorijo partnerski odnos vitalen. Odnos je živ in treba ga je negovati, tudi če v prvih letih starševstva pridejo krize, so te »normalne«. Ni se jih treba bati, dobro pa se jih je zavedati in iskati rešitve sproti.

- **Razdelitev nalog.** *Vse se začne znotraj nas* (moram biti pridna, popolna, vse imeti čisto in pospravljeno, izčrpana ALI zmorem počivati, narediti svoj del in poskrbeti zase) *in naše družine* (kako so razporejene naloge v gospodinjstvu, kdo kuha, pomiva, sesa in podobno, kdaj ima kdo prosti čas samo zase). Ob tem, ko povemo, da ne zmoremo več (izgorelost ni rešitev, tudi pridni nismo s tem, da izgorevamo in prestopamo svoje meje) jasno razdelimo naloge in odgovornost znotraj družine. Ko je eden od staršev več zdoma kot drug, skušajmo porazdeliti skrb in nego za otroka tako, da bo tudi drug starš imel priložnost povezanosti in intimnosti z otrokom takrat ko je doma. Za hišno pomoč lahko prosimo sorodnike ali najamemo koga, ki bo odvzel del nalog in tako olajšal obremenjenost staršev.

- **Pomoč in povezovanje.** Ko v vaši bližini ni starih staršev, ki bi lahko pazili na vnučke, tet in stricev se skušajte povezati z drugimi starši, ki jih srečate na igrišču ali v kakšni podporni skupini. Pogovor in iskrenost ob povezovanju z drugimi starši nam zmanjšuje stres, daje pogum in moč za soočanje s še tako težkimi trenutki dneva, ki so ostalim nepredstavljeni. *Največkrat potrebujemo le to, da smo slišani in sprejeti, takšni kot smo.*

Vabljeni tudi v našo podporno skupino za mamice na porodniški, kjer dobite nova znanja, podporo, sprejetost in slišanost: <http://www.center-pandora.si/storitve.html>

- **Počitek.** Nujna potreba otroka in odraslega. Takrat, ko otrok počiva, skušajmo počivati tudi starši, čeprav je velikokrat to težko izvedljivo imejmo v mislih, da tudi naše odraslo telo potrebuje počitek. Vsi opravki bodo počakali, pomembno je, da ohranjamo zdravje in skrbimo za lastno telo. Počitek in spanje sta osnovi za lažje premagovanje vsakdanjih izzivov.

Objem. Objemi dokazano zmanjšujejo stres. Ob objemanju se sprošča hormon oksitocin, ki nas povezuje in zbližuje v ljubezni, nudijo varnost in sproščenost v odnosu. Ko smo sami žalostni se privijemo k partnerju v objem, ko otrok joče, ga je strah ali nas potrebuje ga stisnemo k sebi v naročje. Objem zdravi.

- **Narava in vitamin D vabita.** Otroci so večinoma radi zunaj, zato jim omogočimo čim več svežega zraka, sprehodov, raziskovanja igrišč, gozdov, travnikov in okolice. Tudi odraslim svež zrak, vitamin D in sprehodi dajejo energijo, zmanjšujejo stres in pozitivno vplivajo na splošno počutje.

“When *little people*
are overwhelmed by
big emotions, it's
our job to share our
calm, not join their
chaos.”

-L.R. KNOST

The Gottman Institute

Starševstvo je posebno poslanstvo, ki je zelo zahtevno. Bodimo avtentični, priznajmo napake jih ozavestimo in skušajmo popraviti, ob tem pa negujmo medsebojno empatijo. Iščimo rešitve, bodimo del sprememb v smeri pozitivnega starševstva, ki je ljubeče, otrokom prijazno, spoštljivo in zdravo.

"Ko so otroci preobremenjeni z težkimi čustvi, potrebujejo mirne starše".

Mirnost, zbranost in potrpežljivost pa črpamo iz sebe, svoje ljubezni, zato jo negujmo in polnimo z dobrimi odnosi, spoštovanjem in skrbjo zase.

Mag. ZDŠ Gabrijela Šnajder