

Haim G. Ginott

MED STARŠEM IN OTROKOM

*Klasična uspešnica, ki je revolucionirala
komunikacijo med starši in otroki*

Haim G. Ginott

MED STARŠEM IN OTROKOM

*Klasična uspešnica, ki je revolucionirala
komunikacijo med starši in otroki*

Predelala in posodobila

dr. Alice Ginott in

dr. H. Wallace Goddard

Prevedel Branko Gradišnik



UMco

Ljubljana, 2017

Haim G. Ginott
MED STARŠEM IN OTROKOM

Klasična uspešnica, ki je revolucionirala
komunikacijo med starši in otroki

Predelala in posodobila: dr. Alice Ginott in dr. H. Wallace Goddard

BETWEEN PARENT AND CHILD

Copyright © 1965 by Dr. Haim G. Ginott

Copyright © 2003 by Dr. Alice Ginott and Dr. H. Wallace Goddard

This translation published by arrangement with Three Rivers Press, an imprint of the
Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Ta prevod je bil objavljen v skladu z dogovorom s Three Rivers Press, impresum
Crown Publishing Group, oddelek Random House, Inc.

© za Slovenijo UMco, d. d., 2011, 2017. Vse pravice pridržane.

Prevod: Branko Gradišnik

Izdajatelj in založnik: UMco, d. d.

Zbirka Preobrazba

Soustanovitelj knjižne zbirke Preobrazba je dr. Janez Rugelj.

Urednik: Samo Rugelj

Pomočnica urednika: Renate Rugelj

Oblikovanje ovitka: Žiga Valetič

Postavitev: Jure Preglau

Foto naslovnice: iStockphoto

Tisk: Primitus d. o. o.

Naklada: 200 izvodov, 2. izdaja, 1. natis

Ljubljana, 2017

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

37.018.1
159.913-053.2

GINOTT, Haim G.

Med staršem in otrokom : klasična uspešnica, ki je
revolucionirala komunikacijo med starši in otroki / Haim
G. Ginott ; predelala in posodobila Alice Ginott in H.
Wallace Goddard ; prevedel Branko Gradišnik. - 2. izd.,
1. natis. - Ljubljana : UMco, 2017. - (Zbirka Preobrazba)

Prevod dela: Between parent and child

ISBN 978-961-6954-92-1

1. Ginott, Alice 2. Goddard, H. Wallace
291440384

VSEBINA

PREDGOVOR	11
UVOD	17
PRVO POGlavJE KOMUNIKACIJSKI KODEKS: POGOVORI MED STARŠEM IN OTROKOM	20
DRUGO POGlavJE MOČ BESED: BOLJŠE METODE OPOGUMljanJA IN USMERJANJA	44
TRETJE POGlavJE VZORCI, KI PRINAŠAJO PORAZE: NI GA PRAVEGA NAČINA ZA TISTO, KAR NI PRAV	73
ČETRTO POGlavJE ODGOVORNOST: RAJE KOT POKORŠČINE NAJ SE NAVZAMEJO VREDNOT	91
PETO POGlavJE DISCIPLINIRANJE: POIŠČIMO UČINKOVITE ALTERNATIVE KAZNOVANJU	126
ŠESTO POGlavJE POZITIVNO STARŠEVSTVO: DAN V OTROKOVEM ŽIVLJENJU	148
SEDMO POGlavJE LJUBOSUMJE: TRAGIČNO IZROČILO	162
OSMO POGlavJE NEKATERI VIRI OTROŠKE TESNOBE: KAKO ZAGOTOVITI ČUSTVENO VARNOST	176

DEVETO POGlavJE SPOLNOST IN ČLOVEŠKE VREDNOTE: POMEMBNA TEMA, KI TERJA POSEBEN OBČUTEK	186
DESETO POGlavJE DA POVZAMEMO: LEKCIJE V STARŠEVSTVU	204
EPILOG	216
DODATEK A KAKO JE MOGOČE OTROKU POMAGATI	217
DODATEK B KAKO SO OTROŠKI PSIHOTERAPEVTI KOS LASTNIM OTROKOM	226
DODATEK C DODATNI VIRI	233
O SOAVTORICI IN SOAVTORJU	237
IMENSKO KAZALO	240

Spominu mojega bratca, ki je umrl v enaindvajsetem letu,
ko je skušal rešiti obkoljene tovariše.

ZAHVALA

Hvaležni smo prijateljem in kolegom, ki so prebrali rokopis in prispevali pripombe. Še posebej gre hvala Geralddu Grossu, ki je prebral del rokopisa in bil v pomoč s svojimi predlogi; Claudiji Gabel, urednici, ki je s svojim potrpljenjem in dobrodošlimi opazkami tako olajšala pripravljanje knjige za tisk in ga naredila prijetno; Betsy Rapaport, ki je sprevidela koristi nove izdaje; Theodoru Cohenu za njegovo potrpežljivost, pomoč in dragocene uredniške posege; našim otrokom in njihovim otrokom, ki so nam pomagali, da smo spoznali, kako pomembna je komunikacija, ki ji je mar; Nancy Goddard, ki je pravi vzor sočutnega starševstva; Emily, Andyju in Sari, ki so nas naučili neprecenljivih reči. V največji meri pa priznavamo svoj dolg vsem staršem, ki so delili z nami svoje občutke in izkušnje.

HAIM G. GINOTT
ALICE GINOTT
H. WALLACE GODDARD

PREDGOVOR



*Po smrti si želim takle hvalni govor
bil je mož in ni ga več
umrl je pred svojim časom
pesem njegovega življenja se je pretrgala na sredi
premogel je še eno pesem
in ta je zdaj za vselej izgubljena
pa taka žalost*

– Po moji smrti

HAIM NACHMAN BIALIK

Dr. Haim Ginott je umrl dne 4. novembra 1973, po dolgi in mučni bolezni. Imel je enainpetdeset let. Nekaj tednov pred smrtjo si je ogledoval svojo prvo knjigo, *Starši in otroci* (Cankarjeva založba, 1971) in mi rekel: »Alice, videla boš, da bo postala klasika.« Njegova napoved se je uresničila.

Haim Ginott je bil klinični psiholog, pedoterapevt in mentor staršem, čigar knjige – *Group Psychotherapy with Children* (Skupinska psihoterapija z otroki), *Between Parent and Child*

(*Med staršem in otrokom*), *Between Parent and Teenager* (Starši in mladoletniki) in *Teacher and Child* (Učitelj in otrok) – so naredile pravo revolucijo v odnosu staršev in učiteljev do otrok. Prav vsaka teh knjig se je vsaj leto dni in več obdržala na seznamih uspešnic, prevedene pa so v trideset jezikov. John W. Santrock, Ann M. Minnett in Barbara D. Campbell so v svojem *The Authoritative Guide to Self-Help Books* (Meritorni vodnik po priročnikih za samopomoč) ocenili Ginottove knjige, ki se uvrščajo v izbore najboljših tovrstnih knjig, z najboljšim možnim priporočilom (»Zelo priporočamo«).

Doktor je bil prvi stalni psihološki svetovalec znotraj oddaje *Today*, pisal je tedenske kolumne, ki so jih *King Features* hkrati objavljale v mednarodnem tisku, za revijo *McCall's* pa je pisal mesečno kolumno. Bil je tudi izredni profesor psihologije na Visoki šoli za podiplomski študij Newyorškega vseučilišča in znotraj postdoktorskega programa vseučilišča Adelphi.

V enem svojih govorov je povedal: »Sem otroški psihoterapevt. Obravnavam motene otroke. Recimo, da jih videvam leto dni vsak teden po eno uro. Njihovi simptomi izginejo, ne devajo se več v nič, razumejo se z drugimi, še celo mencajo več ne pri pouku. Kaj počnem takšnega, da jim pomaga? Komuniciram z njimi tako, da čutijo, da mi je mar. Skušam jim biti v oporo ob vsaki priložnosti, ko si lahko krepijo samozavest. Če zmore takšna komunikacija doseči pri bolnih otrocih, da ozdravijo, potem njena načela in praksa pripadajo staršem in učiteljem. Psihoterapevti nemara znamo zdraviti, a samo ljudje, ki so vsak dan v stiku z otroki, jim lahko zares pomagajo do psihičnega zdravja.«

Zato je začel ustanavljati skupine za izobraževanje in vodenje staršev, v katerih so se slednji lahko učili, kako naj bodo bolj senzibilni (sočutljivi) in uspešnejši s svojimi

otroki, kako naj pridejo v stik z lastnimi čustvi in kako naj bolje razumejo otroška čustva. Želel je, da bi se naučili, kako uveljaviti disciplino, ne da bi pri tem poniževali, kako naj bodo kritični, ne da bi dajali v nič, kako naj hvalijo, ne da bi sodili, kako naj izražajo jezo, ne da bi prizadeli, kako naj občutkom, opažanjem in pogledom otrok pokimajo v pozdrav, ne pa da bi se glede njih prerekali: kako naj se odzivajo na takšne načine, da se bodo otroci naučili zaupati svoji notranji realnosti in si bodo razvili samozaupanje.

Dr. Haim Ginott je bil, preden je postal psiholog, učitelj v Izraelu. Diplomiral je na Učiteljski šoli Davida Yellina v Jeruzalemu. Po nekaj letih učiteljevanja je spoznal, da s svojim znanjem ni kos otrokom v učilnici. Tedaj se je odločil, da se vpiše na Visoko pedagoško šolo vseučilišča Columbia – in tam je pridobil svoj doktorat.

Čeprav je umrl še razmeroma mlad, pa je živel svoje življenje v ustvarjalni in intelektualni polnosti. Inovativne ideje glede komuniciranja z otroki, ki jih je sejal s svojimi knjigami, predavanji in kolumnami, so odmevale ne le v ZDA, ampak po vsem svetu. Vplival je na razvoj starševskih delavnic, kjer se tako starši kot učitelji učijo, kako obravnavati otroke s poslušom in simpatetično, torej sočuteče.

Angleščina resda ni bila njegov materni jezik, vendar jo je ljubil. Ljubil jo je kakor pesnik – v njeni rabi je bil klen in natančen. Tako kot modreci v davnini je svojo modrost delil v prilikah, prisposodobah, epigramatično: »Ne bodite samo starš – bodite človek, ki naj bo starš.«

Obstaja zgodba o nekem rabinu, ki je umrl pri petdesetih. Ko so se njegovi vrnili od pogreba, je najstarejši sin rekel: »Naš oče je pa dolgo živel.« Vsi so kar poskočili: »Kako moraš reči kaj takega o človeku, ki je umrl tako mlad?«

On pa je odvrnil: »Ker je bilo njegovo življenje tako polno; napisal je mnoge pomembne knjige in se dotaknil mnogih življenj.«

S tem se tolažim tudi jaz.

ALICE GINOTT, zdravnica, 2003

OTROK, PODAJ MI ROKO,
DA BOM HODILA V LUČI
TVOJE VERE VAME

- HANNAH KAHN

UVOD

Ni ga starša, ki bi se zjutraj, ko se zbudi, lotil kovanja naklepov, kako naj svojemu otroku zagreni življenje. Ni je matere, ki bi rekla: »Danes bom nadirala, najedala in teptala svojega otroka, kadar bo le priložnost.« Pa tudi oče ne pravi česa podobnega. Prav nasprotno je res: takole zjutraj se mnogi starši odločajo: »Danes naj bo spokojen dan. Brez vpitja, brez prepiranja, brez pregovarjanja.« A kljub najboljšim namenom kmalu spet izbruhne vojna, ki si je ni nihče želel.

Starševstvo je neskončna serija drobnih pripetljajev, periodičnih spopadov in nenadnih kriz, ki terjajo odziv. To odzivanje ni brez posledic: osebnost in njena samopodoba se bosta ravnala po njem – bodisi da jima bo v prid ali v škodo.

Želimo si verjeti, da se samo moteni starši odzivajo na načine, ki lahko škodijo otroku. Žal pa ljubeči starši, ki so polni dobrih namenov, prav tako krivijo, sramotijo, obtožujejo, smešijo, podkpujejo, etiketirajo, kaznujejo, pridigajo in moralizirajo.

Zakaj? Ker se povečini ne zavedajo, kako uničujoče so lahko besede. Hočeš nočeš govorijo reči, ki so jih sami slišali od svojih staršev, reči, ki jih ne nameravajo izreči, izrekajo pa jih v tonu, ki njim samim ni všeč. Tovrstno tragično komuniciranje pogosto ne temelji v pomanjkljivi skrbi, marveč v nerazumevanju; vzrok ni neumnost, marveč neznanje.

Starši se morajo s svojimi otroki vesti in meniti na poseben način. Kako bi se počutili, če bi v operacijsko dvorano stopil kirurg in, tik preden nas anesteziolog uspava, rekel: »Za kirurgijo sicer nisem posebej izšolan, imam pa svoje bolnike rad in se ravnam po zdravi pameti ...«? Verjetno bi nas pograbila panika in bi zbežali, da si rešimo kožo. Otroci

staršev, ki menijo, da ljubezen in zdrava pamet zadoščata, pa ne morejo kar meni nič tebi nič pobegniti. Tudi starši se morajo, enako kot kirurgi, izučiti v posebnih spretnostih, ki jim omogočajo, da so kos zahtevam, ki jim jih zastavljajo potrebe otrok. Tako kot šolani kirurg, ki zna paziti, kje bo zarezal, morajo starši znati paziti, kakšne besede bodo uporabili. Kajti besede so kot nož. Če že ne telesnih ran, lahko povzročijo boleče čustvene rane.

Kje naj torej začnemo, če želimo izboljšati svoje komuniciranje z otroki? Najprej si moramo pogledati, kako se odzivati. Besede so nam tako ali tako poznane. Slišali smo jih iz ust naših staršev, ki so jih namenjali gostom in neznancem. *Gre za jezik, ki prizanaša čustvom in ne graja vedenja.*

Kako rečemo gostji, ki je pozabila dežnik? Ali tečemo za njo in vpijemo: »Pa kaj je s tabo? Kadarkoli prideš na obisk, kaj pozabiš. Če ne tega, pa kaj drugega. A ne moreš biti bolj podobna svoji mlajši sestri? Ona ve, kaj so manire, kadar pride na obisk. Saj si stara štiriinštirideset let! A se res ne boš nikoli poboljšala? Jaz nisem nobena sužnja, da bom nosila reči za tabo! Stavim, da bi še svojo glavo pozabila, če ne bi bila pritrjena!« Ne, gostji tega ne bomo govorili. Rekli bomo: »Hej, tvoj dežnik, Alica ... « ne da bi dodali: » ... ti pozaba pozabasta!«

Starši se morajo naučiti govoriti s svojimi otroki, kot da so njihovi gostje.

Starši si želijo, da bi se otroci počutili varni in da bi bili srečni. Ni staršev, ki bi si namenoma prizadevali, da bi bil njihov otrok prestrašen, sramežljiv, brezobziren ali zoprn. A med odraščanjem se mnogi otroci navzamejo nezaželenih lastnosti, ne da bi usvojili občutek varnosti in spoštovanja do sebe in do drugih. Starši hočejo, da bi bili otroci vljudni, pa so prostaški; želijo, da bi bili snažni, pa so neurejeni;

želijo, da bi bili samozavestni, pa so negotovi; želijo, da bi bili srečni, pa pogosto niso.

Starši lahko pomagajo otroku, da odraste v človeka, se pravi človeka, ki bo sočutljiv, odgovoren in pogumen; osebo, ki jo skozi življenje vodita srčika moči in zakonik poštenosti. Da bi dosegli te humane cilje, se morajo starši naučiti humanih metod. Ljubezen je premalo, vpogled ne zadošča. Ni dobrih staršev, ki ne premorejo znanj. Kako priti do teh znanj in kako jih uporabljati, to je glavna tema pričujoče knjige, tema, ki bo pomagala staršem, da bodo zaželeno ideje prevedli v vsakodnevno ravnanje.

Upati je, da bo knjiga pomagala staršem tudi identificirati, kakšni so njihovi cilji glede otrok, in da si bodo postregli z nasveti, kako naj jih dosežejo. Starši se spopadajo s konkretnimi problemi, ki terjajo določne rešitve; klišejski nasveti tipa »več ljubezni«, »več pozornosti« ali »več skupnega časa« jim ne morejo pomagati.

Mnoga leta že delamo s starši in otroki – tako v individualni kot v skupinski psihoterapiji, pa tudi v delavnicah za starševstvo. Pričujoča knjiga je sad tako pridobljenega izkustva. Gre za praktičen vodnik, ki nudi konkretne sugestije ter rešitve, kakršne se najbolj obnesejo v vsakodnevni situacijah in spričo psiholoških problemov, ob katere zadevajo starši nasploh. *Posebni nasveti, ki jih nudi knjiga, so izvedeni iz temeljnih načel komuniciranja, ki staršem omogočajo, da lahko živijo s svojimi otroki v vzajemnem spoštovanju in dostojanstvu.*

PRVO POGlavJE

KOMUNIKACIJSKI KODEKS:

POGOVORI MED STARŠEM IN OTROKOM

Otroška vprašanja: njihov skrivni pomen

Pogovarjanje z otroki je posebna umetnost, ki se ravna po posebnih pravilih in terja posebno umevanje. Otroci so v svojem komuniciranju redkokdaj naivni. Njihova sporočila so pogosto zašifrirana, in kodo je treba odkleniti.

Desetletni Andy je vprašal očeta: »Koliko je v Harlemu otrok, ki so jih starši zapustili?« Oče, ki je odvetnik, se je razveselil, da se otrok zanima za socialno problematiko. Namenil mu je dolgo predavanje na to temo in mu postregel tudi s številkami. Ampak Andyju to ni zadostovalo – še naprej je zastavljal vprašanja s tega področja: »Koliko zapuščenih otrok je v New York Cityju? V ZDA? V Evropi? Na svetu?«

Nazadnje se je očetu posvetilo, da sina socialna plat zadeve niti ne zanima – da jemlje to reč osebno. Vprašanja ni porajalo sočutje do zapuščenih otrok, ampak strah, da ga bosta starša zavrгла. Ni si želel slišati številke o otrocih, ki se znajdejo na ulici, ampak zagotovilo, da se njemu to ne bo zgodilo.

Tako je oče, ko se mu je posvetilo, kaj ga skrbi, odvrnil: »Skrbi te, da bi te z mamó nepričakovano zapustila, kakor že naredijo nekateri starši. Torej ti zagotavljam, da te ne bova. In če bi te to še kdaj mučilo, mi prosim povej, tako da te lahko spet pomirim.«

Ko je šla petletna Nancy prvič v vrtec in je bila mati še poleg, si je ogledala slike na steni in potem na glas vprašala: »Kdo je pa te grde slikice naredil?« Mati je bila v zadregi. S pogledom je pograjala hčerko in ji brž pojasnila: »Ni lepo govoriti, da so grde slikice, ko so v resnici prav lepe.«

Vzgojiteljica, ki je vedela, kaj vprašanje v resnici pomeni, se je nasmehnila in rekla: »Pri nas ti ne bo treba delati lepih slikic. Lahko boš slikala tako grdo, kot se ti bo le zahotelo.« Nancy se je obraz razlezel v velik nasmeh, kajti dobila je odgovor na svoje skrito vprašanje: »Kaj naredite s punčkami, ki ne znajo delati tako lepih slikic?«

Potem je pobrala pokvarjen modelček gasilske brizgalne in z obsodbo v glasu vprašala: »Kdo je pa ta gasilski avto pokvaril?« Mati je rekla: »Kaj pa to tebe zanima? Saj ne poznaš nikogar tu.«

A Nancy pač niso zanimala imena. Želela si je odkriti, kako obravnavajo otroke, ki polomijo kako igračo. Vzgojiteljica je spet razumela in ji je postregla z ustreznim odgovorom: »Igračke so namenjene za igro. Prej ali slej se polomijo. Tako se zgodi.«

Nancy je bila videti zadovoljna. S svojim darom vpraševanja se je dokopala do informacij, ki jih je potrebovala: tale teta je prijazna, nič se ne zjezi – tudi kadar se kakšna slikica ne posreči ali kaka igračka pokvari. Nič se mi ni treba bati, tu lahko ostanem. Pomahala je mami v slovo in šla k vzgojiteljici, pripravljena za svoj prvi dan v vrtcu.

Dvanajstletna Carol je bila od živčnosti vsa objokana. Njena najljubša sestrična se je odpravljala domov, potem ko sta skupaj preživel poletje. Žal se mati na njeno žalost ni odzvala ne z empatijo ne z razumetjem.

CAROL (*solznih oči*): Suzie odhaja. Spet bom čisto sama.

MATI: Pa saj si boš našla kako novo prijateljico.

CAROL: Kako bom osamljena.

MATI: Boš že preživela.

CAROL: Oh, mami. (*Zahlipa.*)

MATI: Dvanajst let imaš, pa še vedno takšna cmera!

Carol je namenila materi strupen pogled, se zatekla v svojo sobo in zaloputnila vrata za sabo. Ta pripetljaj bi se bil moral izteči lepše. Kako je pri srcu otroku, je treba resno vzeti, tudi če sama zadeva ni posebno resna. V materinih očeh se utegne zdeti ločitev ob koncu poletja premajhna krizica, da bi si zaslužila solze, a v svojem odzivu bi bila morala mati izkazati tudi sočutje. Lahko bi bila rekla: »Carol je vsa iz sebe. Najbolje ji lahko pomagam, če ji pokažem, da razumem, kaj jo žalosti. Kako to doseči? Z ubesedovanjem njenih občutkov.« Se pravi, morala bi bila reči kaj od tegale:

»Brez Suzie bo pa tu res samotno.«

»Na, saj jo že pogrešaš.«

»Takele ločitve so huda reč, potem ko si se tako navadila na njeno družbo.«

»Najbrž se hiša zdi kot prazna, zdaj ko ni več Susie.«

Takšno odzivanje ustvarja bližino med staršem in otrokom. Če otroci čutijo, da jih starši razumejo, se njihova osamljenost in bolečina ublažita. Starševsko razumevanje tudi pogloblja čustva otrok do staršev. Starševsko sočutje je kot obliž za ranjena čustva.

Če iskreno priznamo otrokovo stisko in ubesedimo njegovo razočaranje, se pogosto zgodi, da bo zbral moči in se sprijaznil z realnostjo.

Sedemletna Alice je bila vsa naravnana na to, da bo popoldne preživela s prijateljico Leo. Na vsem lepem pa se je spomnila, da ima ravno takrat sestanek skavtskih »čebelic«. Planila je v jok.

MATI: Oh, kakšno razočaranje! Pa tako si se veselila, da se bosta danes igrali z Leo.

ALICE: Res je. Zakaj nimamo čebelic kak drug dan?

Jok je ponehal. Alice je po telefonu poklicala prijateljico Leo in se z njo domenila za naslednjič. Potem se je preoblekla in se pripravila za sestanek čebelic.

Ker je mati razumela njeno razočaranje in je bila do nje sočutna, je Alice zmogla biti kos neogibnim konfliktom in razočaranjem, kakršne prinaša življenje. Mati si je bila na jasnem, kako se počuti Alice, in je ubesedovala njene želje. Ni samo zamahnila z roko, češ kaj bi taka malenkost. Ni rekla: »Ne zganjaj cirkusa! Z Leo se boš igrala pač kak drug dan. Ne vem, zakaj se jajcaš!«

Pazila je, da ni uporabila klišejev tipa: »Človek pač ne more biti na dveh mestih hkrati.« Ni ne obtoževala ne krivila: »Pa kako ti pride na misel, da se greš zmenit s prijateljico za v sredo, ko dobro veš, da imaš takrat čebelice?«

Naslednji *kratki* dvogovor ponazarja, kako je oče ublažil sinovo jezo kratko malo s tem, da mu je *priznal* pravico do čustev in do negotovanja.

Davidov oče, ki hodi ponoči v službo, podnevi, ko dela mati, pa skrbi za gospodinjstvo, se je vrnil z nakupov in našel doma jeznega osemletnika.

OČE: Vidim enega jeznega fantka. Pravzaprav enega zelo zelo jeznega fantka.

DAVID: Ja, jezen sem. Zelo zelo jezen, res.

OČE: Ker?

DAVID: (*zelo po tihem*) Ker te ni bilo. Nikoli te ni doma, ko pridem iz šole.

OČE: Vesel sem, da si mi to povedal. Od zdaj naprej bom vedel: kadar se vrneš iz šole, želiš, da sem doma.

David je objel očeta in se šel potem ven igrat. Davidov oče je vedel, kako lahko razvedri sina. Ni se začel braniti, zakaj ni mogel biti doma: »Če sem moral pa nakupovati! Kaj bi pa ti sploh jedel, če jaz ne bi šel po nakupih?« Ni vprašal: »Pa zakaj si tako jezen?« Namesto tega je priznal upravičenost sinovih čustev in pritoževanja.

Večinoma se starši ne zavedajo, kako jalovo je prizadevanje, da bi otroku dopovedali, da se neupravičeno pritožujejo in da se jim ne godi krivica. Iz tega nastaneta potem samo prepir in jeza.

Dvanajstletna Helen je prišla iz šole vsa iz sebe.

HELEN: Saj vem, da boš razočarana. Na testu sem dobila samo prav dobro. Vem, kako veliko ti je do tega, da bi imela same petke.

MATI: Ej, to pa sploh ni res. Kako ti kaj takega sploh na misel lahko pride? Prav nič nisem razočarana nad štirico. Meni se zdi prav fajn ocena.

HELEN: Kako pa da potem vedno vpiješ name, če ne dobim petice?

MATI: Pa kdaj sem vpila? Samo to je, da si sama razočarana, zdaj pa zvrčaš krivdo name.

Helen je planila v jok in planila iz sobe. Čeprav je mati doumela, da hči išče razlog lastne razočaranosti v njej, pa

se ni hči, potem ko jo je na to opozorila in se z njo začela pregovarjati, zaradi tega prav nič bolje počutila. Bolj bi se obneslo, če bi *bila mati dala hčeri prav*, kar se tiče njenega doživljanja: »Vidim, da si želiš, da mi tvoje ocene ne bi bile tako pomembne. Da bi rada sama odločala o tem, kakšna ocena se ti zdi dobra. Razumem to.«

Ne le otroci, tudi neznanci so veseli, če izkažemo sočutljivo razumevanje za njihove težave. Gospa Graftonova je povedala, kako zoprno ji je, kadar mora v svojo banko: »Ponavadi je gneča, poslovodja pa se vede in viha nos, kot da mi dela ne vem kakšno uslugo že samo s tem, da je tam. Kadar se moram pomeniti o čem z njim, postanem že vnaprej vsa živčna.« Neki petek je potrebovala njegov podpis na čeku. Medtem ko ga je poslušala, kako se meni z drugimi, je postala vsa napeta in nestrpna. Potem se je pa le odločila, da se bo skušala vživeti v njegovo kožo, mu izraziti razumevanje s tem, da bo *poodmevala in priznala njegova čustva*. »Še en težek petek! Vsi bi radi, da jim namenite prav vi vso pozornost. Pa še niti poldan ni. Ne vem, kako lahko sploh zdržite takle dan.« Možu se je obraz ozaril. Prvikrat ga je videla nasmehljanega. »Imate prav, tule si kljuko kar podajate. In vsi bi radi bili najprej postreženi. Izvolite, kako vam lahko pomagam?« Ne samo, da je ček podpisal, ampak je tudi stopil z njo do blagajničarke, da je šlo hitreje.

Brezplodna prerekanja: pridiganje in kritizerstvo ustvarjata razdaljo in zamero

Staršem so pogovori z otroki mučni, ker nikamor ne vodijo, kakor lepo ponazarja slavni dvogovor: »Kje si pa bil(a)?« »Zunaj.« »Kaj si pa delal(a)?« »Nič.« Starši, ki si prizadevajo kaj dopovedati, kmalu odkrijejo, kako izčrpavajoče utegne

biti to. Kot je rekla neka mati: »Lahko mu dopovedujem, dokler mi ne bo sape zmanjkalo, pa ne bo poslušal. Sliši samo, če se zaderem.«

Otroci se pogosto upirajo »pogovorom« s starši. Ni jim prav, ko jim ti solijo pamet, kot mimogrede trosijo okrog njih dobre nauke ali jih celo kritizirajo. Zdi se jim, da starši pač »flancajo« ali »tupijo«. Osemletni David je takole vprašal mamo: »Moje vprašanje je bilo majčkeno – zakaj je tvoj odgovor kot jara kača?« Prijateljem pa je zaupal: »Mamici nič več ne povem. Če bi ji, bi mi zmanjkalo časa za igranje.«

Če bi se komu ljubilo poslušati, kako se meni kak starš s svojim otrokom, bi moral ostrmeti spricho spoznanja, kako slabo se slišita. Dvogovor je pravzaprav sestavljen iz dveh samogovorov: prvega sestavljajo očitki in nauki in navodila, drugega pa zanikanje in dokazovanje lastnega prav. Pri tovrstnem *komuniciranju* ni tragično to, da se sobesednika ne bi imela rada, ampak to, da se ne spoštujeta; ne to, da jima manjka inteligence, ampak da jima manjka komunikacijske spretnosti.

Naša »vsakdanščina« ni jezik, ki bi ustrezal pomenljivemu pogovarjanju z otroki. Da bi jim segli do srca in ublažili starševsko zamorjenost, si moramo pridobiti pogovorni posluh.

Komuniciranje, ki nas poveže: odzivajmo se na to, kaj otroci čutijo, ne kako se vedejo

Komuniciranje z otroki bi moralo temeljiti na spoštovanju in na znanju; ob tem pa sta še dva pogoja:

- a) sporočilo mora biti takšne vrste, da ne krni bodisi otrokovega ali starševega samospoštovanja
- b) pred izjavami, ki imajo namen svetovati ali poučevati, je treba izraziti razumevanje za pozicijo otroka.

Devetletni Eric je prišel domov ves razkurjen. Domenjeno je bilo, da gredo z razredom na piknik, dež pa je vse pokvaril. Oče se je odločil, da uporabi novo metodo. Vzdržal se je komentarjev, kakršni so v preteklosti znali reči samo še poslabšati: »Nima se smisla pritoževati čez vreme. Saj pridejo še dnevi, ko se bo mogoče zabavati. Nisem jaz odgovoren za dež, a veš, zakaj se torej name jeziš?«

Namesto tega si je rekel: »Moj sin je slabe volje, ker je prikrajšan za piknik. Seveda je razočaran. In to svojo razočaranost deli z mano na ta način, da mi kaže svojo jezo. Vso pravico ima, da se tako počuti. Najbolj mu lahko pomagam, če izrazim svoje *razumevanje in spoštovanje do teh njegovih občutkov*.« Na glas je torej rekel: »Vidi se ti, kako zelo razočaran si.«

ERIC: Ja, saj sem res.

OČE: Tako veliko si si obetal od tega piknika.

ERIC: Res je.

OČE: Vse si imel lepo prištmano, potem pa ta presneti dež.

ERIC: Točno to.

Nastal je pomolk, potem pa je Eric pristavil: »No ja, saj bo še kdaj drugič priložnost.« Kazalo je, da ga je jeza povsem minila, in preostanek popoldneva je bil docela pripravljen sodelovati. Kadar je sicer prišel jezen domov, je bil ponavadi prav kmalu ogenj v strehi. Prej ali slej je »razkajfal« prav vse družinske člane. Miru ni bilo več nazaj, vse dokler ni pozno zvečer fant končno zaspal.

Kaj je tako posebnega pri zgornji metodi – katere so njene komponente, ki nam lahko pomagajo?

Kadar so otroci v primežu silnih čustev, ne bodo prisluhnili nikomur. Nič nimajo ne od nasveta ne od tolažbe ne od