



Občutek varnosti je treba razvijati od rojstva. (FOTO: SHUTTERSTOCK)



Odhod v posteljo naj bo miren in nežen. (FOTO: SHUTTERSTOCK)

Ločitev je za otroka lažja, če se počuti sprejetega

Verjetno ni otroka, ki mu ob ločitvi od najljubših ljudi ne bi bilo hudo. Mame, očetje in stari starši ali drugi zanj pomembni odrasli se s tem seveda soočajo drugače, saj imajo izkušnje. Kako jo doživljajo otroci, zakaj imajo mnogi s tem velike težave? Kaj lahko storimo, da bodo odhodi v vrtec, šolo, na počitnice brez staršev manj stresni? Seveda mami in očetu ob otrokovih prvih korakih v svet samostojnosti ni vseeno, a tudi če mu svojih skrbi ne razodeneta, ta čuti njuno nelagodje. In krog je sklenjen.

Ločitev ni samo vsakodnevno slovo v vrtčevski garderobi, ob odhodu v šolo v naravi ... Otroci jo spoznava že veliko prej, ko recimo mama za kratek čas odide v drug prostor. Ločitev je tudi smrt svojca, razveza staršev ... A vse to je ločitev za vse, ne samo za otroka, pravi psihologinja **Jasna Solarović**. Od koga se najtežje loči? »Po teoriji navezanosti se je lažje ločiti od osebe, ob kateri čutimo, da odnos ni ogrožen oziroma da se bo dobro nadaljeval. Težje je torej takrat, ko smo na nekoga navezani, vendar v odnosu ne čutimo zanesljivosti, varnosti. Težko se ločimo tudi, če od bližnje osebe včasih dobimo veliko razumevanja, drugič pa nobenega – ker ne moremo predvideti, kdaj nam bo spet naklonjena, se je nezavedno oklepamo in včasih ustvarjamo težave samo zato, da jo obdržimo ob sebi.« Doživljanje ločitve pozneje v življenju je odvisno od najzgodnejšega obdobja: če se takrat starši zanesljivo in dosledno odzivajo na vse naše potrebe, se v nas krepi občutek, da so tudi drugi ljudje takšni oziroma da je svet varen, zato ni potrebe, da se pri vsaki izgubi in ločitvi bojimo, ali se bo tudi po njej vse dobro nadaljevalo, pojasnjuje psihoterapevtka iz Ljubljane, ki dela z otroki in odraslimi. Kot vodja društva Perot pripravlja izkustvene delavnice in brezplačna predavanja o terapevtskih taborih Jaz in drugi, ta mesec pa začena vode-

nje psihodramske terapevtske skupine, ki lahko pomaga tudi pri starševskih dilemah. Po ugotovitvah razvojne psihologije je ločitev najtežja med približno sedmim in 12. mesecem, saj takrat otrok že dojema, da je mama ali drug primarni skrbnik nekaj drugega kot on, obenem pa še ne premore pomirjujočega občutka, da se bo vrnil(a). »Več

Starši naj s konkretnimi obredi in dogovori utrdijo otrokovo zaupanje v svoje obljube.

ločitev doživlja tudi v drugem letu, ko ga žene k raziskovanju in se je hkrati sposoben oddaljiti od zaupanja vredne osebe, nato pa v oddaljenosti začuti stisko in se spet približa tej osebi, njeni nogi, naročju ali domači igrački. Če to uteho dobi, mu da zalet za naslednji podvig od-

daljevanja. Če je ne dobi, se še naprej tako ali drugače oklepa mame ali pa razvije 'neustrašni jaz', ki pa skriva negotovost.« Psihologinja dodaja, da se dojenčki zaradi različnih izkušenj razlikujejo že pri starosti nekaj mesecev, zato se lahko zgodi, da se takrat, ko bi pričakovali, da se bo otrok burno odzval na ločitev, ne zgodi nič posebnega.

Na ločitve se odzivamo glede na slog navezanosti, ki smo ga z najbližjo osebo razvili v prvem letu in nadgrajevali pozneje.

Razviti občutek varnosti Staršem, ki se jih otrok ob jutranjem prihodu v vrtec jokajoč oklepa, je zelo težko. Ne vedo, kako ravnati. »Predvsem se moramo vprašati, zakaj je v stiski. Nema lokrat čuti, da je starše strah, ali bo zmožni, kako mu bo v vrtcu, pa se morda tega niti ne zavedajo. Tako dobiva sporočilo, da ga po eni strani hočejo pustiti tam in obenem, da tega ne počnejo z zaupanjem. Stiska je seveda lahko povezana tudi z otrokovim bivanjem v vrtcu ali pa ga je strah izgube staršev zaradi nečesa, kar ni povezano z varstvom. Pogosto namreč premalo upoštevamo, da nanj izgube vplivajo drugače kot na odrasle, saj ima manj možnosti, da se pomiri z izkušnjami,

ne more si namreč reči: vem, da se bo uredilo, da se bo vrnil, da bom dobil drugega prijatelja, da bo bolečina minila, da ne bo odšla tudi ona, če je odšel on. Strah ob odhodu v vrtec ali šolo lahko izvira iz nedavne izgube pomembne osebe, predmeta, živali. Čeprav mu starši obljubijo, da ga bodo prišli iskat, imajo večjo moč občutki – kaj če se enako zgodi z mamico, očkom in se ne bo več vrnil.« Takrat je pomembno, izpostavlja sogovornica, da odrasli s konkretnimi obredi in dogovori utrdijo otrokovo zaupanje v svoje obljube. »Pomaga, da se dogovorijo, kaj točno bodo skupaj počeli popoldne, zvečer, ali utrdijo določene skrivne stiske rok, stavke slovesa. Prav tako je za otroka pomirjujoče, če imajo dnevi na splošno dosleden ritem, ki ga lahko prepriča o trdnosti dane besede: če mama reče to, se to res zgodi, torej enako velja, ko reče, da se bo vrnila.« Pomembno je torej,



Se boji ločitve od staršev? Vprašajmo se, zakaj. (FOTO: SHUTTERSTOCK)

da mu starši ali skrbniki že od rojstva pomagajo razvijati občutek varnosti. Seveda se lahko zamaje, denimo pri osmih ali devetih letih, ko se začne zavdati umrljivosti, ranljivosti; tudi tako zelo naravne stvari lahko

sprožijo stisko, s katero se otroci spopadejo tako, da znova sesajo prst, lulajo v posteljo, se oklepajo staršev. Da tudi pozneje v življenju otrok ne bo imel hujših težav z ločitvami in izgubami ljubljenih oseb, sta torej ključna vzgoja in zgled odraslih. »Poleg že omenjenega pomena izkušenj v odnosih z bližnjimi v prvih letih je pomembno, kako se odrasli odzivamo, ko otrok začasno ali za vedno izgubi vez s članom družine, domačo živaljo ali tudi ljubim predmetom, oblačilom ali igračo. To ni prav nič banalno, saj je ta navezanost lahko enako velika in na simbolni ravni predstavlja vez z ljudmi. Pri shajanju z izgubami je zdravilna žalost. Včasih pa tudi odrasli nimamo rešitve – oseba ali predmet se ne more vrniti, lahko pa otrokom dajemo zgled, kako nositi bolečino. Jokamo, se objemamo, stiskamo – skratka, se tolažimo.«

Lahko noč

Idealno je, če je otrok med odhodom k nočnemu počitku umirjen, a to lahko dosežemo le, če je umirjen tudi tisti, ki ga uspava. To je pomembnejše od načinov odhoda v posteljo, ki se po družinah precej razlikujejo in so pogosto podobni skozi rodove. Česar smo bili deležni, to dajemo naprej, pravi psihologinja **Jasna Solarović**, ki ima lepe spomine na očetovo večerno pripovedovanje zgodbe – hotela je vedno isto – pred spanjem. »Moj oče je v tem tudi sam užival, zato so bili ti trenutki zame prijetni, radostni in pomirjajoči. Enako učinkovito pa je, če si starši za uspanje vzamejo manj časa, vendar v trenutkih slovesa – lahko noč – zmorejo biti nežni. Če odrasli ugotovimo, da se ne znamo umiriti, poiščimo način sproščanja, ki nam ustreza: branje knjige, tehnike dihanja, tek itd. Potem ta spoznanja zavestno priključimo pred uspanjem otroka in tako najprej umirimo sebe. Ker to seveda vedno ni mogoče, je takrat boljše, da se umirja sam s knjigo, domišljijo ali igračko.«

Jasna Solarović: »Otroci ločitve in izgube doživljajo drugače kot odrasli.« (FOTO: OSEBNI ARHIV)