



Dr. Gordon Neufeld
v Sloveniji: kaj nam je
povedal svetovno znani
razvojni psiholog

Navezanost je največja sila narave

Dr. Gordona Neufelda, enega vodilnih svetovnih strokovnjakov s področja zgodnjega razvoja otrok, je oktobra k nam pripeljala Jelena Đoković, soustanoviteljica in direktorica Fundacije Novaka Đokovića. Pomembno se ji zdi, da njegove nauke in spoznanja 40-letnega dela z mladimi in njihovimi družinami sliši čim več ljudi, saj je skrb za odraščanje otrok skrb za boljšo družbo. Stik otroka s staršem je ključ do zdravega razvoja in se v tej hitri kulturi žal izgublja, je povedala pred predavanjem z naslovom Kako ohraniti stik z otrokom kljub izzivom odraščanja.

Tekst: **MARIJA ŠELEK**, marija.selek@jana.si, foto: Shutterstock in arhiv Fundacije Novaka Đokovića

Kaj v resnici potrebujejo otroci za razcvet? In kako jim lahko starši in učitelji pri tem pomagamo? Kaj je za otroka najnujnejše? Odgovor je: navezanost, občutki, počitek in igra. Temeljna pa je navezanost, in to nam je govorec ponavljal ves večer. Navezanost je označil kot »najbolje varovano skrivnost«: »Motite se, če menite, da bo otrok v stiski ali življenjski ogroženosti reševal svoje življenje oziroma bo njegova prva misel, da mora preživeti. Ne, otrok ne bo iskal vode, hrane ali zatočišča, iskal bo očeta in mamo,

za navezanost na starše bi otrok žrtvoval tudi življenje. Preživetje otroka tiči v občutku povezanosti, pripadnosti.« Pri tem je spomnil na obdobje pandemije koronavirusa, ko je postala povezanost med ljudmi, to bistvo naše vrste, naš sovrtažnik. »Povezanost nas je ogrožala, mi pa smo bitja skupnosti.«

Neufeld pravi, da je navezanost največja sila narave. In kaj to sploh je? Gre za silo privlačnosti, ki je v psihološkem smislu v središču odnosov – iskanje in ohranjanje fizične, pomirjujoče bližine, občutek, da smo ljubljene, sprejeti. Navezanost

je poglavitno vodilo instinktov otroka in starša – dokler deluje, nam je sploh ni treba razumeti, samo ravnamo v skladu z instinkti. Zakaj pa jo moramo ozaveštevati? Ker v spremenjenem svetu ni več samoumevna. Temelji navezanosti so v sodobnem svetu spodkopani, pišeta Gordon Neufeld in Gabor Mate v knjigi Otroci nas potrebujejo. Neufeld je bil znanemu kanadskemu zdravniku Gaborju Mateju tudi mentor.

S tabo v dobrem in slabem. Starševstvo ni to, kar počnemo, ampak je to, kar SMO za naše otro-

ke. »Da otroku pokažemo, kako bomo poskrbeli zanj. Kako pa skrbimo drug za drugega? Za to mora biti otrok navezan. Navezanost nam omogoča in nas opolnomoči, da lahko skrbimo za otroka. Zakaj imajo otroci v sirotišnicah toliko težav? So, kot bi bili sestradani. Ne gre za vprašanje vaše ljubezni do otroka, ampak koliko je otrok navezan na vas. Dom je prostor navezanosti, zatočišče udobja in zaščite. Za duševno zdravje je pomembna vsaj ena čustvena povezanost. Kako bomo otroke zavarovali pred tem svetom? Tako, da jim zagotovimo varen prostor z navezanostjo.«

Ko se spopadamo z otrokovim težavnim vedenjem, je najpomembnejše, da mu damo občutek oziroma mu povemo: še vedno sem tvoj oče, mama. S tabo bom zdržal v dobrem in slabem. »Ne uporabite sile navezanosti proti otrokom, češ, otroka sprejemamo samo, če dosega naša pričakovanja in postavljene standarde. Tako mu sporočamo, da je to, kar počne, pomembnejše od tega, kar je. Ne pustite, da težavno vedenje pride na pot vaših lju-

Starševstvo ni to, kar počnemo, ampak je to, kar SMO za naše otroke

bezni do otroka.« je eden od naukov dr. Neufelda.

Vzgoja je odnos. Ameriški psiholog pravi, da moramo navezanost negovati s prakticiranjem discipline, ki ne razdvaja. »Pozabili smo na dotik, pogled, pokimljaj, nenehno smo polni pravil, ukazovanja, šefovanja; izogibajte se uporabi groženj z ločevanjem; dajmo žalosti dovolj prostora in uporabljajmo igro, da razpršimo upor – igrivost je krasna, ker poskrbi za čustva in ne prizadene odnosa.«

Današnji starši iščemo strategije, rešitve, navodila, ki nas vodijo h konkretnim rezultatom, ampak Neufeld pravi, da je starševska vzgoja predvsem odnos, strategije pa za odnose niso primerne. Odnosi temeljijo na intuiciji. Potrebujemo sočutje, načela, uvid, preostalo pride naravno. Ampak to ne pomeni, da bo prišlo zlahka. Vse to je staršem kar precej težko slišati, saj nam ne daje ničesar oprijemljivega, kajne?

Ne zatirajmo čustev. Dajmo prostor svojim občutkom, pustimo si občutiti žalost in razočaranje. Prav tako ne zatirajmo čustev pri otrocih. »Naj jih izrazijo in si tako varno opomorejo. Izgubili

Pravi, da disciplina ne bi smela biti sovražna niti to ni potrebno. »Niso otroci krivi, da se rodijo ne-civilizirani, nezreli; da jih obvladujejo njihovi vzgibi ali da ne izpolnijo naših pričakovanj,« je misel iz knjige, ki me bo spremljala, medtem ko bom predihavala jezo nad otrokom, ker spet ni naredil, kar sva se domenila.

Poleg navezanosti, občutkov (čustev) sta za otrokov razvoj pomembna še počitek (za delovanje možganov je izjemnega pomena) in igra, ki poskrbi za čustva. Ranjen otrok s travmo ne bo igriv. »Ko je videti, da je otrok izgubljen in brez odgovorov, smo lahko starši njegovo varno zatočišče, izvir dobrega počutja.«

Dobri odnosi, dobra šola. O navezanosti bi morali podučiti tudi učitelje, saj so povezani odnosi bistvo za uspešen učni proces in delo z mladimi ljudmi. »Učitelji v Ameriki se še niso naučili, da če bodo otroci navezani nanje, bodo želeli biti dobri z učitelji, jim ugoditi,« je povedal Neufeld. Današnji učitelji se ne družijo s svojimi učenci na hodnikih in igrišču ter se jih odvrta od bolj osebne komunikacije z učitelji, pišeta Mate in Neufeld o severnoameriških šolah. Pri nas to nekateri učitelji še zmorejo početi – verjetno to starši opažate? A tudi pri nas zmanjkuje časa za tkanje pomembnih čustvenih nitk med učitelji in učenci. Kakšna daljša ekskurzija ali tabor včasih naredita čudeže za odnose med učenci in učitelji, zagledajo se v povsem novi luči.

Težave zaradi razpadlih družin. V naših šolah zaskrbljeni svetovalni delavci zadnja leta govorijo o številnih izzivih, s katerimi se srečujejo – med njimi omenjajo tudi veliko razpadlih družin, saj je ločitev res veliko. Neufeld in Mate pišeta, da je ločitev za otroke dvojni udarec, saj ustvari tekmujočo navezanost in vrzeli v navezanosti. Otroci bi radi imeli vse ljudi, na katere so navezani, v skupnem domu, poleg tega so navezani na svoja starša kot par. Zrelejši otroci so bolj opremljeni za to, da čutijo bližino z obema, tudi ko sta starša narazen, vendar številni otroci (celo starejši) tega ne zmorejo. Starša, ki med seboj tekmujeta, postavljata otroka v nemogoč položaj: da bi bil enemu blizu, se mora psihično in fizično ločiti od drugega. Raziskave o otrocih ločenih staršev kažejo, da so kot skupina bolj nagnjeni k težavam v šoli in agresivnosti, verjetneje bodo imeli tudi vedenj-

ske težave. Zakaj se to zgodi, razlagata Neufeld in Mate: »Z razumevanjem navezanosti vidimo, da se ti simptomi izkažejo za neposreden rezultat njihove izgube čustvene povezanosti s starši in pretiranega zanašanja na vrstniške odnose.« Da bi starši ostali skupaj v nemogoči zvezi, ne pomeni, da bi bilo to bolje za otroke, a avtorja poudarjata, da se moramo zavedati vpliva, ki ga ima konflikt med staršema na navezanost otrok.

Kratkovidnost sodobne družbe. Neufeld opaža, da naša družba bolj ceni potrošništvo kot zdrav razvoj otrok. Zaradi ekonomskih razlogov se naravna navezanost otrok.

Pustiti najstnika pri miru?

Ko vam najstniki zaloputnejo vrata pred nosom in zavpijejo »pusti me na miru!«, uporabite tehniko ribarjenja: dopustite jim mir, ampak počasi, kot bi vlekli ribo na suho in ji vsake toliko popustili trnek – tako počasi pristopajte k otroku. Ne pustite, da bi vas karkoli razdvajalo, svetuje dr. Gordon Neufeld.

vezanost otrok na njihove starše aktivno preprečuje, ljudje se selijo stran od svojih prvotnih skupnosti, družin in prijateljev, zaradi denarja se gradijo večje šole, kjer se je težje povezovati, v velikih razredih se učitelji ne morejo posvetiti posameznemu otroku.

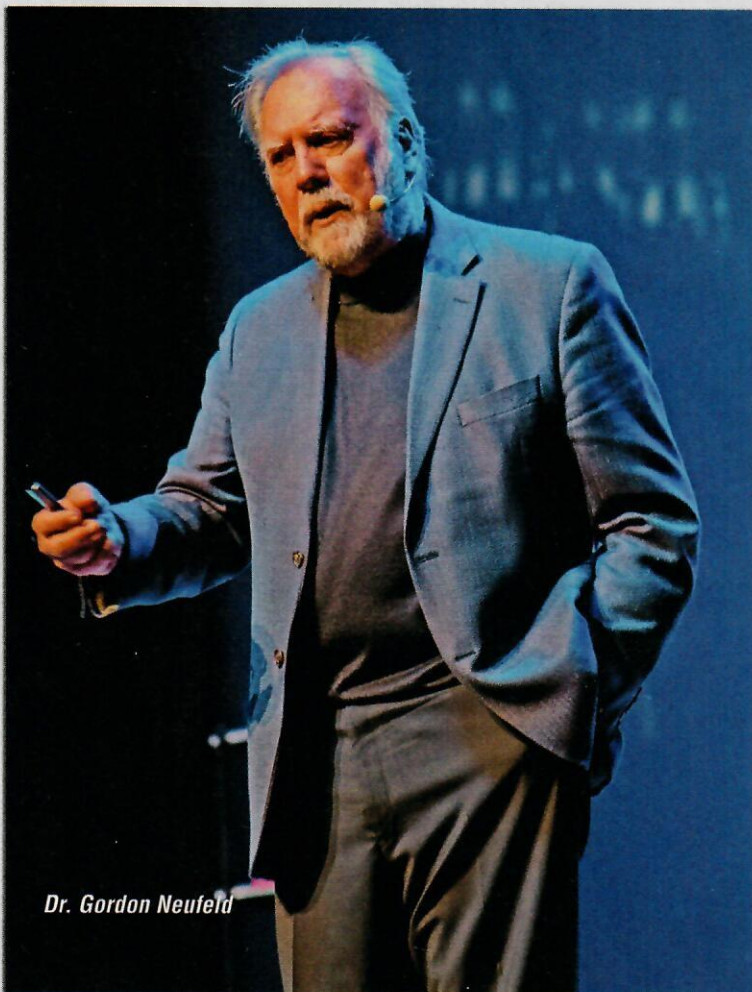
To, da usmerjamo otroke k vrstnikom, pa terja od družbe visok davek, saj krepi agresivnost in prestopništvo ter spodbuja nezdrav življenjski slog. Vse to izstavlja visoke račune zdravstvu, pravosodju, izobraževanju in dokazuje kratkovidnost sodobne družbene ureditve. Do tehnologije pa še prišli nismo, Neufeld o njej na predavanju v Ljubljani ni govoril, nista pa z Matejem pozabila nanjo v obsežnem in koristnem delu *Otroci nas potrebujejo*.

V njem lahko za odgovori pobrs-kajo mnogi starši, katerih številna vprašanja so po več kot dvournem predavanju dr. Neufelda v Cankarjevem domu ostala neodgovorjena. Množičnost vprašanj o vzgoji in prošenj po konkretnih napotkih kaže na to, kako se vedno nove generacije staršev spopadajo z vzgojnimi izzivi, s to zahtevno nalogo, na katero te nihče v resnici ne pripravi. ■

Kaj potrebujejo mladi?

Ameriški pesnik Robert Bly piše, da družinski obroki, skupno branje in pogovori ne obstajajo več. Mladi pa potrebujejo stabilnost, prisotnost, pozornost, nasvet, dobro psihično hrano, nezastrupljene zgodbe – vse to jim moramo omogočiti starši; vrstniška družba, amor jih v novodobni družbi stalne prezaposlenosti staršev potiskamo, jim tega ne bo dala. Zginja tudi pomirjačoča in stalna prisotnost starih staršev, tet, stricev, raskičitniški objem večgeneracijske družine – v tem lahko danes uživa le malo otrok, pišeta Neufeld in Mate.

smo sposobnost občutiti praznino v sebi. Zato medse povabite vse sorte občutij – vse je v redu, vse je človeško. Ko naredimo prostor za čustva, zorimo, odraščamo. Sočutje želimo predati svojemu otroku in moramo ga občutiti tudi do sebe. In poskušajmo držati na vajetih našo impulzivnost – počakajmo, da se naša razburkana čustva malo poležejo, preden reagiramo, sicer bomo prizadeli otrokovo dostojanstvo,« je starše in pedagoge v Gallusovi dvorani Cankarjevega doma nagovarjal Neufeld.



Dr. Gordon Neufeld

bezni do otroka,« je eden od naukov dr. Neufelda.

Vzgoja je odnos. Ameriški psiholog pravi, da moramo navezanost negovati s prakticiranjem discipline, ki ne razdvaja. »Pozabili smo na dotik, pogled, pokimljaj, nenehno smo polni pravil, ukazovanja, šefovanja; izogibajte se uporabi groženj z ločevanjem; dajmo žalosti dovolj prostora in uporabljajmo igro, da razpršimo upor – igrivost je krasna, ker poskrbi za čustva in ne prizadene odnosa.«

Današnji starši iščemo strategije, rešitve, navodila, ki nas vodijo h konkretnim rezultatom, ampak Neufeld pravi, da je starševska vzgoja predvsem odnos, strategije pa za odnose niso primerne. Odnosi temeljijo na intuiciji. Potrebujemo sočutje, načela, uvid, preostalo pride naravno. Ampak to ne pomeni, da bo prišlo zlahka. Vse to je staršem kar precej težko slišati, saj nam ne daje ničesar oprijemljivega, kajne?

Ne zatirajmo čustev. Dajmo prostor svojim občutkom, pustimo si občutiti žalost in razočaranje. Prav tako ne zatirajmo čustev pri otrocih. »Naj jih izrazijo in si tako varno opomorejo. Izgubili

Pravi, da disciplina ne bi smela biti sovražna niti to ni potrebno. »Niso otroci krivi, da se rodijo ne-civilizirani, nezreli; da jih obvladujejo njihovi vzgibi ali da ne izpolnijo naših pričakovanj,« je misel iz knjige, ki me bo spremljala, medtem ko bom predihavala jezo nad otrokom, ker spet ni naredil, kar sva se domenila.

Poleg navezanosti, občutkov (čustev) sta za otrokov razvoj pomembna še počitek (za delovanje možganov je izjemnega pomena) in igra, ki poskrbi za čustva. Ranjen otrok s travmo ne bo igriv. »Ko je videti, da je otrok izgubljen in brez odgovorov, smo lahko starši njegovo varno zatočišče, izvir dobrega počutja.«

Dobri odnosi, dobra šola. O navezanosti bi morali podučiti tudi učitelje, saj so povezani odnosi bistvo za uspešen učni proces in delo z mladimi ljudmi. »Učitelji v Ameriki se še niso naučili, da če bodo otroci navezani nanje, bodo želeli biti dobri z učitelji, jim ugoditi,« je povedal Neufeld. Današnji učitelji se ne družijo s svojimi učenci na hodnikih in igrišču ter se jih odvrta od bolj osebne komunikacije z učitelji, pišeta Mate in Neufeld o severnoameriških šolah. Pri nas to nekateri učitelji še zmorejo početi – verjetno to starši opažate? A tudi pri nas zmanjkuje časa za tkanje pomembnih čustvenih nitk med učitelji in učenci. Kakšna daljša ekskurzija ali tabor včasih naredita čudeže za odnose med učenci in učitelji, zagledajo se v povsem novi luči.

Težave zaradi razpadlih družin. V naših šolah zaskrbljeni svetovalni delavci zadnja leta govorijo o številnih izzivih, s katerimi se srečujejo – med njimi omenjajo tudi veliko razpadlih družin, saj je ločitev res veliko. Neufeld in Mate pišeta, da je ločitev za otroke dvojni udarec, saj ustvari tekmujočo navezanost in vrzeli v navezanosti. Otroci bi radi imeli vse ljudi, na katere so navezani, v skupnem domu, poleg tega so navezani na svoja starša kot par. Zrelejši otroci so bolj opremljeni za to, da čutijo bližino z obema, tudi ko sta starša narazen, vendar številni otroci (celo starejši) tega ne zmorejo. Starša, ki med seboj tekmujeta, postavljata otroka v nemogoč položaj: da bi bil enemu blizu, se mora psihično in fizično ločiti od drugega. Raziskave o otrocih ločenih staršev kažejo, da so kot skupina bolj nagnjeni k težavam v šoli in agresivnosti, verjetneje bodo imeli tudi vedenj-

ske težave. Zakaj se to zgodi, razlagata Neufeld in Mate: »Z razumevanjem navezanosti vidimo, da se ti simptomi izkažejo za neposreden rezultat njihove izgube čustvene povezanosti s starši in pretiranega zanašanja na vrstniške odnose.« Da bi starši ostali skupaj v nemogoči zvezi, ne pomeni, da bi bilo to bolje za otroke, a avtorja poudarjata, da se moramo zavedati vpliva, ki ga ima konflikt med staršema na navezanost otrok.

Kratkovidnost sodobne družbe. Neufeld opaža, da naša družba bolj ceni potrošništvo kot zdrav razvoj otrok. Zaradi ekonomskih razlogov se naravna na-

vezanost otrok na njihove starše aktivno preprečuje, ljudje se selijo stran od svojih prvotnih skupnosti, družin in prijateljev, zaradi denarja se gradijo večje šole, kjer se je težje povezovati, v velikih razredih se učitelji ne morejo posvetiti posameznemu otroku.

To, da usmerjamo otroke k vrstnikom, pa terja od družbe visok davek, saj krepi agresivnost in prestopništvo ter spodbuja nezdrav življenjski slog. Vse to izstavlja visoke račune zdravstvu, pravosodju, izobraževanju in dokazuje kratkovidnost sodobne družbene ureditve. Do tehnologije pa še prišli nismo, Neufeld o njej na predavanju v Ljubljani ni govoril, nista pa z Matejem pozabila nanjo v obsežnem in koristnem delu Otroci nas potrebujejo.

V njem lahko za odgovori pobrskaajo mnogi starši, katerih številna vprašanja so po več kot dvournem predavanju dr. Neufelda v Cankarjevem domu ostala neodgovorjena. Množičnost vprašanj o vzgoji in prošnji po konkretnih napotkih kaže na to, kako se vedno nove generacije staršev spopadajo z vzgojnimi izzivi, s to zahtevno nalogo, na katero te nihče v resnici ne pripravi. ■

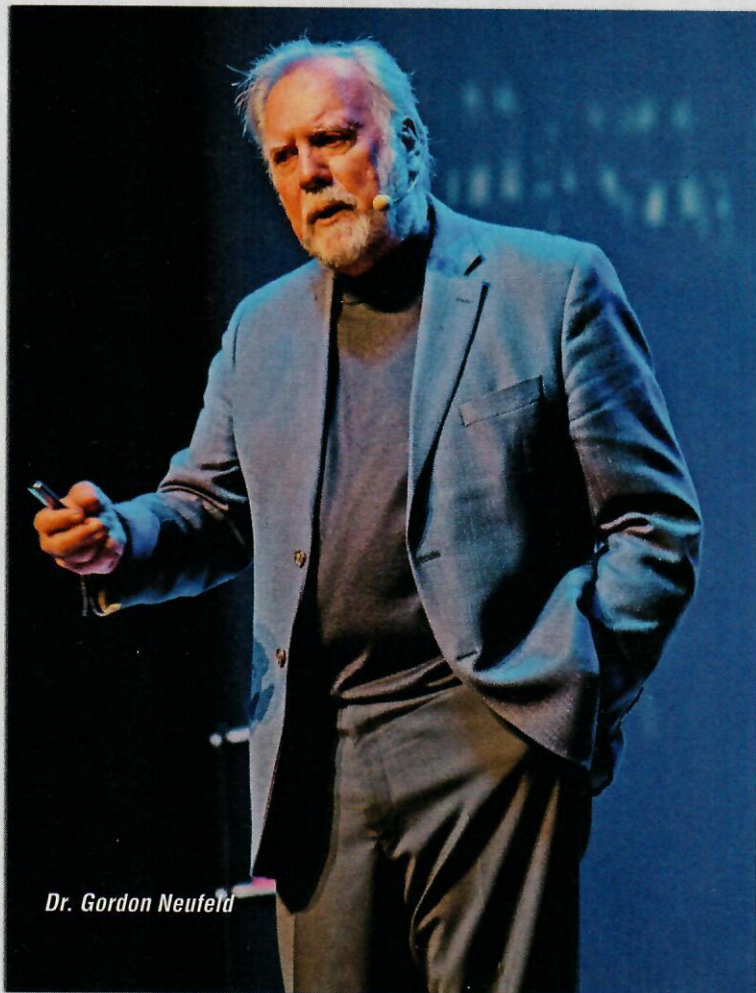
Kaj potrebujejo mladi?

Ameriški pesnik Robert Bly piše, da družinski obroki, skupno branje in pogovori ne obstajajo več. Mladi pa potrebujejo stabilnost, prisotnost, pozornost, nasvet, dobro psihično hrano, nezastrupljene zgodbe – vse to jim moramo omogočiti starši; vrstniška družba, kamor jih v novodobni družbi stalne prezaposlenosti staršev potiskamo, jim tega ne bo dala. Izginja tudi pomirjajoča in stalna prisotnost starih staršev, tet, stricev, zaščitniški objem večgeneracijske družine – v tem lahko danes uživa le malo otrok, pišeta Neufeld in Mate.

smo sposobnost občutiti praznino v sebi. Zato medse povabite vse sorte občutij – vse je v redu, vse je človeško. Ko naredimo prostor za čustva, zorimo, odraščamo. Sočutje želimo predati svojemu otroku in moramo ga občutiti tudi do sebe. In poskušajmo držati na vajetih našo impulzivnost – počakajmo, da se naša razburkana čustva malo poležejo, preden reagiramo, sicer bomo prizadeli otrokovo dostojanstvo,« je starše in pedagoge v Gallusovi dvorani Cankarjevega doma nagovarjal Neufeld.

Pustiti najstnika pri miru?

Ko vam najstniki zaloputnejo vrata pred nosom in zavpijejo »pusti me na miru!«, uporabite tehniko ribarjenja: dopustite jim mir, ampak počasi, kot bi vlekli ribo na suho in ji vsake toliko popustili trnek – tako počasi pristopajte k otroku. Ne pustite, da bi vas karkoli razdvajalo, svetuje dr. Gordon Neufeld.



Dr. Gordon Neufeld