

► **In če nismo ravno dober zgled, kako si lahko pomagamo?**

Sami lahko treniramo čuječnost. Zavedanje, da živimo le v tem trenutku, je bistvenega pomena. Živeti ne moremo ne v preteklosti in ne v prihodnosti. Imamo le ta trenutek, tukaj in zdaj. Zavednost se odločimo in se 'postavimo' v sedanji trenutek. Že samo z zavedanjem lahko preprečimo, da bi delovali po podzavestnih vzorcih in avtopilotu.

Kako je to videti v praksi?

Zavednost bodimo pozorni na dogodke, ki nas vržejo iz ravnotežja, ali na kritiziranje, ki je posledica podzavestnih vzorcev. Pozorni bodimo tudi na svoje misli: so pozitivne ali negativne? Kakšen je naš pogled na svet, kakšno počutje prinesemo iz službe? Hkrati pa se zavedajmo, da vse v življenju išče ravnovesje ... tako imamo dan in noč, toplo in mrzlo, kot tudi prijetne in neprijetne občutke.



Čuječnost je način življenja brez omejujočih prepričanj.

Torej se ne smemo osredotočati le na to, kar je lepo, temveč se zavedati vseh svojih občutkov, odzivov, in jih ozaveščati, takšnega doživljanja vsakdana pa učiti tudi otroke?

Natančno tako.

Kakšnim otrokom pa so namenjene delavnice čuječnosti za otroke?

Programi čuječnosti so skrbno pripravljene za otroke, ki se spoprijemajo s stresnimi razmerami, strahom, ki so pod čustvenimi pritiski (izražajo jezo, agresijo), ki se spoprijemajo z vedenjskimi izzivi, ter za preobčutljive otroke – tudi sama sem bila čustveno preobčutljiv otrok. Skozi program in delavnice otroci spoznavajo sebe, svoj način delovanja, naučijo se povezati z umom in srcem, naučijo se povezati z naravo. Programi so prilagojeni otrokom v posameznih starostnih obdobjih kot tudi otrokom z diagnozo ADHD. Prednost mojih programov je v tem, da so otroci obravnavani celostno, da so celostno podprti pri osebnotnem razvoju. Učijo se svobodnega izražanja, spoznajo lastne sposobnosti in si upajo biti 'drugačni', znajo razmišljati zunaj okvirjev družbe. To so otroci prihodnosti, ki so zadovoljni s seboj, srečni, samozavestni, polni življenjske energije in se znajo spoprijeti z življenjskimi izzivi. Zdaj je čas, da odpremo srca otrokom. V tem času to potrebujejo bolj kot kadar koli. Ti programi jih bodo naučili ljubezni do sebe, sočutja, hvaležnosti in ohranjanja notranjega ravnovesja. Otroci na delavnicah uporabljajo (ali bogatijo) vseh pet čutov in razvijajo intuicijo oziroma notranji glas, ki nas v življenju vodi na pravo pot. Več o njih si lahko preberete na spletni strani www.suzanamuric.com. ■

familylabovka SVETUJE



Imate težave pri vzgoji oziroma v odnosu z otrokom? Pišite nam na bodizdrava@media24.si, v predmet napišite Za familylabovko in sodelavka Familylaba Slovenija Helena Primic vam bo pomagala poiskati navdih za vašo konkretno vzgojno težavo.

Lepo pozdravljeni!

Jaz pa nimam nekih večjih težav z otrokom, temveč s taščo, ki se nenehno vtika v vzgojo vnuka. Nekajkrat sem jo že poskušala ustaviti oziroma ji dopovedati, da pač z možem vzgajava po svoje, toda kar noče slišati in nadaljuje z vsiljevanjem svojega prepričanja. Prišlo je že tako daleč, da se vse bolj izogibam obiskov pri moževih starših, čeprav vem, da se ima vnuk pri babici in dedku lepo. Včasih se počutim, kot da mi hoče vnuka ukrasti, saj takoj, ko ga zagleda, ga zagrabi in sploh ne upošteva mojih navodil. Ne želim biti skregana z moževo »žlahto«, toda hkrati pa nočem tako trpeti vsakič, ko se vidimo. Kaj naj storim?

Veliko starih staršev, ki so bili vzgojeni v duhu »starejši so bolj izkušeni in zato modrejši«, se v vzgojo vnukov vtika s pre malo sočutja do mlajših staršev. Tega seveda ne počnejo s slabimi nameni, v resnici želijo tako vam kot vnukom dobro. Pač to, kar je dobro v njihovem svetu. Toda v svoji prepričanosti o svojem prav pogosto prestopijo osebne meje staršev (velikokrat tudi vnukov), ne da bi se tega zavedali. Ker je vsak odrasel človek odgovoren za lastne meje (nihče namreč ne more bolje kot vi vedeti, kaj vi hočete ali ne, kaj vas boli in kaj veseli), je vaša naloga, da dobro poskrbite zase oziroma jasno pokazžete svoje meje. Kot sem uspela razbrati, ste to že poskušali, vendar vam ni uspelo. Gre za zelo pogosto težavo odraslih, ki v primarni družini niso imeli priložnosti, da bi lahko razvili zdravo samospoštovanje in osebno avtoriteto.

Veseli me, da vas težave s taščo niso pahnile v občutke zamere in maščevalnosti, temveč še vedno želite ohraniti stike – tako zaradi vnuka kot moža. V resnici je težava s taščo darilo tudi za vas: da se kot odrasla oseba naučite tega, česar vas vaši starši niso uspeli – kako uspešno braniti svoje meje oziroma drugemu dovolj jasno povedati in pokazati, da je prestopil naše meje in da tega ne dovolimo. To večino boste prej ali slej potrebovali tudi pri vzgoji sina (in vseh preostalih odnosih z drugimi ljudmi), saj otroke največ vzgajamo z vzgledom. Ko vas bo torej sin opazoval, kako znate postaviti meje tako v odnosu z njim kot z drugimi ljudmi, bo to zanj najboljša šola učenja postavljanja osebnih meja, ki mu bo prišla prav, ko bodo drugi otroci ali odrasli prestopili njegove meje. Pa naj bo to sošolec, ki ga bo nagovarjal, da skupaj ukradeta žvečilni gumi, ali moping v službi. »Ne, tega nočem in ne dovolim!« bo lahko odgovoril vaš sin, ki se bo znal postaviti zase.

Glede na to, da ste ugotovili, da vam postavljanje osebnih meja ne gre najbolje od rok, vam svetujem, da preberete kakšno knjigo ali članek na to temo, se pogovorite s prijatelji, ki to morda bolje obvladajo, ali se odločite za kakšno delavnico ali terapijo. Ko se enkrat zavemo, kje imamo težavo, smo prehodili že več kot pol poti, zato le pogumno naprej. Vsi se rodimo s semenom zdravega samospoštovanja in vsi se lahko naučimo, kako uspešno postavljati in braniti svoje meje. ■

HELENA PRIMIC