



Vse o disciplini

Disciplina je prava umetnost. Če jo znate uveljavljati pravilno, postane veliko več kot samo sredstvo za obvladovanje vedenja. Razvija socialno, moralno in čustveno inteligenco vašega otroka. Če pa jo uveljavljate napačno, lahko kvari otrokovo življenje, saj se zaradi tega na svet odziva s strahom in jezo. Zato je zelo pomembno otroka disciplinirati na načine, ki aktivirajo njegove višje, razmišljajoče možgane, ne pa nižje, ki se odzivajo z grožnjami in napadi.

Otroci se velikokrat vedejo težavno, ker ne znajo dobro ubesediti bolečih čustev. Če si boste vzeli čas in otroka poslušali ter mu tako pomagali pri spopadanju z njegovimi občutki, poleg tega pa si boste prizadevali izboljšati vajin odnos, ga bo želja po tem, da bi se grdo vedel, največkrat minila.

Ne vzgojite ustrahovalca

V zgodovini človeštva je imelo discipliniranje otrok pomembno vlogo pri nadaljevanju človeške bede. Več stoletij je discipliniranje otrok temeljilo na domnevi, da je mogoče občutek za moralnost zbuditi s strogim kaznovanjem. Tako psihološke kot nevrobiološke raziskave so zdaj odkrile, da je ta domneva popolnoma napačna.

Oblikovanje ustrahovalčevih možganov

Tveganje, da bomo vzgojili ustrahovalca ali nasilneža, je v veliki meri odvisno od vzgoje. Dobronamerni starši se pogosto ne zavedajo, da lahko discipliniranje, ki temelji na kritikah in ukazih, v resnici spremeni sisteme za odzivanje na stres v otrokovih možganih. Zaradi tega lahko postane otrok preobčutljiv in ima preveč aktiven sistem za JEZO ali STRAH. Poleg tega takšno discipliniranje otroka nauči lekcije podrejanja/ moči. Zato se lahko otrok še preveč zlahka zateče k podrejanju/ prevladi v obliki ustrahovanja drugih. Verjetnost, da se bo to zgodilo, je še zlasti velika, če ga kaznujejo s klofutami. Raziskava o vedenju staršev v Združenem kraljestvu kaže, da petinsedemdeset odstotkov staršev klofuta svoje enoletne otroke; enaindevetdeset odstotkov otrok dobiva klofute; deset odstotkov otrok je bilo udarjenih s kakšnim predmetom.¹ Vlada staršem še do danes ni zakonsko prepovedala pretepanja otrok. Če otroku delimo klofute, ga učimo, da ni nič narobe, če koga udari. Morda bo udaril brata ali sestro, brcal mačko ali začel tepsti druge otroke v šoli. Če otroka klofutamo, mu kažemo, kaj naj naredi, ko ga bo kaj frustriralo, se pravi, naj se znese nad drugimi.

■ Da se razumemo: ne govorimo o občasnem vpitju na otroke.

Nekateri ukazi so nujno potrebni in življenjsko pomembni. Na primer, če otroku, ki hoče steči na cesto ali je tik pred tem, da vtakne prst v električno vtičnico, zavpujemo: "Stoj!" Če pa v

interakciji med starši in otrokom prevladujejo kritike ali ukazi, bo čas, ki ga boste preživeli skupaj, zanesljivo grozen. Otrok se bo naučil vsega o odnosih, ki temeljijo na moči in nadzoru, zelo malo pa o odnosih, ki temeljijo na toplini, prijaznosti in sodelovanju.

Kadar otrok vsak dan živi v stresu, ker eden od staršev vsakodnevno vpije nanj ali mu uprizarja izbruhe jeze, je lahko napetost zaradi občutkov, s katerimi se znajde sam, tako strašna, da se jo mora nekako znebiti. To pogosto naredi tako, da pretepa ali ustrahuje drugega otroka, če pa je mlajši, pogosto vpije, kriči, grize, udarja ali kaj razbije. Takšni otroci imajo radi vojne igre in so pogosto obsedeni z nasilnimi računalniškimi igrkami, pri katerih lahko streljajo in ubijajo, kolikor jim srce poželi.

Če otroka kar naprej kritiziramo, mu ukazujemo in grozimo, mu ne pomagamo razvijati zgornjih možganov na načine, ki so nujno potrebni za preudarjanje, načrtovanje in razmišljanje (glejte str. 18). Poleg tega lahko s takšno vzgojo povzročimo, da sistemi za odzivanje na stres v možganih in sistem za jezo v spodnjih možganih trajno postanejo preveč aktivni.² Ti otroci živijo življenje kot zelo vnetljive vžigalice. Ljudem pa niso všeč otroci, katerih življenje tako močno upravlja mehanizem 'bojuj se ali zbeži' iz plazilskega dela njihovih možganov. Ti otroci so zato velikokrat deležni negativnih odziv ljudi, to pa še dodatno krepi njihov negativen pogled na svet.

■ Način discipliniranja otroka je izjemno pomemben, ne samo za otroka, temveč za družbo nasploh.

Družba žanje, kar seje, in sicer na način, kako skrbi za svoje otroke, kajti stres oblikuje možgane tako, da kažejo več antisocialnih oblik vedenja. "Stres lahko sproži vrsto hormonskih sprememb, ki trajno programirajo otrokove možgane za spopadanje z zlonamernim svetom. Tako se nasilje in zloraba prenašata z generacije na generacijo, pa tudi iz ene družbe v drugo."³ Številni svetovni voditelji, ki so jih disciplinirali z jezo in krutostjo, se pozneje do svojega ljudstva



Pretirano discipliniran otrok se nauči poniževati, ker je bil sam poniževan, ukazovati, ker so njemu ukazovali, sramotiti, ker so njega sramotili, in zmerjati, ker so njega zmerjali.

"Številni svetovni voditelji, ki so jih disciplinirali z jezo in krutostjo, se pozneje do svojega ljudstva vedejo grozljivo ali pa ustrahujejo druge države."

DOBRO JE VEDETI

V Združenem kraljestvu vsako leto zaradi nasilja do drugih učencev ali učiteljev začasno ali dokončno izključijo iz šole 17.000 otrok (večinoma fante). Nasilni otroci, ki motijo pouk, so drugi najpogostejši razlog, da učitelji opustijo svoj poklic. Vsako leto je zaradi kaznivega dejanja obsojenih ali opozorjenih približno 100.000 otrok in mladih ljudi (starih 10–17 let). Poročila, objavljena leta 2004, kažejo, da je dandanes povsem običajno, da imajo šolarji nože.



Konkretni primer

Angelina izgubljena otroka

Angela se ne počuti dobro v vlogi mame in svoja otroka disciplinira tako, da ju pogosto kritizira, jima ukazuje in pridiga. Takšni načini se ne obnesejo najbolje, vendar je v svojem otroštvu le malokrat doživela moč ljubečega dotika, objemov in interaktivne igre.

Štiriletna Marija se boji vpitja svoje mame. Za njeno sestro Lucijo se zdi, da položaj bolje obvladuje. Kadar jo Angela nadere, jo Lucija prav tako nadere, saj je zelo jezno mlado dekle.

Način, na katerega Angela disciplinira svoji hčeri, ima lahko trajne posledice za možgane obeh deklic. V Marijinih možganih se sistem za strah pretirano odzove že na najmanjši stres, zato grozi nevarnost, da bo odrasla v boječo osebo brez socialne samozavesti. Lucija pa ima v spodnjih možganih pretirano aktiven sistem za jezo. Ko bo odrasla, bo to pri njenem delu in v njenem socialnem življenju lahko velika ovira, saj bo verjetno eksplodirala že ob vsaki malenkosti, ki jo bo frustrirala.

vedejo grozljivo ali pa ustrahujejo druge države.⁴ Dokler bomo tako disciplinirali otroke, bomo imeli strašne vojne tako v družinah kot po svetu. V prid temu govori neka zelo pomembna raziskava. Raziskovalci so izsledili Nemce, ki so med drugo svetovno vojno tvegali svoje življenje, ker so skrivali Jude. Ko so jih raziskovalci intervjuvali, so pri vseh teh prijaznih ljudeh odkrili enako prepoznavno značilnost. Vsi so bili socializirani tako, da je bilo njihovo osebno dostojanstvo spoštovano.⁵

Nasilje v odraslem življenju

Pri vzgajanju se lahko veliko naučimo od poučne raziskave profesorja Adriana Raina, ki je preučeval posnetke možganov impulzivnih morilcev. Posnetki so pokazali veliko aktivnost v spodnjih možganih in zelo malo aktivnosti v zgornjih možganih (čelnih režnjih), kadar so bili morilci v stresu. To pomeni, da niso bili sposobni misliti, preudarjati in premišljevat o tem, kaj se dogaja. To je lahko zapuščina otroštva, v katerem starši otrokom niso pomagali predelati njihovih občutkov jeze in stiske ali jih potolažiti in pomiriti.⁶

V svetu je veliko nasilja tudi zato, ker po planetu hodi veliko ljudi s slabo razvitimi funkcijami čelnih režnjev in bornimi sistemi za obvladovanje stresa. Posledica tega je, da ti ljudje lahko vsak hip izbruhnejo.

■ Nekateri ljudje, ki jim v otroštvu ni nihče pomagal obvladovati preveč silovitih občutij, so pozneje nasilni doma med štirimi stenami.

Večina izmed nas se kdaj pa kdaj razjezi, morda takrat, ko se v nabiralniku znajde nepričakovano visok račun za ogrevanje ali pa nam drug voznik zapre pot, vendar nam uspe obvladati naše otročje, primitivne možganske odzive ter mislimo in se vedemo kot odrasli. Nekatere ljudi pa ta občutja preplavijo in jih do konca življenja ne morejo obvladati, zato se jim že pri najmanjših ovirah 'stemni pred očmi' in se v najstrašnejših izbruhih nasilja znašajo nad družinskimi člani.



“Ne maram se iti te igre.”

Otroci prevzamejo vedenje po številnih vzorih, ki so jim priče. Dokazano je, da na njihovo vedenje vplivajo nasilni prizori na televiziji, lahko pa postanejo zlobni in kruti tudi zaradi načina, na katerega starši 'popravljajo' otrokovo vedenje. Izkazalo se je, da otroci, ki so jih doma topli, pri

starosti štirih let pri svojih igrah igrajo bodisi vlogo žrtve bodisi vlogo preganjalca. Nasprotno pa so otroci, ki jih niso disciplinirali surovo, pri igri običajno prijazni in radi sodelujejo.⁷