

UNIVERZA V LJUBLJANI
TEOLOŠKA FAKULTETA

Petra Novak
Martina Presker
Katarina Urh

SOČUTNO STARŠEVSTVO IN STILI VZGOJE
V ENO- IN DVOSTARŠEVSKI DRUŽINI
(MAGISTRSKO DELO)

Ljubljana, 2018

UNIVERZA V LJUBLJANI
TEOLOŠKA FAKULTETA
DRUGOSTOPENJSKI MAGISTRSKI ŠTUDIJSKI PROGRAM
ZAKONSKI IN DRUŽINSKI ŠTUDIJI

Petra Novak
Martina Presker
Katarina Urh

SOČUTNO STARŠEVSTVO IN STILI VZGOJE
V ENO- IN DVOSTARŠEVSKI DRUŽINI
(MAGISTRSKO DELO)

Mentorica: doc. dr. Saša Poljak Lukek

Ljubljana, 2018

ZAHVALA

Učenje je vse življenjski proces. Znanja, ki ga pridobimo skozi učenje, ne pridobimo le v šoli, med poukom, med predavanji ali pripravami na opravljanje izpita. Znanje lahko pridobimo tudi skozi odnos, ki ga vzpostavljamo, ko opravljamo določeno delo. Delo v skupini ni enostavno, kajti da skupina napreduje do zastavljenega cilja, je potrebno veliko sodelovanja, uskajevanja, potrpežljivosti, itn. Iz srca bi se zahvalile naši mentorici doc. dr. Saši Poljak Lukek, katera je podprla našo vizijo, ter nas vodila vso pot do konca. Hvaležne smo ji za vse spodbude besede, ki nam jih je namenila, ko smo najbolj potrebovale motivacijo za nadaljevanje našega dela. Ob enem bi se zahvalile druga drugi, da nam je z vzponi in padci uspelo dokončati magistrsko delo. Zahvala gre tudi našim družinam, ki so v času nastajanja našega dela potrpežljivo sprejemali našo odsotnost, nas spodbujali in podpirali. Zahvala gre tudi strokovni podpori, ki smo jo prejele, da je naše delo pridobilo tudi na strokovni kakovosti. Tukaj bi se zahvalile doc. dr. Robertu Cveteku, Andreji Tasič, ter Katarini Žebavec, ki so nam nesebično priskočili na pomoč.

Zahvaljujemo se vsem, ki so sodelovali v raziskavi in nam s tem omogočili nastanek našega magistrskega dela.

KAZALO

1. UVOD	11
2. DRUŽINA	13
2.1 OPREDELITEV POJMA DRUŽINA	13
2.2 RAZVOJ DRUŽINE	17
2.2.1 NAVEZANOST	20
2.2.2 ZDRUŽITEV DVEH DRUŽIN PREK ZAKONA	21
2.2.3 POSTATI OČE IN MATI: DRUŽINE Z MAJHNIMI OTROKI	22
2.2.4 RAZVOJ OTROKA V DRUŽINI	24
2.3 ODNOSI V DRUŽINI	26
2.3.1 ODNOS MED STARŠEM IN OTROKOM	28
2.3.1.1 ODNOS MATI – OTROK	30
2.3.1.2 ODNOS OČE – OTROK	30
2.4 ČUSTVENE OBLIKE DRUŽIN	31
2.5 MEDGENERACIJSKI PRENOS ČUSTVENIH VZORCEV V DRUŽINI	36
3. STARŠEVSTVO	40
3.1 OPREDELITEV POJMA STARŠEVSTVO	40
3.2 VLOGA MAME IN OČETA	43
3.2.1 VLOGA MAME	44
3.2.2 VLOGA OČETA	46
3.3 SOČUTJE V DRUŽINI IN SOČUTNO STARŠEVSTVO	50
3.3.1 RAZVOJ EMPATIJE V DRUŽINI	51
3.3.2 SOČUTJE	52
3.3.3 SOČUTNO STARŠEVSTVO	53
3.4 ENOSTARŠEVSTVO	57
3.4.1 OTROKOVA IZGUBA STARŠA IN PROCES ŽALOVANJA OB NJEJ	60
3.4.2 LOČITEV OZIROMA RAZVEZA STARŠEV	62
4. VZGOJA IN VZGOJNI STILI	65
4.1 KAJ JE VZGOJA	65
4.2 KAJ JE VZGOJNI STIL	66
4.2.1 AVTORITARNI VZGOJNI STIL	67
4.2.2 PERMISIVNI VZGOJNI STIL	68
4.2.3 AVTORITATIVNI VZGOJNI STIL	69
4.2.4 NEVPLETENI VZGOJNI STIL	71
4.3 POMEN DOBRE VZGOJE	72
4.4 RAZLIKE PRI VZGOJNIH STILIH GLEDE NA SPOL OTROKA	74
4.5 VZGOJNI STILI V SLOVENIJI	76
5. ČUSTVA	79
5.1 DEFINICIJA ČUSTEV	79
5.1.1 TEMELJNA ČUSTVA	81
5.1.2 KOMPLEKSNA ČUSTVA	85

5.2 RAZVOJ ČUSTEV	89
5.3 ZNAČILNOSTI ČUSTVOVANJA PRI OTROCIH	92
5.4 FUNKCIONALNI ČUSTVENI RAZVOJ OTROKA PO GREENSPANU	94
5.5 POVEZAVA MED MOŽGANI IN TELESOM	102
5.5.1 ZGRADBA MOŽGANOV	102
5.5.2 LIMBIČNI SISTEM	104
5.6 ČUSTVENA REGULACIJA PRI OTROKU	106
5.6.1 POMEMBNOST ČUSTVENE REGULACIJE IN VPLIV STARŠEVSKÉ VZGOJE NA ČUSTVENI RAZVOJ OTROKA	108
5.6.2 POSLEDICE NEREGULIRANIH ČUSTEV PRI OTROKU	109
6. OPREDELITEV PROBLEMA IN HIPOTEZE	112
7. KVANTITATIVNI DEL RAZISKAVE	114
7.1 METODA	114
7.1.1 UDELEŽENCI.....	114
7.1.2 MERSKI PRIPOMOČKI	115
7.1.3 POSTOPEK	118
8. REZULTATI.....	120
8.1 OPISNE STATISTIKE ZA VSE MERJENE DIMENZIJE IN PODDIMENZIJE	120
8.2 POVEZANOST MED STOPNJO ČUSTVENEGA (EMOCIONALNEGA) STARŠEVSTVA IN STILOM VZGOJE	123
8.3 RAZLIKA MED ENO- IN DVOSTARŠEVSKO DRUŽINO V KAKOVOSTI EMOCIONALNEGA STARŠEVSTVA.....	128
8.4 POVEZANOST MED ČUSTVENO REGULACIJO IN STILOM STARŠEVSTVA V DVOSTARŠEVSKI DRUŽINI	129
8.5 RAZLIKA MED ENO- IN DVOSTARŠEVSKO DRUŽINO V VRSTI STILA VZGOJE V DRUŽINI	134
8.6 RAZLIKA PRI KAKOVOSTI EMOCIONALNEGA STARŠEVSTVA MED MATERAMI IN OČETI TER MED STAREJŠIMI IN MLAJŠIMI GENERACIJAMI.....	137
8.7 RAZLIKA PRI STILU VZGOJE MED MATERAMI IN OČETI	139
8.8 POVEZANOST OCENE KAKOVOSTI EMOCIONALNEGA STARŠEVSTVA STARŠEV DO SVOJIH OTROK IN OD SVOJIH STARŠEV	141
9. RAZPRAVA	149
9.1 POVEZANOST MED STOPNJO EMOCIONALNEGA STARŠEVSTVA IN STILOM VZGOJE .	149
9.2 RAZLIKA MED ENO- IN DVOSTARŠEVSKO DRUŽINO V KAKOVOSTI EMOCIONALNEGA STARŠEVSTVA.....	151
9.3 POVEZANOST MED ČUSTVENO REGULACIJO IN STILOM STARŠEVSTVA V DVOSTARŠEVSKI DRUŽINI	152
9.4 RAZLIKA MED ENO- IN DVOSTARŠEVSKO DRUŽINO V VRSTI STILA VZGOJE V DRUŽINI	153
9.5 RAZLIKA PRI KAKOVOSTI EMOCIONALNEGA STARŠEVSTVA MED MATERAMI IN OČETI TER MED STAREJŠIMI IN MLAJŠIMI GENERACIJAMI.....	154
9.6 RAZLIKA PRI STILU VZGOJE MED MATERAMI IN OČETI	155
9.7 POVEZANOST OCENE KAKOVOSTI EMOCIONALNEGA STARŠEVSTVA STARŠEV DO SVOJIH OTROK IN OD SVOJIH STARŠEV	157

10. KVALITATIVNI DEL RAZISKAVE	160
10.1 METODA	160
10.2 UDELEŽENCI	160
10.3 PRIPOMOČKI	161
10.4 POSTOPEK	161
10.4.1 ZBIRANJE OPISOV DOŽIVLJANJA	162
10.4.1.1 IZVEDBA INTERVJUJEV	162
10.4.1.2 AKTIVNOSTI PO IZVEDBI INTERVJUJEV	163
10.4.2 ANALIZA DOŽIVLJANJA OPISOV	163
10.4.2.1 OBLIKOVANJE OPISOV, KI SO USTREZNI ZA ANALIZO	163
10.4.2.2 PSIHOLOŠKA ANALIZA INDIVIDUALNEGA FENOMENOLOŠKEGA OPISA	164
10.4.2.3 SKUPNA PSIHOLOŠKA ANALIZA	165
10.4.3 OBLIKOVANJE SPLOŠNE STRUKTURE RAZISKOVALNEGA DOŽIVLJANJA	166
11. REZULTATI IN RAZPRAVA.....	167
11.1 OPIS INDIVIDUALNE IN SPLOŠNE PSIHOLOŠKE STRUKTURE DOŽIVLJANJA STARŠEVSTVA	167
11.1.1 OPIS INDIVIDUALNE PSIHOLOŠKE STRUKTURE DOŽIVLJANJA STARŠEVSTVA	167
11.1.2 OPIS SPLOŠNE STRUKTURE DOŽIVLJANJA STARŠEVSTVA IN RAZPRAVA	177
11.2 OPIS INDIVIDUALNE IN SPLOŠNE PSIHOLOŠKE STRUKTURE DOŽIVLJANJA ČUSTVENE IZRAZNOSTI	187
11.2.1 OPIS INDIVIDUALNE PSIHOLOŠKE STRUKTURE DOŽIVLJANJA ČUSTVENE IZRAZNOSTI	187
11.2.2 OPIS SPLOŠNE STRUKTURE DOŽIVLJANJA ČUSTVENE IZRAZNOSTI IN RAZPRAVA	215
11.3 OPIS INDIVIDUALNE IN SPLOŠNE PSIHOLOŠKE STRUKTURE DOŽIVLJANJA SVOJIH STARŠEV	228
11.3.1 OPIS INDIVIDUALNE PSIHOLOŠKE STRUKTURE DOŽIVLJANJA SVOJIH STARŠEV	228
11.3.2 OPIS SPLOŠNE STRUKTURE DOŽIVLJANJA SVOJIH STARŠEV IN RAZPRAVA	236
12. SKLEP	246
13. POVZETEK.....	255
14. SUMMARY.....	257
15. REFERENCE	259
16. PRILOGE	cclxxii
16.1 ANKETNI VPRAŠALNIK	cclxxii
16.2 REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA.....	cclxxxiv
16.2.1 POVEZANOST MED VSEMI STILI VZGOJE IN VSEMI PODDIMENZIAMI ČUSTVENEGA STARŠEVSTVA PRI VSEH UDELEŽENCIH RAZISKAVE	cclxxxiv
16.2.2 POVEZANOST MED VSEMI STILI VZGOJE IN VSEMI PODDIMENZIAMI ČUSTVENEGA STARŠEVSTVA PRI UDELEŽENIH RAZISKAVE IZ DVOSTARŠEVSKIH DRUŽIN	cclxxxvii
16.2.3 POVEZANOST MED VSEMI DIMENZIAMI ČUSTVENEGA STARŠEVSTVA UDELEŽENCEV RAZISKAVE DO SVOJIH STARŠEV Z VSEMI PODDIMENZIAMI ČUSTVENEGA STARŠEVSTVA DO SVOJIH OTROK PRI VSEH UDELEŽENIH RAZISKAVE	ccxc
16.3 INTERVJU	ccxcii
16.4 INDIVIDIDUALEN FENOMENOLOŠKI OPIS.....	cccxl

1. UVOD

V magistrskem delu se osredotočamo na tri pojme: na eno- in dvostarševsko družino, vzgojne stile in sočutno starševstvo.

Posameznikovo osebnost najbolj zaznamuje družina in za zdrav razvoj je ključno, da so odnosi v njej zdravi. Otrok, ki je bil deležen podpore in odzivnosti od starša, bo tudi vse prihodnje odnose doživljal kot prostor iskrenosti, odprtosti in varnosti.

Družina je temeljna vrednota današnje družbe in je osnovno zatočišče, kjer človek najde bližino, oporo, sočutje, razumevanje, toplino in ljubezen. V družino se radi vračamo, če se v njej čutimo sprejete in če lahko svobodno izražamo misli in čutenja. Pomembno je, da so starši v stiku z lastnimi čutenji in s čutenji otroka. Ta stik omogoča in vzdržuje intimni odnos, ki je vzajemen, kar pomeni, da se otrok uči od staršev in starši od otroka. Za gradnjo takih intimnih odnosov med starši in otroki je ključen odnos med partnerjema oziroma odnos med možem in ženo. Če so ti odnosi varni in ozaveščeni, če je o čutenjih in hrepenenjih možno odprto (spre)govoriti in če se je možno drug ob drugem veseliti ter preraščati medgeneracijske vzorce, potem sta mama in oče lep zgled otrokom. Otroci *sočutnih staršev* bodo zrasli v odgovorne posameznike, ki, kot pravi Gregor Čušin (2017, 3), bodo imeli pristen stik s seboj in z drugimi, imeli bodo svoje mnenje in prepričanje in znali bodo svojo ljubezen da(rova)ti drugim.

Namen magistrskega dela je raziskati razlike med eno- in dvostarševsko družino, natančneje kakšne spremembe nastanejo v družini, če eden od staršev umre oziroma se starša ločita, katere so podobnosti in posebnosti teh družin. Pozornost bomo namenili vzgoji in vzgojnemu stilom. Glede na izsledke dosedanjih raziskav o pomenu starševstva in vzgoje za posameznikov razvoj predpostavljamo, da so optimalni stili starševstva pozitivno povezani s posameznikovo psihično funkcionalnostjo v odraslosti. Glede na opredelitve o stilih starševstva se za najbolj optimalnega šteje avtoritativni stil vzgoje, permisivno starševstvo in avtoritarno starševstvo pa sta stila, ki se povezujeta s številnimi nefunkcionalnimi oblikami vedenja v kasnejšem življenju otroka. V magistrskem delu želimo podrobneje predstaviti tudi sočutno starševstvo, ki gradi na

odnosu med staršem in otrokom. Za zdrav razvoj otroka je ključen stalni razvoj starša, kar pomeni stik starša s samim s seboj in z otrokom. Tako se bo vedno znova rojeval intimni odnos, ki bo dober za oba: otrok bo znal ozaveščati in izražati čutenja, starš pa bo postajal vedno bolj sproščen in samozavesten posameznik. Podrobneje bomo pisali o posameznikovem doživljanju čustev, katera so, njihov pomen za posameznika, ali so v družini dovoljena ali morda potlačena, o čustvovanju v družini, prenosih in ozaveščanju čustev, ki se prenašajo iz ene generacije v drugo. Pisali bomo tudi o izraznosti čutenj pri starših in otrocih ter čustveni regulaciji kot temelju dobrega starševstva.

V prvem delu na podlagi pregleda literature predstavljamo teoretična izhodišča, povezana s hipotezami, ki smo si jih postavili. V drugem delu pa bomo predstavili rezultate kvantitativne in kvalitativne raziskave.

Cilj magistrskega dela je ozavestiti in spodbuditi starše za vzgojo otrok z zdravim načinom čustvovanja, jih spodbuditi k udeležbi na delavnicah sočutnega starševstva ter približati zdrav način čustvovanja in delovanja delavcem v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki staršem pomagajo pri razvoju otrok v zdrave in zadovoljne posameznike.

Magistrsko delo tako prinaša pogled na pomembno vlogo sočutnega starševstva, ki je poslanstvo in zajema celega človeka na telesnem, duhovnem in psihičnem področju in temelji na iskanju stika s seboj, partnerjem in otrokom.

2. DRUŽINA

»Družina, v kateri odraščamo, nam da matrico, s katero vstopamo v svet.«

(Bouwkamp in Bouwkamp 2014)

V tem poglavju bomo pojem družina definirali s pomočjo posameznih ved. Pogledali bomo razvoj družine in kaj se v posamezni razvojni fazi v njej dogaja. Poudarek bomo namenili odnosom, ki se razvijajo v družini. Odnos, ki ga starša vzpostavita s svojim otrokom, ima poglobitveni pomen za razvoj otroka. Vsaka družina ima svoj značaj, ki jo v svetu predstavi kot edinstveno. Ta značaj se lahko pokaže tudi na osnovi čustev, ki prevladujejo v družini. V našem delu smo na podlagi družinske čustvene izraznosti družino razdelili glede na čustvene oblike, ki se v njej pojavljajo. Konec poglavja bomo namenili čustvenim vzorcem, ki se prenašajo iz generacije v generacijo.

2.1 OPREDELITEV POJMA DRUŽINA

Vprašanje, kaj je družina, je na prvi pogled videti zelo preprosto. Na splošno si pod besedo družina predstavljamo starša – roditelja, očeta in mater, ki sta poročena in imata enega ali več otrok in živijo v skupnem gospodinjstvu. Oblika družine se je s časom močno spremenila, s tem pa tudi smernice, ki definirajo njen pomen. Tako imamo danes na primer družino, kjer sta oče in mati poročena, živita v izvenzakonski skupnosti, ločena in v zvezi z novim partnerjem, mati ali oče živi sam z otrokom, otrok živi pri krušnih starših, starša sta istospolna itn.

Definicija družine se med drugim razlikuje glede na vede, veje znotraj posamezne vede in glede na poglede strokovnjakov določenih ved. Tako bodo psihologi družino definirali kot »prostor, kjer se človek mora naučiti preživeti in kjer družina kot prvi socialni sistem s svojimi značilnostmi vpliva na osebnost otroka« (Čačinovič Vogrinčič 1998, 130). Na drugi strani sociološke vede družino definirajo na podlagi generacij oziroma članov, ki bivajo v skupnem gospodinjstvu. Renner (2006, 16) pravi, da je pri

socioloških definicijah osnovni poudarek v tem, da družino opredeljujejo kot vsaj dvogeneracijsko skupnost in družbeno institucijo, ki skrbi za otroka/e. Hadjadj (2015, 14), ki družino predstavi s filozofskega vidika, navaja, »da vsi izhajamo iz neke družine, vsi nosimo družinsko ime in vsi smo v neki družini odraščali. Družina je temelj. In če je temelj, potem družine ne moremo ustvariti. Je izvorna skupnost, ki je dana po naravi in ni le stvar sporazuma. Družina je kraj, kjer stvari ne delujejo, temveč je prostor bivanja. Je kraj, kjer se izraža razlika med spolom, razlika med generacijama in razlika teh dveh razlik. V družini se tako izoblikujejo tri vrste vezi: zakonska med moškim in žensko, vez med starši in otroki ter bratska vez med otroki«.

Čačinovič Vogrinčičeva (1998, 130) definicijo družine v svojem delu izpelje iz socialno-psihološke definicije male skupine. »Družino tvorijo dva ali več posameznikov, ki so v interakciji, imajo skupne motive in cilje; povezujejo jih skupna pravila, norme in vrednote; odnose v družini odraža in določa struktura statusov in vlog; v družini se oblikujeta zanjo značilna struktura moči in način vodenja; izoblikuje se relativno trajna mreža komunikacij ter statusov in vlog posameznih družinskih članov; definirajo se vloge glede na delitve dela; razločijo se čustveni odnosi med člani.«

V literaturi s področja zakonskih in družinskih študijev avtorji ne poudarjajo definicije družine. Le-ta, če je navedena, je zapisana zelo na kratko oziroma znotraj določenega poglavja. Pri domačih avtorjih opazimo, da je družina predstavljena oziroma definirana na podlagi konteksta, ki se mu avtorjevo delo posveča. Omeniti je treba, da domači in tuji avtorji zelo redko uporabijo besedo *družina* in pri svojem navajanju uporabijo besedno zvezo *družinski sistem*. Družino opredelijo kot skupino oziroma skupnost, v kateri so družinski člani povezani prek čustvene interakcije, med njimi vlada določena hierarhija, delujejo odvisno od drugih, kar pomeni, da tisto, kar se dogaja z enim članom družine, vpliva na celotno družino (Dallos in Draper 2015, 5–7; Glick et al. 2016, 42; Gostečnik 2006, 416–418, 2011, 9; Kompan Erzar 2003, 25; Kompan Erzar 2006a, 13–14).

Gostečnik (2011, 9) pojasni, da je »družina organsko-psihično-socialna enota in vsak posameznik v njej organsko-psihična celota, združeno pa sestavljajo celovitost organskega in socialnega sistema družine«. Družinski sistem je t. i. sistemska celovitost.

Gre torej za skupek interaktivnih odnosov, katerih osnova je pripadnost drug drugemu. Pomeni, da je sistem vedno večji in močnejši od njegovih posameznih delov. Posamezni deli ali podsistemi so soodvisni. To pomeni, da sprememba v enem delu vpliva na vse druge (Gostečnik 2006, 416–418). Tudi Kompan Erzarjeva v svojih delih definira družino. V delu *Skrita moč družine* (2003, 25) navaja: »Družina je, ne glede na njeno konkretno podobo, najkompleksnejši in edinstven prostor, v katerem nastaja in se razvija človeška psihična struktura.« V svojem drugem delu, *Ljubezen umije spomin*, uporabi besedno zvezo družinski sistem, za katerega pravi: »Družinski sistem je edini sistem, ki temelji na brezpogojnosti, pa vendar ohranja fleksibilnost in plastičnost posameznih vlog. Družinski sistem ima jasno hierarhijo, tako po funkciji kot po strukturi, ter ključne razmejitve, ki so pogoj človeškega razvoja« (Kompan Erzar 2006a, 13–14). Iz tujih virov omenimo Glicka (2016, 42), ki skupaj s soavtorji predstavi družino kot skupino, v kateri posamezniki izkusijo čustva najmočnejše ljubezni in sovrastva, uživajo svoje najgloblje zadovoljstvo ter izkusijo najbolj boleča razočaranja. Družina je sistem dinamičnega ravnovesja, saj med posameznimi prehodi življenjskega cikla družine prihaja do neravnovesja oziroma ponovnega vzpostavljanja ravnovesja v družini. Kljub temu je koncept družine zasnovan tako, da ohranja stabilno stanje znotraj nje. Družinski člani so med seboj povezani prek vlog, njihove vezi so močne in trajne, nudijo si vzajemno podporo, izražajo svoje potrebe in pričakovanja. Dallos in Draper (2015, 5–7) pravita, da je družina sistem lastnega prepričanja. Družina ima na družinske člane vpliv glede njihovega vedenja, pričakovanj in čustva. Način, kako zadovoljiti potrebe in pričakovanja med družinskimi člani, je odvisen od osebnih izkušenj, družinskih tradicij in družbe, v katero je družina vključena.

V starejši in novejši literaturi (Chapman in Chapman 2009; Čačinovič Vogrinčič 1998, 130; Dallos in Draper 2015, 5; Glick et al. 2016, 42; Gostečnik 1999b, 152–153, 2009, 2011, 9; Hadjadj 2015, 14; Juul 2009; Kompan Erzar 2001a, 2003, 25; Kompan Erzar 2006a, 13–14; Musek 1995; Rener et al. 2006, 16; Satir 1995, 10; Tomori 1994, 17) avtorji poudarjajo, da je družina stičišče odnosov ljudi, ki živijo skupaj. Družino oblikuje dogajanje med družinskimi člani, ki so med seboj različno povezani in odvisni. Tomori (1994, 18) pravi, da povezave in odvisnosti družinskih članov ne izhajajo samo iz osnovnih potreb po preživetju, ampak se ves čas sproti razvijajo in dopolnjujejo v čustvenem doživljanju, spoznanju novih izkušenj, oblikovanju socialne podobe in

osebne rasti vsakega družinskega člana. Če na kratko povzamemo: kar se dogaja z enim članom družine, se na določen način zrcali na vseh drugih družinskih članih.

Avtorji (Chapman in Chapman 2009; Čačinovič Vogrinčič 1998, 130; Dallos in Draper 2015, 5; Glick et al. 2016, 42; Gostečnik 1999b, 152–153, 2009, 2011, 9; Hadjadj 2015, 14; Juul 2009; Kompan Erzar 2001a, 2003, 25; Kompan Erzar 2006a, 13–14; Musek 1995; Rener et al. 2006, 16; Satir 1995, 10; Tomori 1994, 17) se strinjajo, da je družina temeljni posrednik pri oblikovanju posameznikove osebnosti in zagotavlja prostor, v katerem nastaja in se razvija človeška psihična struktura. Čačinovič Vogrinčičeva (1998, 23) pravi, da je družina prvi socialni sistem, v katerem otrok živi in ki s svojimi značilnostmi vpliva na osebnost otroka v vseh fazah njegovega razvoja. Starši so pomembni drugi, ki določijo svet, ki ga mora otrok internalizirati. Gostečnik (1999b) dodaja, da posameznik v družini odkriva, kdo je, kaj je in kaj hoče v življenju doseči.

Satirjeva (1995, 11) odkriva štiri dejavnike, ki se izražajo v družinah. Pri tem ugotavlja, da se v teh dejavnikih kažejo ključne razlike, ki se pojavijo v družinah, kjer prevladuje stiska, in v družinah, ki so vitalne in uspešne. Ti dejavniki so:

- SAMOVREDNOTENJE – občutki in predstave, ki jih ima človek o samem sebi,
- KOMUNIKACIJA – način sporazumevanja, ki si ga ljudje izdelajo, da bi drug drugega razumeli,
- DRUŽINSKI SISTEM – pravila o tem, kako bi morali čutiti in delovati,
- POVEZAVA Z DRUŽBO – način, kako ljudje vzpostavijo stik z drugimi ljudmi in ustanovami zunaj družine.

Pri tako imenovanih uspešnih oziroma vitalnih družinah je dejansko mogoče videti in slišati vitalnost te družine. Pri družinskih članih je moč zaznati živahnost, spoštovanje, pristnost in ljubezen. Drug drugemu znajo prisluhniti, brez zadržkov si med seboj povedo, kako se počutijo, sposobni so delati načrte in se z lahkoto prilagodijo na nepredvideno situacijo. Starši sebe vidijo kot vodnike. Svoje delo vidijo kot možnost naučiti otroka prave človečnosti. Gostečnik (1999b) se strinja, da je družina čustveno-socialni sistem. Pravi, da je vsaka družina zaznamovana z natančno določenim značajem. Gostečnik prej imenovane vitalne družine imenuje odprte družine, v katerih prevladuje medsebojno sprejemanje. Družine, v katerih prevladuje stiska, označi kot

zaprte družine (152). Vsak tip družine ima med družinskimi člani svojo obliko čustvenega vzdušja. Podrobneje bomo o tem pisali v poglavju Čustvene oblike v družinah.

V nadaljevanju si bomo pogledali razvoj ali življenjski cikel družine, kot to imenujejo nekateri avtorji v literaturi. Poglobili se bomo le v razvojne faze družine, ki so pomembne za naše delo.

2.2 RAZVOJ DRUŽINE

»Družina je prostor, kjer se odigravajo najpomembnejše zgodbe življenja.« (Gostečnik 1999b, 7) Čačinovič Vogrinčičeva (1998, 153) pravi, da se družina strukturira, kar pomeni, da se medosebni družinski odnosi v njej izoblikujejo in relativno ustalijo, da bi družina lahko dosegla svoje cilje oziroma zadovoljevala potrebe posameznikov in skupine v celoti.

Družina ima posebno razvojno pot, ki se razvija v zaporednih obdobjih. Vsako obdobje družinske člane postavi pred nove razvojne zahteve in naloge. Te od posameznika in družine kot celote zahtevajo spreminjanje in ponovno vzpostavljanje ravnotežja. Tako se v zaporednih obdobjih razvijata posameznik in tudi družina kot celota. Ko so zahteve in naloge razvojnega obdobja izpolnjene, družina preide v novo, višjo raven zrelosti (Čačinovič Vogrinčič 1998, 130; Dallos in Draper 2015, 5–7; Glick et al. 2016, 33; Tomori 1994, 38). Lahko se zgodi, da se posamezna stopnja prisilno zaključi. Posameznik na novi stopnji ne more dozoreti. Odraščanje je moteno in povzroča težave. To se zgodi, ko je posameznik prisiljen vstopiti v obdobje, na katero še ni pripravljen (Satir 1995, 241). S tem se strinja tudi Glick (2016, 33), ki pravi, da ko družina zaide iz določenega razvojnega zaporedja, se mora soočiti z dodatnimi težavami in prilagoditvami.

Družina se konstituira v času in prostoru. To pomeni, da na svoj način določi prispevek posameznika k zadovoljevanju družinskih potreb, izdelava čustvene odnose in ustvari delež posameznika v družinskem komunikacijskem sistemu oziroma sistem sam. Prav

tako mora izdelati zase značilen sistem vzpostavljanja in vzdrževanja moči med družinskimi člani (Čačinovič Vogrinčič 1998, 155). Gostečnik (2006; 418) se strinja, da se družina kot sistem razvija in preoblikuje. Pomeni, da se morajo člani družine, zato da lahko v sistemu preživijo, v vsakem razvojnem obdobju preoblikovati na temelju afektivnih notranjih in zunanjih sprememb, da ponovno zaživijo afektivno vzajemnost. Razvojna obdobja, ki se pojavljajo znotraj družine, različni avtorji definirajo drugače. S tem ni mišljena vsebina razvojnih faz sama, temveč zaporedje in število razvojnih obdobji. Razlog za to lahko pripisujemo časovnemu obdobju, iz katerega so avtorji črpali literaturo. Musek (1995, 135) in Uletova (1995, 129) imata zelo podobno razčlenitev razvoja družine. Musek (1995) v svojem delu navaja stopnje družinskega cikla po Duvallu iz leta 1971, ki je na podlagi raziskav predlagal splošni model, po katerem se razvijajo odnosi med zakonskima partnerjema. Pravi, da na posamezna obdobja bistveno vpliva to, kako se razvija interakcija staršev z otroki. V tem modelu je osem stopenj, in sicer: **medeno obdobje** (novoporočenci, brez otrok), **obdobje nege** (majhni otroci; starejši otrok do 2 leti), **obdobje avtoritete** (predšolski otroci; starejši otrok med 2 in 5 leti), **obdobje šolanja** (otroci v šoli; starejši otrok med 6 in 13 leti), **obdobje soodvisnosti** (družina z najstniki), **obdobje lansiranja** (otroci zapuščajo dom), **prazno gnezdo** (otrok ni več doma), **obdobje upokojitve** (zreli in starejši zakonci) (Musek 1995, 135). Uletova (1995) v svojem prispevku omenja klasifikacijo Glicka iz leta 1977. Navaja, da raziskovalci o posameznih fazah niso istega mnenja, vendar so sprejeli soglasje o minimalno šeststopenjskem faznem modelu družinskega poteka (129).

Če sta Musek in Uletova imela zelo podobno predstavo o življenjskem ciklu družine, Satirjeva (1995; 240) v istem časovnem obdobju življenjski krog družine predstavi čisto po svoje. Življenjski krog družine sestavlja pet stopenj, ki so razdeljene v tri življenjska obdobja. Razlaga, da smo ljudje v svojem življenju različni glede na določeno obdobje, le življenjska moč ostaja nespremenjena. Zanimivost pri njeni razdelitvi je ta, da stopenj posameznega življenjskega kroga ne opredeljuje z leti posameznika, temveč s tem, koliko let naj bi pri posamezniku trajala določena stopnja.

Čačinovič Vogrinčičeva (1998) predstavi svojo razčlenitev posameznih faz znotraj družinskega življenjskega obdobja. Pravi, da »družina prehaja skozi vrsto značilnih

razvojnih stopenj ali faz – od stopnje mladoporočencev, preko faze rojevanja, odraščanja in odhajanja otrok od doma, do staranja» (1998, 154). Avtorica izpostavi, da je zgodovina družine zgodovina družinskega življenjskega ciklusa, kjer je potrebno nenehno spreminjanje družinske strukture. Kljub spremembam, ki se dogajajo ob prestrukturiranju znotraj posameznega obdobja življenjskega ciklusa, je treba ohraniti kontinuiteto družine.

Kljub neenaki opredelitvi posameznih stopenj življenjskega kroga družine nekaterih avtorjev skozi različna časovna obdobja zasledimo strinjanje avtorjev. Avtorji (Kompan Erzar 2003; Musek 1995; Satir 1995; Ule 1995; Glick et al. 2016) menijo, da je vsaka stopnja temelj za naslednjo. Vsako obdobje ima svoje posebnosti in ni nujno, da si stopnje sledijo v enakomernih časovnih zaporedjih. Človek v vsakem obdobju odrašča in je na svoj način odgovoren.

Monica McGoldrick (1988) življenjski cikel družine imenuje krog družine oziroma krožni sistem odnosov, ki je temeljni okvir, v katerem se razvijajo vsi drugi odnosi oziroma procesi. V življenjski cikel družine vključi **fazo mladega odraslega, navezanost, združitev dveh družin prek zakona, postati oče in mati: družine z majhnimi otroki, razvoj otroka v družini, transformacija družinskega sistema v adolescenci otrok, odhod v svet, zakonski odnos in staranje v družini.**

Prehodi iz enega razvojnega obdobja v naslednjega so za družino svojevrstna preizkušnja (Tomori 1994, 33) in so počasni in postopni ter zahtevajo svoj proces, ki je po večini težaven. Preoblikovati je treba že ustaljene medsebojne odnose, postaviti nova pravila, urnik, porazdelitev vlog, spreminja se notranja dinamika v družini itn.

V našem delu bomo predstavili faze, ki se navezujejo na našo raziskavo. Te faze so: faza navezanosti, združitev dveh družin prek zakona, postati oče in mati: družine z majhnim otrokom, razvoj otroka v družini.

2.2.1 NAVEZANOST

V našem delu se bomo poglobili v razumevanje navezanosti v pomenu, ki ga ima navezanost pri vzpostavljanju odnosa med staršem in otrokom ter pri čustveni odzivnosti starša na otrokove potrebe.

Vsak posameznik ima globoko v sebi zakoreninjeno potrebo po pripadnosti in varni navezanosti. Potreba po sprejetosti, spoštovanju in toplini je hrepenenje vsakega živega bitja. Četudi se tega ne zavedamo, je naša neizmerna želja izgradnja odnosov, v katerih se bomo počutili varne, še posebej znotraj družine (Coontz 2007, 15).

Teorija navezanosti predpostavlja, da je navezanost primarno v zgodnjem otroštvu rezultat medgeneracijskih prenosov navezanosti s staršev na otroke, vendar pa na te prenose vpliva tudi okolje, v katerem živimo. Glavno načelo teorije navezanosti je, da navezanost na starše predstavlja neki skupni prostor, ki si ga starši in otroci delijo, in ta je odgovoren za križanje medgeneracijskega prenosov navezanosti. Tako imenovani »delovni model« po teoriji navezanosti se začne že zgodaj v posameznikovem življenju prenašati iz generacije v generacijo od naših primarnih skrbnikov ter se nato ohranja in spreminja skozi življenje (Barbaro et al. 2017, 107).

Navezanost daje otroku občutek varnosti in zaščite, hkrati pa se pokaže pripravljenost in sposobnost staršev, kdaj in kako se odzivajo na otrokove potrebe. Torej se navezanost razvije ob vzajemni komunikaciji in vplivanju med staršem in otrokom (Erzar in Kompan Erzar 2011, 9–14). Na podlagi teorije navezanosti se oblikujejo oblike starševstva (Ganc 2015, 131), pri katerem se upošteva čustveni stik in uglašenost z otrokom (Erzar in Kompan Erzar 2011, 37).

Navezanost je temeljni čustveni mehanizem, s katerim otrok ob starših izoblikuje svojo sposobnost rasti in vzpostavljanja odnosov do sebe in drugih. Torej gre za biološko podlago otrokovega dojemanja sveta in sebe. Razvije se v primarnem odnosu otrok – mati – oče (Kompan Erzar 2003, 60–65). S tem se strinja tudi Uletova (2008, 76), ki pravi, da se v zgodnjem otroštvu v odnosu s starši razvijejo temeljni obrisi čustvene bližine in navezanosti. Bowlby (1975) dodaja, da se med otrokovim razvojem

navezanost razvija in nadgrajuje skozi celoten proces odraščanja. To se zgradi na podlagi čustvenega stika, povezanosti in uglašenosti med staršem in otrokom, ustvari se občutek varnosti in povezanosti, ki vpliva na otrokovo vedenje. Iz tega sledi, da se na podlagi odziva starša na otrokove potrebe in stiske izoblikuje otrokov socialni in čustveni razvoj (Bowlby 1979). Prek te navezanosti se med odraščanjem oblikujejo drugi čustveni odnosi (Ule 2008, 77).

V obdobju adolescence se dogaja veliko sprememb, tudi v povezavi z navezanostjo. Čustvene in kognitivne spremembe sprožijo potrebo po vzpostavljanju novih navezanosti. S tem posameznik ni več toliko čustveno vezan na družino, temveč pričinja vzpostavljati navezanost v ljubezenskih odnosih (Ule 2008, 76–77). Posameznik v ljubezenske odnose vstopa z odnosom vzorca navezanosti in ljubezni, ki ga je prejemal v odnosu svojih staršev (Musek 1995, 117). V partnerskih odnosih si posameznik želi ustvariti nekaj trajnega, želi si ustvariti svojo družino, v kateri bo imel priložnost preoblikovati navezanost na partnerja in kasneje na svoje otroke, kajti odnos med partnerjema temelji na odgovoru čustvenih potreb obeh (Coontz 2007, 15).

2.2.2 ZDRUŽITEV DVEH DRUŽIN PREK ZAKONA

V tej fazi je za družino pomembna naloga, da se partnerja zaobljubita drug drugemu in njegovi izvorni družini (Asen 1998, 76).

»Partnerski ali zakonski odnos je tudi odločitev za ustvarjalno razreševanje, je najmočnejši vir odrešenja, saj v odnosu zakonca drug ob drugem zaživita nekaj novega, nekaj, česar prej ni bilo, in ozdravita oziroma zacelita stare rane.« (Gostečnik 2015, 6).

Med partnerjema se mora vzpostaviti kakovosten odnos, ki ju med seboj trajno poveže in hkrati opredeljuje. Na začetku zveze se partnerja telesno, intelektualno, moralno in čustveno privlačita. Trdnejša vez med njima se spleta postopoma do te mere, da ju naredi par. Vse do poroke sta partnerja lahko v središču odnosov s svojimi starši. S poroko stopi v ospredje zakonsko življenje, kar pomeni, da odnosi s starši niso več v ospredju, odnos oblikujejo skupne odločitve in medsebojna čustvena povezanost

zakoncev. Vse to pa ne pomeni, da se zakonca od staršev odrežeta. S starši morata vzpostaviti ustrezno razdaljo, ki ne vpliva na njune skupne odločitve (Content, Lucereau in Mathieu 2013, 21–22, 92).

Avtorji (Tomori 1994, 43–45; Kompan Erzar 2003, 66–104; Asen 1998, 79–106) se strinjajo, da je odločitev za odnos za posameznika največji prehod v družinskem ciklu. Postati par pomeni kompleksen proces odločitve za rast in spoznavanje samega sebe ob drugem. Dva posameznika, ki se odločita za skupno življenje, morata razviti identiteto para. To je zahtevna naloga, saj sta posameznika komaj vzpostavila lastno identiteto in se osamosvojila, sedaj pa morata zgraditi skupno vizijo na vseh področjih. Uskladiti morata vrednote, ki sta jih prinesla iz svojih izvornih družin. Z drugimi besedami povedano: partnerja v skupno zvezo prineseta vso prtljago iz svoje preteklosti. Naučiti se morata sodelovanja in prilagajanja in zaznati, kaj je za drugega pomembno. Treba je poudariti, da je v tej fazi bistvenega pomena odnos do izvorne družine. Partnerja morata uskladiti in postaviti nove meje z izvorno družino in določiti pravila za poseganje v njuno življenje. Ni nujno, da dva posameznika doživljata poroko kot predanost drug drugemu. Poroka je lahko razumljena kot beg pred osamljenostjo in izgubljenostjo, kar enemu od para lahko pomeni bolečo preteklo izkušnjo. Na drugi strani posameznik poroko razume kot izgubo samostojnosti in neodvisnosti. Preden posameznika vstopita v zakon, se morata soočiti s seboj in razrešiti čustvene zaplete v izvorni družini. To, kar partnerja najbolj moti in plaši, so potlačena čustva, ki jih lahko prepoznata le drug ob drugem. Ključnega pomena je, da partnerja sprejmeta odgovornost za svoja čutenja. Zakonski odnos je temelj, na katerem se gradi starševska vloga. »Nerazrešene naloge para prinašajo v družino vrsto zapletov« (Tomori 1994, 44).

2.2.3 POSTATI OČE IN MATI: DRUŽINE Z MAJHNIMI OTROKI

To razvojno obdobje se prične z načrtovanjem starševstva. Začetek oblikovanja starševske vloge se prične z nosečnostjo, ne glede na to, ali je bila načrtovana ali ne. Dokončno se starševska vloga oblikuje ob otroku. Čačinovič Vogrinčičeva (1998, 130) navaja, da mora družina v tej fazi rešiti problem vzpostavljanja koalicije in vzpostavitve generacijskih razlik, da bi lahko otroku posredovala meje. Otroku mora omogočiti

delovanje s svojimi čustvi, da jih sprejme in izraža. Družina mora otroku zagotoviti varnost, s tem da otroku možnost, da se nauči biti samostojen in neodvisen. Glick (2016, 49) pravi, da je v tej fazi pomembna bližina, starša se morata osredotočiti na otroka, pri čemer se morata zakonca soočiti z dodatno vlogo, vlogo starša, in novimi odgovornostmi. S tem se strinjajo tudi Content, Lucereau in Mathieu (2013, 91–92), ki pravijo, da zlasti prvi otrok prinese reorganizacijo v družino. Z rojstvom otroka se spremenijo navade, ki sta jih imela zakonca. Zakonska in starševska ljubezen se v zdravem odnosu dopolnjujeta. V nasprotnem primeru lahko začneta zakonca pri otroku iskati tisto, česar ne dobita v zakonskem odnosu.

»Prihod otroka v zakonski sistem pomeni največji izziv v strukturi zakona, saj v par vstopi nekdo, ki je čustveno izrazito zahteven, hkrati pa povsem odvisen od svojih staršev in njihovega funkcionalnega sodelovanja.« (Kompan Erzar 2003, 105) Preden se otrok rodi, je pomembno, da zakonca naredita prostor za otroka, in sicer prostor za čustveno intimo. Ta novi čustveni prostor zakonca ustvarita ob otroku, s tem sta mišljeni nova ranljivost in iskrenost, ki ju prej ni bilo čutiti v njunem odnosu. Za mlade starše je ustvariti ta prostor zelo zahtevna naloga (Kompan Erzar 2003, 105–112; Tomori 1994, 45–47).

Otrok zahteva od staršev prilagoditev, da ga sprejmejo kot samostojno bitje, ki ne more poskrbeti zase in je izjemno občutljivo na vsak čustveni odgovor in odziv. Prav tako se v družini oblikujejo nova, drugačna pravila skupnega življenja. Starša se soočata z otrokovimi potrebami po prisotnosti, varnosti, negi in čustveni razpoložljivosti, ki jo otrok potrebuje za svoj razvoj. Tesna čustvena navezanost in stalna telesna bližina otroka lahko pri enem od staršev ogrozi občutje sprejetosti in pomembnosti med zakoncema. Ko namreč zakonca postaneta oče in mati, se v njima prebudijo otroška čutenja, razumevanje teh čutenj in način njihovega upravljanja. Vsa ta prebudjena čutenja sta oče in mati kot otroka prejela od svojih staršev v izvorni družini (Kompan Erzar 2003, 105–112; Tomori 1994, 45–47).

Starša bosta lahko zaznala, da se do svojega otroka obnašata enako, kot so se njuni starši do vedli do njih. Vsak starš gre ob svojem otroku skozi lastno otroštvo. Ob

izzivih, ki jih otrok v svojem razvoju da staršu, dobi slednji edinstveno priložnost za dograditev lastnega razvoja (Kompan Erzar 2003, 105–112; Tomori 1994, 45–47).

V tem družinskem obdobju se odpre nov krog odnosov, ki je ključnega pomena za rast in razvoj medsebojnih odnosov v družini. V družino se vključita obe izvorni družini, torej govorimo o stiku s starimi starši. V obdobju odraščanja otroka so tako kot mladi starši tudi stari starši ves čas na preizkušnji. Eden najpomembnejših izzivov, ki ga stari starši dobijo v tem razvojnem obdobju, je sprejetje svojega otroka kot odraslega, kot roditelja njihovih vnukov in kot samostojno osebo, ki se odloča, čustvuje, razmišlja po svoje in ima svoje vrednote, poglede na vzgojo, svet in družino (Kompan Erzar 2003, 105–112, 2001a; Tomori 1994, 45–47).

»Če se staršem uspe prilagoditi tako otrokovim potrebam kot potrebam partnerstva, je korak v naslednje in vsa prihodnja obdobja lažji.« (Tomori 1994, 47).

2.2.4 RAZVOJ OTROKA V DRUŽINI

V tem delu bodo predstavljeni ključni elementi, ki se morajo v družini vzpostaviti za dober razvoj otroka. Predvsem v zgodnjem življenjskem obdobju imajo starši velik vpliv na otrokov razvoj, zato je zanj zelo pomembno, kako se odzivajo na njegove potrebe in kako vzpostavljajo stik s širšo okolico in vključujejo otroka vanjo.

V tem obdobju si otrok v svojem razvoju gradi lastno identiteto in svojo osebnost. V začetku tega obdobja je pomembno, da izoblikuje varno navezanost, s katero vstopi v šolo. Tako opremljen otrok zaupa, da se bosta starša na njegove fizične in čustvene potrebe odzvala pozitivno in mu s tem nudila varno zavetje doma, od koder bo lahko odhajal v svet. Starša sta mu v tem obdobju vzor pri oblikovanju potrebnih kompetenc, razvoju moralne presoje in vključevanju v socialno okolje (Dozier 2004).

Tomori (1994, 47) navaja, da je to obdobje, ko se razvijajo stiki med družino in prvimi institucijami, kot na primer: vrtec, zdravstvo in druge, ki po svoje lahko ocenjujejo dogajanje v družini in tudi vplivajo nanj. Glick (2016, 52) dodaja, da se v tem obdobju razširi svet interakcij zunaj družine. V interakcijski svet se začenjajo vključevati

prijatelji otrok in njihovi starši, vzgojitelji, učitelji in druge pomembne osebe, ki so v stiku z otrokom in starši. Starša v družinsko življenje začenjata dodajati svoje interese. Stari starši dobijo posebno vlogo pri interakciji s svojimi vnuki, saj z njimi lahko vzpostavijo svojevrsten stik v smislu socialnega razvoja otroka in razvoja zaupanja. S tem se strinja tudi Kompan Erzarjeva (2003, 114), ki pravi, da se med ožjimi člani družine začnejo razvijati posebne vezi in utrjevati medsebojni odnosi. Družinsko življenje v tem obdobju dobi svoj specifični ton in značaj. Družini so lahko v korist ali spodbudo nove medgeneracijske povezave, po drugi strani pa lahko prinašajo s seboj težave in konflikte. Stari starši in drugi člani izvirne družine imajo v tem obdobju možnost poglobiti stike z družino.

Kompan Erzarjeva (2003, 114) poudarja, da razumemo razvoj otroka kot posledico treh faktorjev. Ti faktorji so: vpliv staršev, otrok in kontekst, v katerem se ta razvoj odvija. Za razvoj otroka so ključnega pomena trije temeljni principi razvoja, ki jih omenja Comings (2000), in sicer:

- *Medsebojna odvisnost* staršev in otroka, ki ju medsebojno poveže v vzajemen proces. To pomeni, da v določeni aktivnosti soodvisno delujeta tako otrok kot starš.
- *Globina in nepovratnost sprememb* – gre za spremembe, ki vplivajo na razvoj vzajemnega procesa med staršem in otrokom. Te spremembe so: spremembe družinskega sistema, kot so rojstvo, ločitev, bolezni, konflikti, odvisnosti, ki se zgodijo v družini in posledično vplivajo na vse družinske člane. Spremembe so tudi v otrokovem notranjepsihičnem dozorevanju ali pa gre za spremembe, ki se navezujejo na dogajanje zunaj družine, torej v službi, vrtcu ali šoli.
- *Kompleksnost starševstva* – gre za splet različnih dimenzij, ki se sproti razvijajo v odvisnosti od drugih dimenzij procesa (Cummings, Davies in Campbell 2000). Kompan Erzarjeva (2003, 113) dodaja, da lahko kompleksnost starševstva opredelimo kot preplet dveh dimenzij, in sicer kontrole in empatije.

Kontrola zajema fizične, socialne in psihične vidike. Psihični vidiki so mišljeni kot obvladovanje čustvenih izrazov, kontrola impulzov. Starši morajo otroku postaviti jasne meje, ki so primerne razvojni stopnji otroka. Psihična kontrola daje otroku dostop do lastnega občutka identitete in sposobnost ter varnost obvladovanja sebe. Firestone

(1990) dodaja, da pretirano nizka raven kontrole staršev otroka prisili k izstopajočemu, delinkventnemu vedenju. Na drugi strani preveč kontrole otroku onemogoči razvoj avtonomije in občutka za lastno iniciativo in identiteto otroka.

Empatija je hiter in kompleksen odgovor na stisko drugega posameznika (Titelman 2014, 116). Vsebuje emocionalni odnos starša z otrokom. Pomeni, da je starš sposoben zaznati otrokovo občutljivost, sposoben se je vživeti v otrokov svet, sprejeti otrokovo navezanost, čustveno raznolikost, izraznost in podobno (Kompan Erzar 2003, 113–114). Simoničeva (2010a, 259) razlaga, da empatija pomeni vzajemno aktivnost, ki v odnosu med staršem in majhnim otrokom v zameno ne pričakuje enakovrednega odgovora. To pomeni, da si starš prizadeva, da bi ubesedil pomen otrokovega doživljanja, ob tem pa obdržal jasne meje glede tega, čigava so katera občutja.

V tem obdobju se starševska vloga intenzivno razvija in oblikuje. Starša vzpostavita skupen stil vzgoje in discipliniranja. Ne glede na svojo preteklost sta dolžna vlogo staršev odigrati odgovorno (Kompan Erzar 2003, 114).

Otroci so svoje osebnosti, ki se pogosto razlikujejo od predstav in pričakovanj staršev. Člani družine morajo uskladiti svoje potrebe glede svojih zanimanj, dejavnosti in sprostitev na način, ki je združljiv s potrebami drugih. Družinsko dogajanje se vrti okrog obvladovanja in omejevanja ugodja, popuščanja in prepovedovanja, avtoritete in meril za vedenje znotraj in zunaj družine. Ravno zaradi tega je še toliko bolj pomemben kvaliteten odnos med starši in otroki ter način, s katerim sta starša vzpostavila odnos s svojim otrokom. Več o odnosih v družini bomo predstavili v naslednjem poglavju.

2.3 ODNOSI V DRUŽINI

Znotraj družinskih odnosov se otrok uči o medsebojnem sporazumevanju in ustvarjanju močnih vezi, kako naj zaupa, dela in se igra. V odnosih se uči o frustracijah, jezi, razočaranju in žalosti. Učenje vzpostavljanja odnosa se prične v trenutku, ko otrok prvič pogleda v oči svoje matere in uživa v njeni bližini (Greenspan 2009, 21).

Ljudje smo družbena bitja, ki prek odnosov prihajamo v stik. Z drugimi besedami povedano, človek se v odnosu z drugimi razvija in razpada ter zadovoljuje svoje čustvene potrebe. Ljudje smo to, kar so naši odnosi, saj se v njih oblikuje osebnost. Ta se oblikuje na podlagi meje, ki jo drugi postavi v odnosu z izražanjem svojih potreb. Vse naše življenje se na podlagi novih izkušenj učimo, kako se odzvati v določenih situacijah, in ta znanja uporabimo za ustvarjanje odnosa. S tem ko znamo in zmoremo živeti v sožitju, smo lahko drug drugemu v veselje, pomoč in tolažbo (Jarvis 2009, 32; Krajnc 2014, 171; Zalokar Divjak 2001, 33; Kompan Erzar 2003, 26).

»Družina je tista, za katero pravimo, da je temelj vseh relacij, ki jih kot posamezniki vzpostavljamo v svojem življenju.« (Zalokar Divjak 2001, 43) S tem se strinja tudi Gostečnik (1999, 110), ki nadaljuje, da je otrok rojen v sistem odnosov, v družino. Tu išče prve poti do drugega ali drugih. Družina mu predstavlja ne samo osnovno psihološko, ampak tudi sociološko celico, v kateri se razvija, vzpostavi prve odnose z drugimi. Torej prve navezanosti, ki ga v življenju najgloblje zaznamujejo. K temu lahko dodamo, da »odnos, ki v družini ustvarja razmere za razvoj, je odnos med moškim in žensko, možem in ženo, očetom in materjo« (Kompan Erzar 2003, 26).

Po Minchinu (1973, 70) imajo odnosi in družina dve vlogi. Prva vloga daje psihosocialno zaščito in razvoj družinskih članov. Druga je usmerjena k prilagajanju družbene kulture. Vries in Bouwkamp (2002, 27) ter Gostečnik (2010, 253) se strinjajo, da posameznik v proces vzpostavitve temeljnih dimenzij odnosa prinese svoja pričakovanja, želje in potrebe. Vse te so lahko zavestne in zrcalijo doživetja posameznikove izvirne družine, etične, kulturne in religiozne vrednote. Po drugi strani so v ta proces vključeni nezavedni procesi, ki zrcalijo želje, potrebe in doživetja iz mladosti, kar tudi predstavlja vodilo pri iskanju partnerja.

Bouwkamp (2014, 23) navede pet temeljnih odnosov, ki močno vplivajo drug na drugega. Ti odnosi so: **partnerski odnos** (odnos med možem in ženo), **starševski odnos** (odnos med materjo in očetom), **vzgojni odnos** (odnos med staršem in otrokom), **odnos med sorojenci** (odnos med otroki) in **odnos jaz do samega sebe** (odnos vsakega družinskega člana s samim seboj).

Hadjadj (2015, 22) v svojem delu predstavi šest vezi, ki se izoblikujejo v družini. V prve tri vezi spadajo: zakonska vez, vez med starši in otroki ter bratska vez med otroki. Naslednje tri vezi izhajajo iz podvajanja prvih treh vrst vezi staršev samih. Bratske vezi očeta in matere z njihovimi otroki vzpostavljajo vezi stricev in tet. Ker so starši sami otroci, to vodi do vezi starih staršev in vnukov. Šesta vrsta vezi izhaja iz prve, zakonske. To je vez s taščo in celotnim svaštvom. S to vezjo se zakonska zveza razširi iz družinskega prostora na družbeni prostor. Posebnost vseh družinskih vezi je, da se narava v njih razvija po nekih že ustaljenih vzorcih.

V našem delu raziskujemo **odnose med starši in otroki**. Zato se bomo v naslednjem poglavju bolj posvetili oblikam odnosov, ki se ustvarijo med očetom in otrokom ter materjo in otrokom.

2.3.1 ODNOS MED STARŠEM IN OTROKOM

»Starševska ljubezen ponuja enkratno priložnost osebne rasti, ki pripelje do zavestnega in bolj zdravega odnosa z otroki.« (Hendrix in Hunt 2006, 22).

Zaradi zasnove možganov so otroci v odnosu do staršev v podrejenem položaju. Majhni otroci še niso opremljeni, da bi se zaščitili pred vplivi staršev, kar pomeni, da se bo otrok vedno odrekel sebi v korist staršev (Gašperlin 2016, 161). Tako se lahko zgodi, da v tesnem odnosu med staršem in otrokom otrok ne čuti spoštovanja in hvaležnosti, saj odnos služi potrebam in čustvom starša in ne otroka (Adams 2013, 14).

Odnos, ki ga ustvarita starša s svojim otrokom, je edinstven. Starša svojemu otroku dajeta, kar najbolje zmoreta (Poljanec 2015, 14). V otrokovem življenju so starši vodiči (Poljanec 2015, 17), zato je pomembno, da starša v odnosu, ki ga ustvarita, naredita otroku prostor, da doseže čim višjo stopnjo samostojnosti (Hendrix in Hunt 2006, 16). Tudi Sunderland (2009, 22) se strinja, da je otrokova uspešnost v življenju precej odvisna od odnosa, ki ga je imel s starši, saj se ob upoštevanju otrokovih osnovnih potreb v možganih otroka ustvarijo življenjsko pomembne povezave. Te otroku kasneje v življenju omogočijo, da razvije zadovoljujoče odnose, se učinkovito spopade s

stresom, obvlada jezo, je prijazen in sočuten, ima voljo in motivacijo ter zna najti globok notranji mir. Poljanec (2015, 14–20) nadaljuje, da gre v odnosu med staršem in otrokom za skupen razvoj in ne le enosmerno vzgojo. Torej je njihov odnos ne le edinstven, temveč tudi vzajemen, kar pomeni, da je otrok v tem odnosu staršem v pomoč na poti do sočutja in iskrenosti. Skupaj odkrivajo ljubezen, »kako živeti ljubezen, saj je to vse, kar ostane« (17). Odnos med staršem in otrokom pokaže dogajanje v družini. Z razvojem družine in posameznih članov znotraj družine se spreminja tudi odnos med člani družine. Lahko rečemo, da »gre za odnos, ki ga je potrebno v družini vedno znova razreševati, in odnos, okoli katerega se mora skupina vedno znova organizirati« (Čačinovič Vogrinčič 1998, 129).

Zgodnje otroštvo je prvo obdobje, kjer otrok doživi prve odnosne izkušnje, ki se pričnejo s spočetjem, torej v maternici. Odnos, ki ga mati vzpostavlja s svojim še nerojenim otrokom, je najprej na čustveni ravni (Jarvis 2009, 33). Po rojstvu otroka se med materjo oziroma očetom in otrokom začne vzpostavljati tesni telesni odnos kot odgovor na otrokove potrebe. Odnos se kaže v smislu dotikanja, hranjenja, ljubkovanja, pestovanja, odzivanja na jok, previjanja (Gostečnik 1999b, 17; Winnicott 2010). S tem odnosom se pri otroku prične vzpostavljati psihična struktura in razvoj čuta za intimo. Odnos s starši je bistvenega pomena, kajti zaznamovan je s temeljnimi afekti, ki so lahko povsem na nezavedni ravni vse do zaljubljenosti, kjer se ponovijo (Gostečnik 2016, 334). Prav tako so zgodnji odnosi z drugimi, predvsem s starši, izrednega pomena pri razvoju emocij, empatije in temeljne strukture za vzpostavljanje odnosov (Stern 2004), saj bo otrok v vseh intimnih odnosih in prijateljstvih iskal odnos z očetom in materjo. Z drugimi besedami, otrok bo vsepovsod ustvarjal podobna vzdušja, v katerih bo ponovno doživel poznana občutja, ki jih je nekoč doživljal ob svojih starših. Gostečnik (2010 b, 163) navede tri odnose, ki so bistveni za zdrav razvoj otroka: **odnos mati – otrok, odnos oče – otrok, odnos mati – oče**, kar imenuje **triangularna interakcija**. Dober odnos med očetom in materjo vodi v dober odnos med očetom in otrokom ter materjo in otrokom (Gostečnik 2010b, 262–263). S tem se strinja tudi Kompanova (2003, 34), ki pravi: »Odnos, ki vzpostavi družino, je zakonski odnos«.

2.3.1.1 ODNOS MATI – OTROK

Vez med materjo in otrokom se prične spletati že od spočetja. V otrokovem življenju je mati prva oseba, ki pride v stik z otrokom, in ima edinstveni pomen. Takoj po rojstvu je otrok deležen materinih dotikov, topline, ogovarjanja, odzivov na svoje potrebe, kot sta hranjenje, nega itn. Winnicott (2010, 35) pravi, da je za mater pomembno, da čim prej občuti stik s svojim otrokom. Ljubezen je tista vez med materjo in otrokom, ki med razvojem vodi otroka do zdravega, samostojnega in socialno čutečega posameznika (26). S tem se strinja tudi Hellinger (2010, 30). Dodaja, da ljubezen, ki se je že zelo zgodaj naučimo iz odnosa z materjo, kasneje prenesemo v partnerski odnos. Winnicott nadaljuje, da se materinska ljubezen kaže v predanosti matere. Predana mati dela to, kar je. V tej ljubezni je velikodušje, oblastnost, ponižnost, posesivnost. Najboljša vez med njima se ustvari, kadar mati intuitivno skrbi za svojega otroka in zanj dela vse to, kar ona misli, da je najboljše za njenega otroka (26–27). Gostečnik dodaja, da je za otroka mati svetinja, ki bo večno ostala v njegovi zavesti. Odnos z materjo bo v otroku ustvaril notranjepsihično podobo, ki mu bo predstavljala brezpogojno ljubezen, da je želen in hoten. Ta občutja so bistvena v življenju intimnih odnosov. Od matere se naučimo, kaj je ljubezen, nežnost, naklonjenost in predvsem to, kaj pomeni biti ljubljene in sprejete (Gostečnik 1999b, 100, 2010b, 162). Sinovi se iz svojega odnosa z mamo naučijo, kako spoštovati ženske in ceniti njihove pomembne lastnosti. Mama postane v njihovih pogledih njihova prva učiteljica. Dekleta se od svojih mater naučijo, kako izpolnjevati svojo žensko vlogo. Naučijo se tudi, kakšen mora biti odnos do moških, s tem ko opazujejo odnos matere do očeta (Mitchell 2015, 37).

2.3.1.2 ODNOS OČE – OTROK

Tako kot mati prične oče graditi odnos z otrokom s spočetjem. V zelo zgodnjem življenjskem obdobju se otrok, ko vidi očeta ali zazna njegove korake, zavestno začne ozirati po njem. S tem otrok pokaže, da je oče pomembna oseba v njegovem življenju (Winnicott 2010, 142). Robins (2010) in Ganc (2015, 117–120) se strinjata, da otrok ob očetu oblikuje samozavest, občutek za tveganje, razsodnost in vero vase. Na osnovi tega odnosa otrok zgradi notranjepsihično podobo varnosti, trdnosti in samozavesti. Očeta ne

more nadomestiti nihče drug. Če je oče odsoten, tako čustveno kot fizično, bo ostal prostor prazen. Otrok ga bo iskal na različne načine, želel bo zapolniti praznino. V naravi otroka je oče tisti, ki ga brezpogojno ljubi in sprejema. Maine (1991) pravi, da se otroci pri starosti devetih mesecev navežejo na očeta. Očetje imajo edinstveno vlogo v socializaciji otroka. Očetje otroke prek igre fizično in psihično stimulirajo in usmerjajo k novim aktivnostim. S tem otrok očeta poveže z novimi izkušnjami, spontanostjo in izzivi (Kompan Erzar 2003, 45). Za otroka je pomembno, da je očetov odnos z njim brezpogojen. Oče otroku ne daje dvojnih sporočil, odnos ne sme biti poln pričakovanj in zahtev, da otrok naredi tisto, kar v življenju ni uspelo očetu. Oče s svojim zgledom funkcionalnega življenja pokaže, kako uspeli v svetu (Knox in Kermit 2000). Sinovi se od svojih očetov učijo odnosa do žensk, s tem ko vidijo ljubezen in spoštovanje, ki ju njihovi očetje izkazujejo njihovim materam. Hčerka se iz odnosa očeta do matere nauči, kako mora moški ravnati z žensko in kako se ženska odziva na moškega (Mitchell 2015, 35).

Starši imajo z vzpostavitvijo kvalitetnega odnosa močan vpliv na otrokov razvoj. Prav s tem odnosom, ki ga starš vzpostavi z otrokom, lahko v veliki meri vpliva na razvoj otrokovih možganov. Pri tem razvoju imajo čustvene izkušnje, ki jih otrok pridobi iz odnosa staršev, ključnega pomena. V naslednjem poglavju si bomo zato pogledali, kakšna čustva lahko prevladujejo v družinah in kakšni so odnosi med družinskimi člani na podlagi čustev, ki prevladujejo v družini.

2.4 ČUSTVENE OBLIKE DRUŽIN

»Vsaka družina je čustveno-socialni sistem, ki jo poleg krvnega sorodstva življenjsko povezuje tudi enkratna medsebojna čutenjska navezanost.« (Gostečnik 1999b, 152) Družine se med seboj ločujejo na osnovi značaja, s katerim je družina zaznamovana. Gostečnik (2009, 143) pravi, da otrok v družini išče varnost, zavarovanost in predvsem občutje pripadnosti. Ta občutja mu dajejo možnost, da se nauči preživeti in uspeli v svetu. Poudarja, da je občutje pripadnosti za otroka nujno za preživetje, saj mu le ta obljublja, da je zaželen, ljubljen in brezpogojno sprejet. Adams (2013) pravi, da so otroci v svojih najzgodnejših letih čustveno zelo navezani na svoje starše (14). Starši, ki

imajo dolgotrajne težave v svojem zakonu oziroma razmerju, lahko svoje otroke ustvarijo za nadomestne partnerje. S tem ne zadovoljujejo čustvenih potreb otroka, ki bo zaradi takega odnosa zaznamovan z obupom, ljubosumjem in nespoštovanjem osebnih meja. Otroci se nezavedno počutijo čustveno zapuščene in v strahu po še večji zapuščenosti sodelujejo v zadovoljevanju potreb starša. Ti otroci se podzavestno bojijo, da bi jih starši zapustili, če bi izrazili svoje potrebe. Otroke obdajajo močni občutki besa, jeze, sramu in krivde. Kljub temu se marsikateri otrok v takem odnosu s staršem počuti privilegiranega (20–24). Skynner (1994) v svojem delu prikaže načine sprejemanja in obvladovanja čustev in čustvenih vzorcev, ki jih odnesemo iz primarnih družin. Ti vzorci so po večini zasidrani v nas in nezavedno se z določenim čustvenim vzorcem odzovemo na določene zunanje dražljaje, ki jih po večini oddajajo partnerji ali otroci.

Pri pregledu literature zasledimo, da avtorji družine razdelijo na tri tipe, glede na določen čustveni značaj. V našem delu bomo pogledali razdelitve, ki jih opisujejo Colorosova (1996a, 40–61), Gostečnik (1999b, 152) in Kompan Erzarjeva (2003, 116–119). Če podrobneje pogledamo, vidimo, da Gostečnik (1999b, 152) družine razdeli glede na čustveno izraznost znotraj družine. Avtorici Coloroso (1996a, 40–61) in Kompan Erzar (2003, 116–119) družine razdelita glede na čustveno povezanost med družinskimi člani. Vsi trije avtorji v grobem zelo enotno razdelijo družine po skupnem čustvenem vzdušju, ki vlada znotraj družine, le poimenujejo in definirajo jo drugače.

Gostečnik (1999b, 152) imenuje tri tipe družin glede na obliko izraznosti čustev znotraj družine. Ti so: **odprte družine, zaprte družine in družine, ki so zaznamovane s konfliktom.**

- Pri **odprtih družinah** je moč zaznati prijaznost, nežnost, razumevanje, življenjskost, medsebojno sprejemanje in pomoč. Dovoljena so vsa čustva, pod pogojem, da so resnična. Geslo je deliti čustva z vsemi in ne le zadrževati čustva zase. Člani družine se medsebojno dopolnjujejo, med njimi vlada spoštovanje in ljubezen, iščejo intimnost in zaščito, ki sta prilagodljivi. Svobodno izražajo svoja čustva in misli. V taki družini se doživljajo zaželene, hotene in ljubljene. Domov prihajajo radi, radi se srečujejo, saj v družini čutijo toplino, varnost in zavarovanost (Gostečnik 1999b, 152).

- V **zaprtih družinah** vlada okostenelost, družinski člani so nenehno pod pritiskom, vedno se morajo prilagajati, prepovedano jim je izražati svoje lastne misli in čustva. V takih družinah vladajo stroga pravila, o čem se sme govoriti in o čem ne. Člani družine so zaznamovani z nemirom in bolečim čutenjem, da jih drugi ne sprejemajo, da niso želeni in ljubljani (Gostečnik 1999b, 152).
- V **družinah, zaznamovanih s konfliktom**, je stalno prisoten prepir, žalost, depresija, bolezen itn. Družinsko čustveno vzdušje vodi v razdiralni odnos med zakoncema, ki na svoj način vpliva na vse člane družine. To so družine, kjer vlada alkohol in druga omamna sredstva, in družine ločenih staršev, kjer pri vsakem staršu veljajo druga pravila, na katera se morajo otroci vedno znova prilagajati (Gostečnik 1999b, 153).

Colorosova (1996a, 40–61) pravi, da se družine razlikujejo glede na strukturo, ki povezuje družinske člane med seboj. Na podlagi te strukture družine razdeli na: **trdo, mehko in prožno**.

- **Trda družina** ima značilno togo strukturo, nadzor in oblast. V tej družini vlada stroga hierarhija moči. Starši otroke nadzirajo, jim grozijo, ukazujejo, z njimi manipulirajo in jih ponižujejo. Starševska ljubezen do otrok je pogojena, otroci morajo ubogati in ne smejo ravnati tako, kot bi sami želeli. Otrokova čustva staršem niso pomembna, starši jih zanikajo oziroma se iz njih norčujejo. Otrokom ni dovoljeno izražati svojega mnenja in čustev. V tej družini je prisotno ustrahovanje in kaznovanje, napake niso dovoljene in predstavljajo nekaj slabega. V tej družini učijo, da fanti potlačijo svoja občutja slabosti, ne smejo pokazati ranljivosti. Dekleta morajo občutja jeze zatirati in izražati svojo nemoč (43–46). Čustva, ki prevladujejo v tej družini, so »mešanica jeze, besa, ponižanj in nezadovoljstva, obvladovanja z odkritim nasiljem, omejevanjem ali ustrahovanjem. V kritičnem trenutku lahko ta čustva silovito izbruhnejo« (Coloroso 1996a, 47).
- **Mehka družina:** notranje ali zunanje strukture skorajda ni. Tudi v tej družini starši otroku onemogočajo izražati svoja čustva. Starševska ljubezen je v celoti pogojena,

otroci si jo morajo prislužiti. Na ta način otroci zelo hitro padejo pod vpliv vrstnikov. Vse je kaotično, nepredvidljivo (51–54).

- **Mehka družina A:** v to skupino spadajo starši iz trdih družin, ki so se zaprisegli, da svojih otrok ne bojo vzgajali tako, kot so bili vzgojeni sami. Ti starši nimajo razvite lastne intuicije, posledično svojemu otroku popuščajo v disciplini in mejah. Starši težko ločijo med otrokovimi željami in potrebami. Ker starši v vsakodnevnih opravilih ne razvijejo strukture, se ta sprevrže v kaos. V tem kaosu starši spremenijo svojo tehniko. Uporabijo tisto, kar poznajo, to so grožnje in kazni, ki so značilne za trdo družino. Otroci ob tem postanejo zmedeni in iščejo strukturo in stanovitnost (48–50).
- **Mehka družina B:** v to skupino spadajo starši, ki zaradi lastnih problemov težko skrbijo zase. Otroka tako prisilijo, da poskrbi sam zase. Starši so zaradi svojih osebnih problemov oziroma zaradi njihove zasvojenosti v celoti osredotočeni sami nase, manjka jim samospoštovanja. V tej družini otrokom primanjkuje skrbnega, spodbujajočega in vzgojnega okolja. Poskrbeti morajo sami za vse, verjamejo, da ni nikogar, na katerega bi se lahko zanesli. S tem izgubijo zaupanje v ljudi, počutijo se neljubljene in zapuščene. Za zadovoljitev svojih osnovnih potreb pričnejo z ljudmi manipulirati (50–51).
- **Prožna družina:** struktura je čvrsta, prožna in funkcionalna obenem. Pravila v družini so enostavna in točno določena. Starši v tej družini uravnesijo čut zase s čutom za skupnost, negujejo medsebojno odvisnost. V tej družini prevladujejo ljubezen, sočutje, razumevanje, spodbujanje, medsebojna povezanost, trdnost in poštenost, na podlagi tega si otrok izgradi lasten občutek vrednosti. Starši prepoznajo trpljenje otrok in so jim pripravljene pomagati. Otroci si izgradijo svoj pravi jaz. Ljubezen je brezpogojna, starši otroke veliko objemajo, otroci se naučijo sprejemati lastna čustva in si izgradijo močan čut za samozavedanje. Starši otroke motivirajo in z zgledom spodbujajo sodelovanje in sposobnost opravljanja nalog. Otroci imajo jasno določeno odgovornost in posledice, če se te odgovornosti ne bodo držali. Starši otroke naučijo, kako naj razmišljajo, da prisluhnejo lastni intuiciji. Starši se z otroki pogovarjajo (54–61).

Tudi Kompan Erzarjeva (2003, 116–119) družine poimenuje glede na tip čustvene povezanosti med starši in otroki. Razlaga, da se odzivnost in zahtevnost nefunkcionalno povežeta v stabilen vzorec komuniciranja, vzpostavljanja stika, razmejevanja in čustvene povezanosti. Avtorica predstavi tri vrste družin, in sicer: **pretirano zaščitniška družina, popolna družina in kaotična družina**. Vsaka od teh družin bo pri otroku spodbudila druge sposobnosti in moči ter drugačne oblike nemoči in šibkosti.

- V **pretirano zaščitniški družini** se med starši in otroki vzpostavi izrazita, pretirana čustvena bližina. Ta družina bo otroke opremila s temeljnim zaupanjem in navezanostjo. Okolje bo izrazito varno in zavarovano. Odrasla vloga je dodeljena izključno očetu, vloga mame v tej družini je vloga odvisnega otroka. Člani družine imajo zelo malo možnosti za učenje na lastni koži, najšibkejše člene poriva v še bolj odvisno vlogo in s tem posledično zmanjša samozaupanje.
- Podpora individualnosti, »pravilnost«, primerno vedenje med člani družine oblikujejo **popolno družino**. Ta posameznika opremi z vztrajnostjo, doslednostjo in letom primernimi navodili za življenje. S svojo konsistentnostjo in toplino vzpostavi temelje za pozitivno samospoštovanje ter vzpostavljanje in vzdrževanje globokih prijateljskih odnosov. Vendar so v teh družinah posamezniki prikrajšani za izražanje negativnih čutenj, nezadovoljstva, nimajo izkušenj, kako aktivno rešiti konflikt. Družina pri posamezniku ceni le tisto, kar je dosegel, kar pomeni, da je identiteta družine vredna več kot identiteta posameznika. Odraščanje v taki družini je po navadi povezano s prekinitvami stika, zanikanjem, potlačitvijo negativnih afektov in izbiro partnerja, ki ustreza merilom družine ali pa v ničemer ne ustreza merilom družine.
- **Kaotične družine** družinskega člana ne opremijo z nobeno prednostjo, posamezniki so izrazito fleksibilni, vzdržljivi ter organizacijsko in socialno spretni. V teh družinah med člani ni meje med zlitim in oddaljenim odnosom, prisotna je stalna negotovost, spreminjanje stila, nedoslednost v vzgoji, pravila so vedno drugačna, vlada nepredvidljiva hierarhija med družinskimi člani. Posledice odraščanje v taki družini pri otrocih spodbujajo močan samoohranitveni nagon, ne zgradijo nobene

konsistentne sposobnosti regulacije emocij. Njihova identiteta je zelo krhka, po večini je vezana na konkreten dosežek, osebo ali partnerja.

Čačinovič Vogrinčičeva (1998, 217) poudarja, da mora vsak človek v družini imeti možnost čutiti tisto, kar čuti, ta čustva izraziti in jih predelati skupaj z drugimi družinskimi člani. Kajti ko bo otrok začel skrivati čustva pred družino, jih bo kmalu začel skrivati pred samim seboj. Zavrtih čustev otrok ne bo več mogel razbrati in se z njimi soočiti. »Še tako okrnjena družina vedno in kljub vsemu pomeni osnovno pripadnost in varnost. Čeprav je to lahko družina, ki prinaša večkrat globoko razklanost in čustveno razoranost, je to za otroka še vedno čustvena skupnost.« (Gostečnik 2009, 143) V nadaljevanju si bomo pogledali, kako se čustva in čustveni vzorci prenašajo iz generacijo v generacijo.

2.5 MEDGENERACIJSKI PRENOS ČUSTVENIH VZORCEV V DRUŽINI

Študije in raziskave (Bartlett et al. 2017a, 91–93; Bridgett et al. 2017b, 24–26; DeGregorio 2013, 163–164) kažejo, da nepredelane bolečine, čustveni in miselni vzorci ter travme prehajajo iz generacije v generacijo.

V poglavju Odnosi v družini smo omenili pomembnost odnosa, ki ga starša s svojim otrokom vzpostavita v najzgodnejšem obdobju njegovega razvoja. Ta odnos vzpostavita na osnovi izkušenj, ki sta jih pridobila iz odnosa svojih staršev. Starša v odnosu z otrokom predata svoje čustvene vzorce, ki se v največji meri odvijajo na nezavedni ravni. Življenjski krog družine se prične z vstopom v partnersko zvezo. Gostečnik (1999b, 167) pravi, da se partnerja v začetku njune zveze začutita na tistem čustvenem področju, po katerem sta kot otroka hrepenela v odnosu s svojimi starši. S tem ko sta z začetno zaljubljenostjo zapolnila čustveno praznino, sta se počutila sprejeta in ljubljena. Ne glede na to, kako družina zaznamuje posameznika in ali iz izvirne družine prihaja z negativnimi ali pozitivnimi izkušnjami, se lahko posameznik kot odrasla, samostojna in neodvisna oseba čustveno odcepi od družine. S tem se strinja tudi Juul (2011, 30), ki pravi, da mora otrok, ko odraste, prevzeti odgovornost za svoje vedenje, ki ga je

zaznamovala njegova izvorna družina. Content, Lucereau, Mathieo (2013, 2, 92) in Gostečnik (1999b, 167) se strinjajo, da si partnerja ustvarita čustveni odnos, v katerem se začnejo odpirati otroška občutja, prepričanja in ponavljajoči se vzorci, saj ne zmoreta izraziti svojih pravih potreb in želja. Potlačeni vzorci, ki sta jih starša doživljala kot otroka, se lahko ponovno pojavijo, ko imata svoje otroke (Juul 2011, 30).

Avtorji (Gašperlin 2016, 93; Hendrix in Hunt 2006, 21–25; Poljanec 2015, 69–70) pravijo, da se iz generacije v generacijo ne prenaša le vedenje kot vzgojna metoda, temveč tudi vzorci čutenja in mišljenja, ki na vsakega otroka drugače vplivajo. Ti vzorci se oblikujejo v odnosu s starši. Pri oblikovanju vzorcev imajo pomembno vlogo možgani. V možganih staršev je zapisna zasnova, s katero vstopajo v odnos s svojim otrokom. Ta izkušnja odnosa se preslikava v možgane otroka, ki jih določa podobnost staršev. Gašperlin (2016, 93–94) dodaja, da otrok z opazovanjem in občutji, ki ga obdajajo, lahko razvije določene vzorce upravljanja čustev. Avtor odnosu staršev do otrok dodaja še odnos starša do sebe in okolje, v katerem otrok odrašča, in vse to troje dokončno izoblikuje vzorce, s katerimi otrok vstopa v odnose in upravlja čustva. To pomeni, da lahko naučene vzorce spremenimo. Za spremembo vzorcev je potrebne veliko energije in vztrajnosti (Poljanec 2015, 58). Gostečnik dodaja, da starša mehansko iz prejšnjih generacij prevzameta vzorce vzgoje. Če želita prekiniti ponavljajoče vzorce, se morata za ta korak zavestno odločiti (1999b, 180–181).

»Ponavljanje vzorcev, nezaveščenost in pomanjkanje distance do občutkov iz primarne družine so pogosto rizični faktorji, ki otežujejo in omejujejo razvoj varnega, sočutnega in edinstvenega starševstva.« (Poljanec 2015, 21) Hendrix in Hunt (2006, 10) ugotavljata, da »starš, ki je v določenem obdobju bil deležen prevelike ali premajhne pozornosti, težka pomaga lastnemu otroku prebroditi to obdobje. Posledično starši svoje otroke prizadenejo na enaki točki razvoja, kot so bili sami prizadeti«. Drugače povedano, v družini na oblikovanje medsebojnih odnosov bistveno vplivajo nerazrešeni konflikti iz preteklih generacij in s tem posledično sprejemanje otroka. V stresnih situacijah se starša odzivata na otroka na način, kot sta se odzivala njuna starša (Gostečnik 1999b, 179–180).

Način odnosa, ki ga starš z nego in vzgojo vzpostavi z otrokom v prvih letih njegovega življenja, je tisti, prek katerega se prenašajo vzorci vrednot. Med odraščanjem se vrednote, ki oblikujejo otrokovo identiteto, zasidrajo globoko v nezavedno. Vsi pridobljeni vzorci v nezavednem delu se v stresnih situacijah pojavijo brez zavestne volje, vse dokler se jih ne ozavešči. Potlačeni in nerazrešeni psihološki vzorci, ki vplivajo na posameznikovo delovanje, se nezavedno prenašajo iz generacije v generacijo (Gašperlin 2016, 214; Križnik in Novak 2010, 21–24). Vzorci in prenosi čutenj se odvijajo prek mehanizmov projekcijsko-introjekcijske identifikacije in kompulzivnega ponavljanja (Repič 2008, 120).

Gostečnik (1999b) nezavedni prenos čustvenih vzorcev, ki ga starša preneseta na svojega otroka, imenuje **prenos starševskih čustev na otroke**. Pravi, da sta vzorec, ki ga preneseta na otroka, zakonca najprej prinesla v njun odnos. Ker nista sprejela odgovornosti za razreševanje konflikta, ki je nastal v njuni zvezi, se posledično nista zmogla soočiti s svojim dejanskim odnosom. Stisko, ki je nastala med njima, začuti vsa družina in otroci postanejo nosilci njunega nerazrešenega konflikta. Ker so otroci v zgodnjem otroštvu čustveno odvisni od staršev, se poistovetijo z nerazrešenimi čutenji svojih staršev (167–184).

Gostečnik v svojem delu (Gostečnik 1999b, 174) opisuje prenos starševskih čustev na otroka tako: oče in mati svoja zanikana čustva nezavedno prenašata na otroka tako, da se mu pretirano posvečata, češ da je pri otroku treba spremeniti njegovo vedenje. Tako bo mati, ki se sramuje in obenem zanika svoje potrebe po odvisnosti, vsa ta svoja občutja prenesla na otroka. Z otrokom bo vzpostavila tak odnos, da bo od nje odvisen. Zanj bo pretirano skrbela, mu pomagala, ga dopolnjevala in kritizirala. Prav tako bo oče svoja jezna čustva prenašal v enega izmed otrok. V otroku bo videl vir nevarnih občutij, s katerimi se sam ne zmore soočiti. Z očetovo jezo se bo otrok poistovetil in bo postal dejansko grob in nasilen. S tem otrokovim vedenjem bosta tako oče kot otrok dobila potrditev. Za otroka bo ta potrditev nujna, saj mu bo dala vedeti, da je sin očeta. Očetu bo vedenje otroka potrdilo, da je otrok tisti, ki je nasilen, zato bo sam lahko še naprej zanikal svojo neobvladljivo jezo in jo kaznoval v otroku. Tako se oblike obnašanja in vedenja, utečeni vzorci čutenja, mišljenja in delovanja, ki se uporabljajo pri

razreševanju napetosti, sporov in razočaranj med družinskimi člani v družini, ponavljajo iz generacije v generacijo.

3. STARŠEVSTVO

Dobremu partnerstvu sledi kakovostno starševstvo.

(Tomori, 2010)

V tem poglavju bomo definirali pojem starševstva in predstavili pomen vlog, ki ju nosita tako oče kot mati v odnosu s svojim otrokom. Nazadnje bomo predstavili enostarševske družine, njeno strukturo in težave, ki spremljajo starše, ki so pri vzgoji ostali sami. Podrobneje bomo opredelili enostarševsko družino, katere vzrok je bila ločitev, kajti udeleženci naše raziskave so pretežno starši po ločitvi.

3.1 OPREDELITEV POJMA STARŠEVSTVO

Partnerstvo in starševstvo je tesno, smiselno in obojestransko povezano. Dobra partnerja sooblikujeta zrel čustveni odnos z zadovoljujočim načinom komuniciranja; pripravljena sta na pogovor o pomembnih, prijetnih in neprijetnih intimnih, čustvenih doživetjih in se znata nenehno usklajevati v spolnosti. Največkrat se izkaže, da sta dobra partnerja tudi dobra starša. Včasih je lahko partnerski odnos dober, spodbuden in zadovoljuje oba partnerja, vendar se kot oče in mati ne obneseta. Taki starši so nezreli, narcistični in vase zaverovane, samozadostne osebnosti, ki ne zmorejo in tudi niso pripravljene razširiti svojih čustev, energije in prizadevanj še na koga zunaj partnerske dvojice (Žmuc-Tomori 1989, 13). S tem se strinja tudi Gašperlin (2016, 162), ki pravi, da morata starša med seboj dobro sodelovati, drug do drugega morata biti odkrita in pristna. Jerebic in Jerebičeva (2017, 75–76) dodajata, da je v starševstvu partnerski odnos na preizkušnji. V starševstvu se pokaže kakovost njunega odnosa. Vzdušje, ki je prisotno v družini, je najbolj odvisno ravno od partnerskega odnosa. Gašperlin (2016) nadaljuje, da se morata starša zavedati, kaj spada izključno v partnerski odnos, in ne bremenita otrok s svojimi težavami, »ključna naloga staršev je, da znata obdržati razmejitve« (162–163).

Z rojstvom otroka se rodita oče in mati, starša. Skupaj z njim rasteta in se razvijata. Križnik in Novakova (2010, 11) pravita, da je »starševstvo eno najbolj zahtevnih življenjskih projektov. Je nekaj najbolj čudovitega in izpolnjujočega«, kjer starša ob otroku začutita medsebojno ljubezen (Schmidt, Schmidt in Schmidt 2017, 28). Starševstvo je edinstven vseživljenjski proces, kjer se starša ob vsakem otroku razvijata na povsem drugačen način (Poljanec 2015, 8,11) in kjer se otrok ob starših razvije v čudovito edinstveno osebo (Schmidt, Schmidt in Schmidt 2017, 28). Z drugimi besedami povedano, starševstvo ne pozna zunanjih, rigidnih pravil. Pravila postavijo starši znotraj svoje družine, kajti ta jim predstavljajo umirjeno družinsko življenje, v katerem lahko poteka vzajemno razvijanje otroka ob staršu in obratno. Pri tem je treba poudariti, da se morajo določeni družinski red ali pravila, ki sta jih starša postavila, neprestano razvijati in dograjevati skozi vsa obdobja otrokovega razvoja (Poljanec 2015, 13). S tem se strinjata tudi Križnik in Novakova (2010, 17), ki pravita, da je »starševstvo nenehna osebna rast v smeri bolj izpopolnjenega življenja, ne pa manipuliranje z otrokom«. To pomeni, da ima starš ob otroku možnost, da se dogradi v boljše osebo. To doseže z zaupanjem vase in otroka ter razvojem sočutja do sebe in otroka (Poljanec 2015, 90). Med razvojem osebnosti otroka starši vedno znova iščejo in ohranjajo stik z otrokom, kajti v vsakem razvojnem obdobju se spreminjajo njegove potrebe, tako čustvene kot telesne, spreminja se hrepenenje, pogrešanje, nežnost in ranljivost (194). Ker so starši glavno okolje, v katerem otrok živi in se razvija, je za razvoj otroka pomembno, koliko se bodo starši odzvali na otrokove potrebe, kar je med drugim precej odvisno tudi od preteklosti starša (Gašperlin 2016, 77–78), kar ima za posledico, da starši v odnos s svojim otrokom lahko prinesejo svoje strahove, odrekanja in žrtvovanje (Schmidt, Schmidt in Schmidt 2017, 28). Vendar otroci ne potrebujejo popolnih staršev, temveč iskrene, spoštljive, podpirajoče starše, ob katerih se ne bodo dušili pod težo starševskih pričakovanj, temveč se bodo počutili varne, sprejete takšne, kot so, kjer bodo imeli možnost razvoja za zdrav občutek lastne varnosti ter spoštovanja sebe in drugih. Skozi spoštljiv odnos s starši bo otrok zgradil lastno dostojanstvo. Starši naj bodo otroku živ zgled, ki zna poskrbeti za svojo srečo in globok stik z otrokom (Križnik in Novak 2010, 11–17).

Uletova (2008, 88) opozarja na dva bistvena dejavnika, ki določata razmerje med samostojnostjo in povezanostjo družinskih članov. To sta starševska avtoriteta in način

njenega izvajanja. Starševska avtoriteta se uresničuje prek potrebe po podrejanju, sprejemanju moralnih in vrednostnih principov v razvoju odgovornosti in sposobnosti vodenja samega sebe. Starši se samostojno, »v skladu s svojimi sposobnostmi in izkušnjami odločajo o tem, koliko daleč bodo poskusili vsiliti svoje predstave svojim otrokom in koliko prostora bodo pustili odraščajočim otrokom za vodenje samega sebe« (Ule 2008, 88). To starši dosežejo tako, da otroku pomagajo analizirati lastna stališča, ki jih utrjujejo v samostojnem odločanju. Le tako lahko otrok pride do samostojnih razlag svojih dejanj in posledično je zmožen na novo razumeti samega sebe in svoje okolje (Bajzek et al. 2003, 19). Odnose, ki se odvijajo v družini, dobri starši spodbujajo in omogočajo, drug drugemu dajejo občutek veljave, pomagajo si obvladati skrbi, bojzani in prizadetosti, ki se rojevajo v starševstvu (Žmuc-Tomori 1989, 13). »Vloga in vrednost avtoritete staršev ni le v njenem neposrednem izvajanju, ampak v razpoznavni in sprejeti prisotnosti.« (Bajzek et al. 2003, 19) Pomembnost in teža starševske avtoritete se morata med odraščanjem otroka postopoma zmanjšati. S tem odraščajoč otrok posledično pride do prepričanja, da jih na starše veže poseben smisel, in ne neka »dolžnost«.

Ena od pomembnih nalog, ki jo imata starša, je, da svojemu otroku med odraščanjem dajeta dovolj prostora za pogovor in dialog, kar pomeni, da morajo skupaj razpravljati o vsakodnevnih problemih in vsem, kar jih spremlja (Bajzek et al. 2003, 19). Pri tem je pomembno, da starša upoštevata razvojne stopnje otroka in v odnosu z njim vzpostavita navidezno mejo, ki bo določila jasne vloge. Otrok naj bo za starša otrok, saj s tem ko se bo starš do njega tako obnašal, se bo otrok počutil varnega, čutil bo, da problemi odraslih niso njegov problem (Schmidt, Schmidt in Schmidt 2017, 28).

Gostečnik pravi, da je glavna naloga staršev ta, da otroku pomagata prebroditi tranzicijo med otroštvom in odraslostjo. Med odraščanjem se mladostnik staršem nenehno upira in jim dokazuje, da jih ne potrebuje. Tukaj je pomembno, da sta starša vztrajna in ugotovita, kaj mladostnik najbolj potrebuje, kako ga podpreti v njegovem emocionalnem in socialnem razvoju (Gostečnik 2014, 256–259).

3.2 VLOGA MAME IN OČETA

Naziv, ki ga starša prejmeta z rojstvom otroka, nosita vse življenje. Mama in oče sta za vedno. V vseh obdobjih odraščanja svojim otrokom nudita vse to, za kar sta prepričana, da je za otroke najboljše. V obdobju odraščanja otroka imajo starši zelo pomembno vlogo (Gostečnik (2014, 259). Kljub temu da sta si vlogi očeta in mame različni (Schmidt, Schmidt in Schmidt 2017, 38), je nujno potrebno, da sta starša pred otroki enotna (Jerebic in Jerebic 2017, 75–76).

Borucky in drugi (2009, 36) pravijo, da otrok v svojem odraščanju razvija različne lastnosti moškega in ženskega principa delovanja človeka. Ženski princip se razvija v odnosu z mamo in predstavlja vrednote medsebojnega povezovanja, skrbi za druge, odnose in naravo. Moški princip se razvija v odnosu z očetom. Otrok v tem odnosu razvije samozavest, sposobnost reševanja problemov in odločanja, usmerjenost k ciljem in občutek za lastno notranjo moč in sposobnost.

Da sta starša enotna, pomeni za njiju veliko usklajevanja, pogovora in samoobvladovanja (Jerebic in Jerebic 2017, 75). S tem ko starša v svoji vlogi delujeta enotno, otroku zagotovita varno okolje, občutek sprejetosti, ljubljenosti, hotenosti, pripadnosti in prepoznavnosti. Obenem pa otroku enotnost pomeni trdnost, varnost in jasno usmeritev, kar ga notranje umiri in je obdan z občutkom gotovosti (Jerebic in Jerebic 2017, 75–76; Poljanec 2015, 109). V svojih vlogah starša otroku prikažeta model moškosti in ženskosti, očetovstva in materinstva. Otroku s tem prikažeta »način, kako biti oseba, kako izražati čustva, želje in zahteve, kako reševati in uravnati konflikte ter druga močna čustva. Bistvo starševske vloge je voditi otroke v življenje na sočuten in jasen način« (Poljanec 2015, 109).

»Tako empirične študije kot terapevtska praksa ugotavljajo, kako pomembno vlogo imajo starši v odraščanju. Raziskave vedno znova potrjujejo, da so starši najpomembnejše osebe v življenju odraščajočih mladih in da večina mladih ohranja občutek čustvene bližine s starši do odraslosti.« (Ule 2008, 78) S tem se strinjajo tudi Borucky in drugi (2009, 37), ki pravijo, da otroci za zdrav duševni razvoj potrebujejo uravnotežen materinski in očetovski princip delovanja. Tako se bo hčerka ob obeh

starših razvila v osebo, ki bo močna, odločna, usmerjena k lastnim ciljem, ne bo je strah povedati, kaj misli in čuti, bo skrbna, nežna in znala bo razumeti druge. Sin se bo ob svojih starših razvil v osebo, ki bo v svet vstopala in delovala odgovorno, imel bo močan občutek lastne vrednosti ter pozitivno naravnost do vzpostavljanja odnosov z ljudmi in sveta, ki ga obdaja.

Kako si bosta starša porazdelila naloge, ki jih kot starša morata izpolniti, je v skladu z njunimi prepričanji o starševski vlogi, torej o vlogi očeta in matere. Vloga mame ima močna socialna pričakovanja. Mati mora poskrbeti za vsa gospodinjska dela ter nego in skrb otrok. Pri tem je sodelovanje očeta bolj vsestransko in predvsem odvisno od posameznikovega prepričanja o očetovstvu. Študije so pokazale, da se očetje, ki imajo več pozitivnih prepričanj o pomembnosti očetove vloge pri razvoju in vzgoji otrok, bolj vključujejo v družinsko življenje (Favez et al. 2016, 285).

3.2.1 VLOGA MAME

Stik z otrokom, ki ga ima ženska oziroma mati, sega daleč v zgodovino. Že stoletja so se ženske z otroki med seboj družile, kar pomeni, da so imele tako ženske med seboj kot tudi s samodruženjem z otroki osebni odnos. Tega odnosa moški niso imeli, ne doma ne na delovnem mestu. Vendar pa so matere morale ravnati po vzorcu, ki jim ga je narekovala družba. Ženske oziroma matere so imele možnost z otrokom razviti osebni odnos, vendar so se temu odpovedale in je njihova vloga matere bila bolj usmerjena v »dresuro« za lažje vključevanje v družbo, ko otroci odrastejo (Juul 2011, 11–12).

Edinstven vidik ženske vloge je sposobnost rojevanja. Materinstvo se prične s spočetjem, zato so ženske s svojimi otroki v posebnem odnosu, ki ga moški ne bodo nikoli razumeli (Poljanec 2009b, 52–54; Mitchell 2015, 37). Mati je tista, ki brezpogojno ljubi in je srce družine. Otroka vedno sprejema in mu odpušča. Od matere se lahko naučimo, kaj je ljubezen, nežnost, naklonjenost in zlasti, kaj pomeni biti zares ljubljen in sprejet. Otrok se bo vedno vračal k materi in ob njej iskal varnost, ljubezen in sprejetost (Gostečnik 1999b, 100–101). S tem se strinja tudi Mitchell (2015, 37), ki pravi, da ženska postane svojim otrokom učiteljica in vzornica. Matere imajo zelo

pomembno mesto v življenju in spominih svojih otrok. Odnos, ki ga ima mati z otrokom, je vzajemen. Materinstvo je za otrokov razvoj ključno, kajti vloga mame je prisluhniti otrokovim potrebam in jih zadovoljiti. In obratno je za matere vzdrževanje sočutnih in nežnih odnosov bistvo življenja (Poljanec 2009b, 52–54, 2015, 75).

Po naravi so matere tiste, ki prevzamejo večji del odgovornosti za otroka, saj so bolj vpletene v nego in skrb za otroka (Poljanec 2015, 181). Mati prihaja z otrokom v čustveni stik prek hranjenja in nege, s tem otroku zadovolji tako zunanje kot čustvene potrebe. Drugače povedano, s hranjenjem, nego in ljubkovanjem otroka tolaži v lakoti, neugodju ali osamljenosti. Prav zaradi te močne čustvene povezave jo otrok doživlja kot del sebe. S tem vzpostavi zaupanje do mame, ki je otrokova osnova zaupanja v svet, ki ga obdaja in v katerega bo vstopil kasneje v življenju (Žmuc-Tomori 1989, 52). Dotik matere je otroku zelo pomemben. Naj gre za objem, božanje, božanje po laseh, trepljanje po rami ali držanje za roko. S tem mati otroku sporoča, da ga ima rada, da je njena ljubezen brezpogojna, ga spoštuje in vidi (Thomas 2016, 17–20). »Občutje varnosti in ljubljenosti, ki ju doživlja v tem zgodnjem razvojnem obdobju, je temelj za vsa otrokova poznejša občutja varnosti in sprejetosti. Izkušnje iz tega prvega in tako pomembnega čustvenega odnosa so zasnova za vse njegovo čustvovanje pozneje v življenju, za njegovo zrelo doživljanje in izražanje čustev. Odvisnost od matere v zgodnjem razvojnem obdobju otroku zagotavlja varnost in mu daje občutek ljubljenosti, s tem pa občutek lastne vrednosti in pomembnosti.« (Žmuc-Tomori 1989, 52).

Rezultati študije (Nikolaev, Baranova in Petunova 2016), ki je bila izvedena na predšolskih otrocih, starih med 3 in 7 let, ki so obiskovali psihoterapevta ali kliničnega psihologa, ter njihovih materah, ugotavljajo, da imajo neprimerni odzivi mater in njihovo pomanjkljivo čustveno odzivanje veliko vlogo pri razvoju duševnih motenj otroka, te težave se pri majhnih otrocih kažejo v obliki čustvenih in vedenjskih motenj. Študije so pokazale, da so bile te motnje bolj značilne za fantke (94–99).

Študije (Slesnick in Zhang 2016), ki raziskujejo vlogo mame v odnosu z otroki, poudarjajo pomembnost vzajemnosti družinske interakcije in pomen razumevanja določenega vedenja kot posledice problemov, ki je odraz družinske dinamike. Ugotavljajo, da je bolj problematično vedenje pri otrocih, katerih matere se težje

oziroma neprilagojeno spoprijemajo s problemi ter se na njih odzivajo čustveno neprilagojeno (450).

Koliko bo mati sposobna razviti določene navezanosti do otroka, raziskujejo tudi študije, ki ugotavljajo, da matere, ki so bile v svojem otroštvu zlorabljene in zanemarjene in njihova travma ostaja nerešena, svojemu otroku ne nudijo ustreznega odziva na njegove potrebe. Mati ima ob otroku priložnost, da se sooči z dejansko stisko. S tem ko se mati začne zavedati otrokove stiske ter ob tem začne sprejemati in urejati lastne reakcije na stisko, nemoč ali strah, se je zmožna na stiske in potrebe otroka primerno odzvati (Berthelot et al. 2015, 208–209).

3.2.2 VLOGA OČETA

V preteklosti družina ni bila oblikovana tako, kot jo poznamo danes. Vloge v družini so se delile na moške, ženske in otroke. Moški so veljali za hranitelja svoje družine, za poglavarja. V naši zgodovini se »odsotni očetje« kar zgodaj pojavijo. »Odsotni oče« je bil v mnogih generacijah izraz za osamljene patriarhe na čelu družinske strukture. Poskušali so biti očetje, tako da so v svojem domu prevzeli vodilno in odločilno vlogo, vendar so bili skoraj vedno nevidni, saj so bili čustveno nedosegljivi in skoraj nikoli prisotni (Juul 2011, 9).

Očetovstvo je bilo od nekdanj večplasten koncept. Sčasoma je prevladujoč pomen vloge očeta postopoma prehajal v vključevanje v skrb za otroka in njegovo nego, oblikovanje vloge spolov, zakonsko podporo in nazadnje v vzgojo (Lamb 2000, 24–25).

Oče je steber družine, predstavlja varnost za celotno družino. Stabilnost v družino oče prinese s svojo moškostjo (Gostečnik 1999b, 107). Mitchell (2015, 32) pravi, da ima že s svetopisemskega vidika moški v družini vodilno vlogo glede odgovornosti in vodstva v družini. Mož naj bi svoje življenje posvetil temu, da služi svoji ženi. Biti mora njen voditelj, zaščitnik, skrbnik, svetovalec, ljubimec in prijatelj. Oče v svoji vodilni vlogi oblikuje ekipo, ki jo sestavljajo žena in otroci, ki pod njegovim vodstvom skupaj

sprejemajo odločitve. Naloga očeta je, da v vsaki situaciji skrbi za korist svoje družine, ohranjati mora disciplino doma, ki jo doseže z lastnim zgledom.

Vloga očeta ima v družini vedno večji pomen in pozitivne učinke na celotno družino (Parke 2000, 54). Oče ima vlogo, da mater loči od otroka in jo s tem spomni, da je kljub materinstvu še vedno žena. Hkrati je pomembno, da vzpostavi z otrokom odnos na enaki ravni, kot ga ima mati (Content, Lucereau in Mathieu 2013, 90). Z drugimi besedami povedano, očetova primarna vloga je zagotoviti podporno mrežo za svojo ženo. Podporna mreža je čustvena, fizična, finančna in praktična podpora, ki zagotavlja varnost pred zunanjim svetom in ustvarja prostor, v katerem se žena oziroma mati nauči negovanja otroka (Stern in Bruschweiler-Stern 1998, 216).

Otrok s svojim rojstvom v očetu prebudi močno potrebo po tem, da bi ga čim bolj zaščitil in zavaroval. Oče predstavlja otroku most med njegovim notranjim in zunanjim svetom. S svojo odločnostjo, delom, urejenostjo, uravnovešenostjo in ponosom v otroku razvija občutek pripadnosti, zaželenosti, pomembnosti, edinstvenosti in trdnosti (Poljanec 2009a). Na otrokovo zavedanje o samem sebi imajo očetove besede in ravnanje velik vpliv. Otroci, ki odrastejo ob očetu, ki ni nudil pozitivne samopodobe, se bodo počutili negotove vse življenje. Tisti, ki so bili deležni pozitivnih, naklonjenih sporočil svojih očetov, bodo močni v še tako veliki stiski. Vloga očeta ima torej močan vpliv na otrokovo motivacijo (Chapman in Chapman 2009, 142).

Oče spodbuja otroka pri tem, kar ga zanima. Hkrati mora otroku dati vedeti, da ga bo vedno podpiral in spodbujal, ne glede na to, kaj ga zanima (Chapman in Chapman 2009, 143). Otroku sporočila iz zunanjega sveta prevaja tako, da se otrok počuti varnega in da se zave, da pripada očetu. S tem ko oče otroka zaščiti pred negotovostjo in strahom ter obenem ne dovoli, da bi otroka kdo zaradi tega osramotil, se bo otrok naučil in čutil, da je za očeta na prvem mestu in da se nanj lahko zanese, saj ga bo vedno zaščitil in zavaroval. Vse to lahko oče nudi že v zelo zgodnjem otroštvu, kjer očetova senzitivnost prek igre otroku daje občutek spoštovanja in podpore in razvije občutek pomembnosti, edinstvenosti ter zaupanja in pripadnosti očetu (Poljanec 2009a).

»Otrok očeta povezuje z novimi izkušnjami, spontanostjo in izzivi. Z očetom, ki je dostopen za igro in zabavo ter izzive in ustvarjalnost, so otroci zelo radi in ga kar sami poiščejo. Prav prek igre se hitro in z lahkoto razvija vzajemni odnos. Senzitivnost, sodelovanje in podpora med skupno igro se v prvih letih še posebej pomembno zapišejo v otrokovo poznejšo predstavo bližnjih odnosov.« (Poljanec 2009a, 56). Poljanec (2009a, 55–58) in Chapman in Chapman (2009, 144) se strinjajo, da je pri socializaciji za otroka ključna očetova vloga, saj otrok s to vlogo dobi vzorec veščin za odnose s soljudmi. Vzorec je sestavljen iz očetovega načina sporočanja in izražanja v medsebojnih odnosih. Otrok očeta povezuje z novimi izkušnjami, spontanostjo in izzivi. Z igro se hitro in z lahkoto razvija vzajemni odnos. Senzitivnost, sodelovanje in podpora med skupno igro se v prvih letih še posebej pomembno zapišejo v otrokovo poznejšo predstavo bližnjih odnosov. Njegova senzitivnost med igro da otroku občutek spoštovanja in podpore ter razumevanje za malčkovo potrebo po raziskovanju. Ob igri z očetom, ki sodeluje, ki opazi izzive in otroka spodbudi, razvija občutek pomembnosti, edinstvenosti ter zaupanja in pripadnosti očetu (Poljanec 2009a, 56).

Sinovi se od svojih očetov učijo odnosa do žensk, s tem ko vidijo ljubezen in spoštovanje, ki ju njihovi očetje izkazujejo njihovim materam. Hčerke se iz odnosa očeta do mater naučijo, kako mora moški ravnati z žensko in kako se ženska odziva na moškega (Mitchell 2015, 32). »Očetovi ustaljeni izrazi ljubezni, močne besede podpore in priznavanje uspehov dajejo hčeri zanesljivo podlago, da bo postala samozavestna, ljubeča, radostna ženska. Take besede in dejanja niso nič manj pomembna za razvijanje sinove moštosti.« (Chapman in Chapman 2009, 143).

Raziskovalci so pred približno 70 leti začeli proučevati učinek vloge očetov na razvoj otroka. V začetku so bile študije o vplivu očeta na otroka, ki so bile osredotočene na spolni razvoj otroka, nege in skrbi. Študije so proučevali skozi vsa otroška razvojna obdobja (Paquette, Coyl-Shepherd in Newland 2013, 735).

Z raziskavo (Kanjuro Mrčela, Štebe in Vuga Beršnak 2016), ki je bila izvedena leta 2015 v Sloveniji na področju očetovstva, so želeli izvedeti, kakšna podoba očeta je prisotna pri anketirancih. Raziskava je zajela očete v Sloveniji, ki imajo otroke mlajše od 18 let. V anketi so ugotavljali, katera področja skrbi (kot je čustvena skrb, finančna skrb,

časovna skrb, področja prostega časa, pomoč pri obveznostih, vsakodnevne skrbi) so za očete v vzorcu pomembna (29–30). Rezultati so pokazali, da so vsa področja za očete pomembna oziroma zelo pomembna. Tradicionalna družbena predstava za glavno obveznost očetov opredeljuje finančno skrb. Z raziskavo so ugotovili, da so anketirani očetje zelo visoko ocenili svojo vlogo očeta kot čustvene opore otroku. Ta se je pojavila na prvem mestu z 90 % in več, sledi ji finančna skrb za otroka (53–57).

Rezultati študije (Jeynes 2016) kažejo dosledno statistično pomembne učinke, ki so se pojavili za edinstveno vlogo, ki jo imajo očetje pri vzgoji svojih otrok. Edinstvenost vloge očeta so proučevali pri otrocih, starih od 7 do 22 let, v primerjavi z mlajšimi otroki, starimi od 0 do 6 let. Vloga očeta je pomembna tako za fante kot dekleta v vseh starostnih skupinah. Na splošno je raziskava pokazala, da matere v primerjavi z očetom nudijo otroku več vzgojne in čustvene podpore, oče pa otroka pripravi za življenje. V primerjavi z vlogo matere ima vloga očeta tudi večji vpliv na razvoj otrokovih vedenjskih vzorcev. Med drugim otroku v dobi odraščanja, ko življenje postane zanj izziv, oče s svojo držo nudi več kot le čustveno podporo. Otroku zagotovi primerno usmerjanje in pripravo za uspehe v izobraževanju in družbi (679–683).

Juul (2011, 33) v svojem delu predstavi ugotovitve znanstvenih raziskovalnih teorij povezovalnega starševstva v zadnjih 20 letih. Pravi, da so raziskave jasno pokazale, da otrok ne daje prednosti materi pred očetom ali obratno, če ima na voljo oba v enaki meri. Otrok se bo navezal na oba starša enako. V otrokovih očeh je oče enako kompetenten kot mati (33). Nadaljujemo lahko z ugotovitvijo, da se »oče v funkcionalni družini zaveda, da je njegova vloga pri razvijanju ženskosti njegove hčere in možatosti sina enako pomembna kot materina« (Chapman in Chapman 2009, 143).

Za otrokov razvoj je torej nujno potrebno, da ima ob sebi mater in očeta, saj vsak od njiju v otrokovo življenje vstopi na svoj način. Za otroka sta nenadomestljiva oba (Poljanec 2009a, 56), med drugim otrok ob prisotnosti obeh staršev dobi celovito podobo o moškem in ženski (Satir 1995, 130).

3.3 SOČUTJE V DRUŽINI IN SOČUTNO STARŠEVSTVO

Milivojević (2008, 113) sočutje opredeljuje kot čustveno reakcijo v odnosu med dvema človekoma, kjer je ena oseba sočutna z drugo, ko ta doživlja neprijetna čustva. V takšnem odnosu se spoštujejo čustva drug drugega. Podobno opredelitev tega občutja navaja tudi Goetzeva s sodelavci (2010, 351), in sicer da je sočutje subjektivno občutje oziroma stanje, ki v posamezniku vznikne, ko je ta priča stiski druge osebe, in to občutje človeka motivira, da mu pomaga. Vendar pa ta pojem ni sinonim za empatijo, ki se nanaša na vživljanje v čustva drugega. Empatija ni neko določeno čustvo, ampak je skupek čustvenih reakcij oziroma odzivov na doživljanje neke določene neugodne situacije, ki jo je doživela oseba, s katero sočustvujemo. Je zelo pomembna in prosocialna/altruistična sposobnost vživeti se v čustva drugega, deliti si njegova čustva, postaviti se v situacijo drugega (Lazarus 1991, 289). Tej opredelitvi se pridružuje tudi Simoničeva (2010b, 353), ki navaja, da je empatija sposobnost vživeti se v čutenje in mišljenje druge osebe, postaviti se na mesto nekoga drugega in razumeti njegovo notranje doživljanje in občutke ob tem. Ta izraz se velikokrat enači tudi s pojmi, kot so: sočutje, razumevanje, simpatija, usmiljenje, saj se pogostokrat uporablja tudi kot sinonim za skrbno in sočutno poslušanje. Da posameznik zazna in razume oziroma se vživi v občutje in misli druge osebe, navaja še Hribar Sorčanova (2008, 13). Še bolj holističen pomen opredelitve empatije navaja Maureen O'Hara (1997, 295), ki se strinja z zgornjimi opredelitvami in dodaja še, da je empatija univerzalna lastnost, saj presega vsako kulturo, religijo in spol. Je nekaj spontanega in naravnega, je sposobnost vsakega človeka, da razume drugega na globlji ravni in z njim vzpostavi dober odnos. To omogočajo tudi druge sorodne sposobnosti, vendar se empatijo razume kot »kraljevsko pot«, ki vodi k razumevanju druge osebe (O'Hara 1997, 295). Je torej bistvena človekova lastnost, del osnovne povezanosti in omogoča razrešitev zavesti posameznika, kjer v območje svojega dožemanja vključi drugega in odnos z njim, katerega del je tudi sam (313).

3.3.1 RAZVOJ EMPATIJE V DRUŽINI

Empatija je naravna sposobnost, s katero pridemo že na svet. Ob rojstvu otroka so vidne že njene temeljne oblike. Kasneje v življenju pa se ta sposobnost empatije v odnosih z drugimi izpopolnjuje in postaja vedno bolj poglobljena in kompleksna. Že od rojstva je v nas vgrajen odziv, ki ga izboljšujemo in nadgrajujemo vse življenje. Zlasti empatičen odnos staršev oziroma skrbnikov do otrok je tisto odločilno socializacijsko okolje, ki vpliva na otroke in na razvoj njihove sposobnosti empatije. Empatija in sorodni pojavi se optimalno razvijajo v okolju, ki zadovoljuje otrokove čustvene potrebe in mu omogoča, da izraža celoten spekter čustev ter ga spodbuja k čustveni odzivnosti. Če posameznik kot otrok ni imel dovolj odzivnega okolja, kjer bi lahko v polnosti razvil tudi empatijo, ima še vedno možnost, da to prebudi kasneje v življenju. Seveda pa je osnovni pogoj, da bodo odnosi, v katerih bo živel, zagotavljali optimalne možnosti za to. Pri otroku sposobnost empatije raste postopoma, iz preprostih čustvenih oblik proti bolj zapletenim čustveno spoznavnim sposobnostim, ki so potrebne za kompleksno empatijo. Pojavijo se v drugem letu otrokovega življenja (Simonič 2010b, 161–163).

O tem, da mora biti zgodnji odnos z otrokom empatičen za njegov zdravi razvoj, govorijo tudi avtorji sodobne razvojne psihologije (Murray 1998, 129). Otrokov primarni odnos, prek katerega se začne njegov psihosocialni razvoj, je odnos z materjo. Tako ga razume Winnicott. Čeprav je otrok že od vsega začetka individuum, ki ima svoje lastne potrebe in hotenja, je na neki način kljub vsemu odvisen od matere oziroma svojega primarnega skrbnika. Ta mora imeti sposobnost njegove potrebe in hotenja prepoznati, se nanje uglasiti in se empatično predati otroku. Le s takim odnosom se bo otrok lahko zdravo razvijal kot samostojno bitje, ker bo skozi mater videl svoj odsev, to, kar je on sam (Winnicott 1971, 113). Če pa odnos matere do otroka ne bo empatičen in ne bo zmožna prepoznati otrokovih čustev ter potreb ali bo pri sebi čutila še kakšno drugo stisko, se bo pri otroku razvil t. i. lažni jaz. Ta pa je lahko precej šibek in predstavlja težavo za otrokov psihično-socialni razvoj, saj bo mati otrokov jaz oblikovala tako, kot ga vidi sama, ker se ne bo znala uglasiti nanj in mu ne bo dovolila biti, kar je, in čutiti, kar čuti (Kompan Erzar 2001b, 65). Pri starševstvu je tako ključnega pomena, da starši svojim otrokom z empatičnim odnosom in odzivnostjo nanj ponudijo tisto, kar v danem trenutku absolutno potrebuje (Winnicott 1971, 103;

Guttman 2000, 346). Tako se bo otrok z empatičnim odnosom s staršem učil optimalno regulirati svoja čustva. Empatičen skrbnik je odgovoren za pravilno prepoznavanje in ubesedenje otrokovih primarnih čustev. Takšna odzivnost starša otroku pomaga, da se nauči ubesediti in kasneje obvladati svoja čustva ter ga ne prisili v to, da bi moral svoja občutja odigravati (Stolorow, Brandchaft in Atwood 1987, 71–73). Psihična struktura, ki bo omogočala primarno regulacijo čustev, je pogojena z empatičnim odnosom, ki ga bo mati zgradila s svojim otrokom in v katerem naj bi bili prisotni vzajemnost, odzivnost in ljubezen. V tem odnosu bodo za otroka tudi postavljeni temelji, ki jih bo imel za popotnico v življenju, in tudi biološki temelj, ki mu bo pomagal pri samozavedanju in regulaciji njegovih čustev (Kompan Erzar 2001b, 97–99).

Empatija je pomembna na vseh ravneh človekove vpetosti v odnose, tako v medosebnih intimnih, družinskih, prijateljskih odnosih kakor tudi širše. Predvsem v današnjem spreminjajočem se in velikokrat razosebljenem svetu lahko prepoznamo velik pomen empatije (Simonič 2010b, 132). In ravno zato je treba poudariti pomen odnosov med ljudmi, ker so ti že biološko vpisani v človeka kot del njegove narave. Človek s prihodom na svet že išče odnos, ker brez njega ne more preživeti, saj je to njegova primarna življenjska potreba (Gostečnik 2002, 20).

3.3.2 SOČUTJE

Ljudje imamo globoko v sebi potrebo, da nekdo skrbi za nas, nas ima rad in je z nami brezpogojno. Predvsem je to velika potreba otrok, ki potrebujejo odraslo osebo, da jim omogoči varen razvoj v domačem okolju. Povsem naravno je, da se od drugih pričakuje razumevanje in sočutje. To pomeni empatijo ali sposobnost vživljanja v drugega. Za dosego sočutja ali empatije je treba najprej razviti spoštovanje do drugega, spoštovanje razmejitev in vsaj upoštevanje, da drugi lahko drugače misli, doživlja in dojema svet kot mi. Nedotakljivosti druge osebe in njegove svobode je osrednja vrednota medsebojnih odnosov (Feinstein 2013; Siegel 2011).

»Biti sočuten pomeni vživeti se v drugega.« (Sears 2008, 46) Gašperlin (2016, 215) nadaljuje, da sočutje daje ljudem sposobnost začutiti sočloveka v njegovih težkih in

prijetnih občutjih. Sočutje ljudi povezuje in omogoča komunikacijo. Namreč s sočutjem lahko začutimo človeka ob sebi, ne da bi ga pogledali ali ogovorili. Sočutje ustvarja bližino in dela odnose prijetne in pristne. S tem se strinja tudi Steinberg (2014), ki pravi, da s sočutjem človek zmore videti sočloveka v njem samem ali, z drugimi besedami, človek sočloveka vidi, čuti in dojema svet iz njegove perspektive. Milivojević (2008, 113) dodaja, da pri sočutnem odnosu spoštujemo čustva subjekta. Pravi, da gre pri sočutju za čustveno reakcijo, kjer je ena oseba sočutna z drugo, ki doživlja neprijetna čustva, zlasti žalost (721).

Prostor, kjer otrok prvič začuti sočutje in se ga posledično uči, je družina (Gostečnik 2014, 290), kjer se njegova starša s sočutjem odzivata na njegove telesne in čustvene potrebe (Kompan Erzar in Poljanec 2009, 12). Bistvo družini predstavlja ljubezen, dajanje, poslušanje in odzivanje na potrebe. Vse te lastnosti postanejo del otroka (Sears 2008, 45–46).

Kompan Erzarjeva meni, da je največji dosežek in temelj posameznega sistema oziroma družine sočutje, ki v sistem prihaja v treh ravneh. Sočutje se začne, ko posameznik začuti, da je v nekem odnosu svoboden, nato prihaja v partnerski odnos med možem in ženo in potem v starševski odnos z otrokom (2006a, 24–25).

»V zadnjih dvajsetih letih se v znanstveni literaturi pogosteje pojavljajo teme, ki razvijajo in podpirajo podobo starševstva v smeri večjega sočutja in čustvene uglašenosti z otrokom.« (Poljanec 2015, 20).

3.3.3 SOČUTNO STARŠEVSTVO

Dobra čustvena komunikacija, ki temelji na enakopravni čustveni vzajemnosti in medsebojni sprejetosti med staršem in otrokom, je temelj sočutnega starševstva. Avtor Gašperlin (2016, 103) je zapisal: »Čutim, da čutiš, da čutim, kar čutiš.« To pomeni, da »se začutita do globin zavedanja in zavibrirata na istih frekvencah« (Gašperlin 2016, 103), brez tega v odnosu ni prave bližine, ni pristnosti in ni sprejetosti. Starš mora

prepoznati otrokova čustva in pravilno razumeti sporočila, ki jih na ta način posreduje (103).

Temelj zdravega starševstva je, da starš z otrokom sooblikuje njegov razvoj. Otrok se namreč razvija le v soustvarjanju, vzajemnem odnosu, kjer starši kreirajo otrokov razvoj, on pa s svojim razvojem kreira starša (Bradley 2000). Otrok ima v začetku svojega življenja pretežno potrebo po zadovoljevanju svojih fizičnih potreb. Med razvojem se težnje prenesejo na zadovoljevanje čustvenih in psihičnih potreb, s tem pa se začnejo večati stiske, ki jih doživlja otrok, in vzroki, zaradi katerih je prišlo do njih (Gašperlin 2016, 82). Poljančeva pravi, da je največji izziv starševstva sposobnost prožnega odzivanja. To od starša zahteva čustveno zrelost in sposobnost sočutnih odnosov (2009c, 66), s katerim bodo lahko otroka opazili, začutili in razumeli (Gašperlin 2016, 82). Starši morajo biti v stiku z vsemi svojimi čustvi, saj bodo le tako med odraščanjem otroku pomagali, da bo usvojil mehanizme, s katerimi bo kasneje v življenju prepoznal svoja čustva, jih ovrednotil in se na njih primerno odzval. Med razvojem otroka je pomembno, da se starši vedno vprašajo, kaj se skriva za določenim vedenjem (Rožič 2009, 81–82). Ko se otrok vede neprimerno, morajo starši nameniti temu obnašanju posebno pozornost, saj s tem vedenjem otrok pokaže svoja občutja in odnose, ki jih verbalno ne zmore ali ne zna izraziti. Sunderland (Sunderland 2017, 174–183) za to predstavlja šest razlogov.

- Utrujenost in lakota: raziskave (Astill 2012; Sadeh 2012) kažejo, da na neravnovesje avtonomnega živčevja, ki uravnava telesno vzburjenje, vpliva tudi pomanjkanje spanja, kar posledično prinaša telesni ali čustveni pretres. Prav tako lakota, saj pride do znižane ravni sladkorja v krvi, kar pomeni pomanjkanje glukoze v možganih. To povzroči, da se otrok lahko vede neobvladljivo, kot odrasli, ki so pod vplivom alkohola (Sunderland 2017, 176).
- Nerazviti čustveni možgani, zaradi katerih se otroci v določeni situaciji ne zmorejo vesti drugače.
- Psihološka lakota; poznamo tri vrste psihološke lakote:

- Premalo stimulacije povzroča, da možgani to zaznajo kot stres. Da bi povečali vzburjenje v možganih, morajo otroci kaj narediti. Pogosto se odločijo za agresivno, hrupno ali destruktivno stimulacijo.
 - Otrok išče pozornost po priznanju: ljudje imamo že v genih potrebo, da na drugega vplivamo tako, da se na nas odzove. Ko otrok na starša ne more vplivati z lepim vedenjem, svoje vedenje preusmerja, dokler se starš nanj ne odzove.
 - Vedenje otroka je posledica psihološke lakote po strukturi: otroci potrebujejo jasno izoblikovane rutine in pravila, posledica pomanjkanja tega pri otroku pripelje do neprimerne vedenja.
- Otroci potrebujejo pomoč pri spoprijemanju s silovitimi občutki in posledično napetost, ki nastane zaradi močnih bolečih občutij, izrazijo z vedenjem. Velikokrat otrok težko verbalno izrazi svoja občutja, saj nima besed, s katerimi bi jih izrazil.
 - Zaznavajo stres starša: desni predčelni del otrokovih možganov zaznava čustveno razpoloženje matere ali očeta, kar se pokaže pri otrokovemu vedenju. Z nenehnim norenjem in kričanjem sprošča čustva svojih staršev.
 - Starš aktivira napačen del otrokovih možganov: to doseže z odnosom, ki ga vzpostavi s svojim otrokom. V tem odnosu je starš do otroka preveč ukazovalen in s tem načinom v otrokovih možganih nehote aktivira sisteme za bes in strah (Sunderland 2017, 174–181).

Vse to je za starše velik izziv. Da otrok osvoji večine obvladovanja svojih čustev, ki mu bodo služile vse življenje, mu morajo starši omogočiti dovolj prostora in mu dati veliko časa, da pride do spoznanja in ponotranjenja občutkov, ki jih doživlja v določeni situaciji (Chapman in Chapman 2009, 71–72). Pomembno je, da starš otroku prizna njegova občutja in mu pomaga, da se z njimi spoprime. To zlasti velja za doživljanje negativnih čustev, ki jih starši velikokrat ignorirajo, češ da mora otrok hitro preboleti čustvo, ki ga čuti, oziroma čustvo, ki ga otrok čuti, v danem trenutku ni potrebno (Sunderland 2017, 154).

Starši so otroku najboljši vzgled. Z veliko potrpežljivosti, nenehnega iskanja stika z otrokom ter ljubeznijo dajo otroku najboljšo popotnico. Gradišar (2005) pravi, da v današnjem času ni dovolj, da starši dajejo otroku veliko ljubezni in medsebojnega spoštovanja. Za dober razvoj otrok od starša potrebuje zadostno osebno čustveno zrelost, s katero uspešno premaguje stresne situacije (41). Starša morata ustvariti vzorec discipliniranja svojih otrok, pri katerem se bo otrok počutil sprejetega in ljubljenega, saj je to za njegov zdrav razvoj in potrditev pripadnosti ključnega pomena (Chapman in Chapman 2009, 62). Sunderland (2017) še dodaja, da mora biti komunikacija »iz oči v oči« ravno pravšnja, zato mora biti starš pri tem pozoren, da upošteva tudi otrokova neverbalna sporočila ali namige, zlasti je to pomembno pri zelo majhnih otrocih.

Bajzek (2003, 59) je z raziskavo potrdil, da otroku največje zadovoljstvo v življenju predstavlja ljubezen in odzivnost staršev. Da to starš doseže, je potrebno razumevanje lastnih čustev in razvoja čustvovanja v različnih razvojnih obdobjih (Schmidt, Schmidt in Schmidt 2017, 125). Med čustvenim razvojem otroka lahko starš sočutno pomaga otroku učinkovito upravljati čustva. Tako bo otrok spoznal energijo, ki jo nosijo čustva, in se naučil, kako jo uporabiti in sprostiti (Gašperlin 2016, 117). Kompan Erzarjeva (2006a) pravi, da starš to doseže le, ko otroka začuti, mu da na razpolago prostor in sebe, da otrok začuti pripadnost. S tem razvije zaupanje, spozna svoje sposobnosti in dostojanstvo ter razvije prepoznavnost s tem, ko se s svojimi danostmi vpiše na edinstveno mesto v družinskem sistemu (25). Starš se bo torej sočutno odzival na otroka, ko bo iz otrokovega vedenja prepoznal afekte (npr. strah, jeza, negotovost), ki so skriti za določenim vedenjem, in mu hkrati nudil varen prostor, kjer se bo učil, kaj čuti in kako se s temi čutenji ravna (102). Gašperlin (2016, 103) meni, da je treba ustvariti prostor, kjer je dovolj prostora za otroka in starša. Pravica obeh je, da v medsebojnem odnosu mislita po svoje in sta hkrati pristna. V odnosu se nihče ne sme počutiti ogroženega, kajti v njem se združimo tako, da ohranimo sebe in svojo pristnost. Tudi ko nastopi konflikt, še ne pomeni konca odnosa, temveč neko stopnjo v razvoju odnosa. Tak konflikt se bolj razvije, ko se otroku postavijo meje, saj se otrok ob tem, ko doživi frustracije, počuti zavrnjenega, žalostnega. S temi občutki mora starš zdržati in otroku dovoliti, da jih izrazi. S tem se starš z otrokom še bolj poveže ter ohrani njuno medsebojno spoštovanje in enakopravnost in dostojanstvo obeh (Križnik in Novak 2010, 80–81). S tem se strinjata tudi Chapman in Chapman (2009), ki pravita, da je

pomembno, da starša ostaneta mirna, tudi kadar gre za obravnavanje posledic kršenja pravil, saj mu bosta s tem pomagala zdržati z močnimi negativnimi afekti. Zato je pomembno, da si starša vzameta čas za razlago pravil in posledic, ki sledijo ob njihovem kršenju (62). Pomembno je, da se starš nauči ločiti od resničnih bioloških potreb in pristnih želja ter želja, ki so pomembne za otrokov razvoj, ki niso posledica potrošniškega okolja (Gašperlin 2016, 82).

Pri sočutnem starševstvu je pomembno, da ima starš sposobnost zaznati svoja in hkrati otrokova čustva, da začuti čustveno energijo otroka in se nanjo uglesi in jo predela, saj otrok še ni zmožen predelave čustvenega stanja. Pomembno je, da starš zdrži s še tako močnimi in negativnimi čustvi otroka, saj ga s tem uči sprejemanja in umirjanja čustev (Gašperlin 2016, 215). Za sposobnost sočutne drže je pomembno, da je starš visoko diferencirana oseba, »ki ima sposobnost in zmožnost, da razločuje, kaj oseba čuti in misli, in sicer kot oseba, ločena od ostalega sistema družine« (Gostečnik 2010a, 220). Za otroka je pomembno, da se starši nanj čustveno odzivajo, saj se ob tem počuti varnega. Starš to doseže z zagotavljanjem varnega telesnega stika in telesnega pomirjanja stiske, ki naj bi otroku predvsem v zgodnjem življenjskem obdobju predstavljala sestavni del njegovega življenja. Tako na majhne kot velike otroke je vpliv dotikanja na otrokove možgane osupljiv. Ob tem se namreč v možganih sprošča oksitocin, zaradi katerega otrok doživlja, da je svet prijazen in se v njem dobro počuti (Sunderland 2017, 30, 86–89).

3.4 ENOSTARŠEVSTVO

Vse vzgojne vsebine in načini vzgojnega ravnanja, ki omogočajo funkcioniranje družine z obema staršema, so izvedljivi tudi v enostarševski družini.

(Tomori, 2009)

Enostarševska družina je tip družine, ki jo sestavlja mati z otrokom/otroki ali oče z otrokom/otroki (Rener et al. 2006, 16). Gotea in Busuioc (2016, 97) pravita, da ta tip družine temelji na propadu zakonske zveze, ki je neodvisna od starševstva. Fučik (2016, 376) pravi, da je za enostarševsko družino značilna odsotnost enega starša, ki je lahko

posledica rojstva otroka izven zakonske zveze ali zunajzakonske skupnosti in ločitve staršev, kjer je vključena tudi smrt enega od staršev. Satirjeva (1995, 129) opozarja, da je enostarševski tip družine ena najbolj ranljivih skupin družine, ne glede na vzrok nastanka.

Satirjeva (1995, 129) enostarševske skupine razdeli v tri vrste:

- eden od staršev po ločitvi odide in starš, ki ostane z otrokom, se ne poroči ponovno;
- samska oseba zakonito posvoji otroka;
- neporočena žena obdrži otroka.

V Sloveniji število enostarševskih družin predstavlja četrtno vseh družin v Sloveniji. V ta statistični podatek so vključene tudi družine, ki nimajo otroka, kajti definicija družine, ki je predstavljena na straneh Statističnega urada RS, zajema tudi družine brez otrok (Dolenc 2015).

V zadnjem času je moč zaznati porast enostarševskih družin. V primerjavi s preteklostjo, ko je bilo enostarševstvo prej izjema kot pravilo, je ta tip družine v današnjem času postal družbeno sprejemljiv (Busuioc in Gotea 2016, 97; Macuh 2014, 81). Tudi Rener (2006, 68) se strinja, da se družbena stigmatizacija enostarševskih družin manjša. Macuh (2014, 81) pravi, da so razlogi za nastanek enostarševstva različni, sem sodijo: smrt enega starša, ločitev staršev in zaradi določenih razlogov rojstvo otroka v enostarševstvo. Rener (2006) ugotavlja, da je bil v preteklosti glavni vzrok enostarševstva smrt enega od staršev, danes prevladujejo ločitve oziroma razveze zakonske oziroma izvenzakonske zveze. Narašča pa tudi število žensk, ki se zavestno odločijo vzgajati otroke same (69).

Glick (2016) ugotavlja, da ima enostarševska družina v primerjavi z dvostarševsko pogosteje upadlo hierarhično strukturo. Otroci v taki družini imajo več moči in odgovornosti. Starša se soočata z vlogami in odgovornostjo, ki so v dvostarševski družini porazdeljene. To sta na primer nega in finančna podpora. Tako je oče neposredno sam odgovoren za dnevno nego in vzgojo otroka. Na drugi strani pa materam, ki nimajo finančne in družinske podpore in morajo biti polno zaposlene,

primanjkuje časa za starševstvo in energije biti z otrokom (27). S tem se strinja tudi Rener (2006), ki pravi da so enostarševske družine socialno bolj ranljive kot dvostarševske, kar ne pomeni, da sta kvaliteta odnosov znotraj družine in družinsko življenje slabša (69).

Glick (2016) predstavi težave, ki lahko nastanejo v enostarševski družini. Te so (27):

- socialna izolacija in osamljenost starša,
- med sorojenci se lahko kaže ljubosumje, s katero se starš težje spopada,
- majhni otroci zahtevajo stalno psihično prisotnost starša,
- otroci v taki družini skrbijo sami zase. To pomeni, da poskrbijo in prevzemajo veliko gospodinjskih opravil, saj ima en starš veliko dela,
- starš, ki je ostal sam, nima oziroma ima manj priložnosti, da se pogovori o določenih odločitvah, prav tako dobi manj podpore in potrditve oziroma odziva, ko je odločitev sprejeta.

Starš, ki ostane pri negi in vzgoji sam zaradi ločitve ali smrti svojega zakonca oziroma partnerja, gre skozi različna obdobja, vse dokler se družinska struktura ne vzpostavi na novo. Preoblikovanje oziroma na novo vzpostavljanje družinske strukture je v veliki meri odvisno od dolžine odsotnosti starša in čustev, ki jih zapuščeni člani družine gojijo do odsotnega starša (Glick et al. 2016, 27). Vse člane družine spremlja občutek krivice in velike bolečine. Starš, ki ostane sam z otrokom, je postavljen pred velik izziv. Pomembno je, da se ne obremenjuje z mislijo, da mora otroku nadomestiti odsotnega starša. Za otroka bo največ naredil s tem, da ostane eden izmed staršev otroku, odgovoren za svojo vlogo, kar pomeni, da ostane ljubeč starš svojemu otroku (Poljanec 2009c, 65). Otrok bo ob izgubi občutil praznino ter pomanjkanje pripadnosti in varnosti. Stisko oziroma čustva, ki jih bo občutil, bo pokazal z njemu lastnim vedenjem, na podlagi katerega išče stik s staršem. Pomembno je, da se starš sočutno odzove na otrokove klice in se z njim poveže, mu pokaže pripadnost in ga posledično s tem umiri (Rožič 2009, 81). Pri tem, kakšne posledice (kakšen vpliv) bodo imeli člani družine, ki so ostali sami, je v prvi vrsti treba upoštevati, v kateri razvojni fazi je bila družina, ko se je izguba enega od staršev zgodila, koliko časa je bil odsotni starš prisoten v družini, kakšna čustva so družinski člani gojili do tega starša in koliko se je družina sposobna

soočiti z izgubo in se ponovno preoblikovati. Kako učinkovito bo enostarševstvo, je povsem odvisno od značaja starša (Glick et al. 2016, 27).

V nadaljevanju bomo predstavili proces žalovanja, ki nastane ob izgubi, ter kaj pomeni ločitev ali razveza v družini, ki je posledica za nastanek enostarševske družine.

3.4.1 OTROKOVA IZGUBA STARŠA IN PROCES ŽALOVANJA OB NJEJ

Ne glede na to, za kakšno izgubo gre, ali prizadene očeta ali mater ali otroka, nastane občutje praznine, s katero je težko shajati. Še najtežje je otroku, kajti izgubi se določena pripadnost, povezanost, toplina in varnost. To praznino je treba ovrednotiti in ji dati prostor v življenju, kar pomeni, da mora iti oseba, ki se sooča z določeno izgubo, skozi proces žalovanja (Rožič 2009, 81).

Pri pregledu literature (Borucky et al. 2004, 23–25; Borucky et al. 2009, 41–43; McGhee 2015, 38–48, 79–91) je mogoče zaslediti številne različice procesa žalovanja. Vsem je skupna vsebina, le da eni avtorji določene faze združijo, drugi jih označijo za samostojne. Prav tako ni bistvene razlike med procesom žalovanja ob ločitvi oziroma izgubi. V našem delu se bomo osredotočili predvsem na proces žalovanja pri otroku (tabela 1). Pri otrocih je čustveni odziv na izgubo zelo močan. Njihovo vedenje je predvsem posledica neizrečenih čustev, s katerimi se soočajo med procesom žalovanja. Starši velikokrat te klice na pomoč spregledajo, saj so tudi sami obremenjeni s svojim čustvenim neravnovesjem, ki je posledica izgube partnerja. Čustveni proces žalovanja ima pet bistvenih faz, ki si morajo slediti ena za drugo (McGhee 2015, 38).

TABELA 1. Proces žalovanja pri otroku (Borucky et al. 2004, 23–25; Borucky et al. 2009, 41–43; McGhee 2015, 38–48; 79–91).

FAZE ŽALOVANJA	
OB LOČITVI	OB SMRTI
1. ZANIKANJE: razvije se obrambni mehanizem, ki preprečuje sprejetje dejanskega stanja, na katerega ne morejo vplivati.	1. ZANIKANJE, ŠOK: obrambni mehanizem, ki se razvije zaradi nezmožnosti sprejeti dejstva, smrti.
2. JEZA: nastopi zaradi nemoči in negotovosti v njihovem življenju, kajti tega, ki so ga poznali, je konec. Jezo usmerijo v starša, ob katerem se počutijo najvarneje.	2. JEZA: lahko tudi na pokojnega starša. Zaradi občutja nemoči prihaja do doživljanja krivde in jeze.
3. SPRAVA: zaradi odgovornosti, ki jo čutijo otroci, vso energijo in prizadevanja usmerijo v to, da bi rešili družino in povrnili razmere, kot so bile nekoč.	3. POGAJANJE: prepričanje, da bo z lepim vedenjem vse po starem.
4. DEPRESIJA: sprejetje, da ne morejo spremeniti ali popraviti družinskih razmer. Pojavi se močan občutek izgube in žalosti.	4. PREPUSTITEV ŽALOVANJU: začetek prepuščanja občutkom bolečine in žalosti, depresije, brezvoljnosti in brezupnosti. Zelo pomembna in potrebna faza.
5. SPREJETJE: prehodi med dvema domovoma postanejo za otroke lažji, otroci se počasi privadijo na usklajevanje urnikov. Čustva žalosti so v tej fazi manj intenzivna.	5. SPREJETJE: misel na izgubljenega starša je vse redkejša, življenje se ustali, počutje je boljše, kljub temu da je še vedno prisotna žalost.

Ob vsaki ločitvi, naj gre za smrt starša ali razvezo, se mora vsa družina spoprijeti z bolečo izgubo, saj gre za zaključek nekega odnosa, ki ima svojo vrednost za vsakega posameznika v družini. Vsak član družine mora iti čez celoten proces žalovanja in prilagajanja na novo situacijo. Kako dolg bo proces, je odvisno od vsakega posameznika (Ganc 2015, 46).

3.4.2 LOČITEV OZIROMA RAZVEZA STARŠEV

V današnjem času so ločitve in razveze močno v porastu. V Sloveniji se razveže vsaka tretja zakonska zveza (Dolenc 2015). Današnji odnos do ločitve zakoncev je v družbi postal bolj sprejemljiv.

McGhee (2015, 34) nadaljuje, da je ločitev za starše ena najtežjih ovir, saj morajo poskrbeti za svoje čustvene potrebe in hkrati ne smejo zanemariti čustvenih potreb otrok.

Ločitev ali razveza je ne glede na okoliščine, v katere sta bila partnerja vpletena, težka, boleča in travmatična izkušnja, ki jo spremlja strah pred prihodnostjo, kajti porušeni so ustaljen sistem in pričakovanja. Predvsem partner, ki je zapuščen, se znajde pred dejstvom, da je ostal sam (Borucky et al. 2009, 40; Gostečnik 1999b, 193; Simonič 2009, 32). Simoničeva (2009, 34) in Broucky (2009, 40) se strinjata, da je ločitev zakonske zveze ali razpad izvenzakonske zveze dalj časa trajajoč proces. Zaradi svoje večplastnosti boleče in stresno vpliva na celotno družino. Vsaka ločitev za seboj pusti paleto negativnih občutij, s katerimi se soočajo predvsem tisti, ki so zapuščeni. Partnerja, ki je ostal sam, močno razjedajo občutki bolečine, krivde in neuspeha (Mitchell 2015, 79). McGhee (2015, 34) opozarja, da je ločitev za starše ena najtežjih ovir, saj morajo poskrbeti za svoje čustvene potrebe in hkrati ne smejo zanemariti čustvenih potreb otrok. Zapuščeni starši so obdani z občutki globoke osamljenosti, izdaje, ponižanja in prevare. Obenem jih spremlja občutje zapuščenosti, zavrženosti in razvrednotenosti. Vsa ta občutja, ki obdajajo starša, občutijo tudi otroci (Gostečnik 1999b, 193–197; Simonič 2009, 31–33).

Avtorji (Afifi in Schrodtt 2003, 144; Borucky et al. 2009, 45; Friso in Friso 2016, 22; Gostečnik 1999b, 193–197; Kuntzag 1997, 13; McGhee 2015, 81; Simonič 2009, 31–33) se strinjajo, da so otroci tisti, na katerih pusti ločitev največ čustvenih, socialnih in ekonomskih posledic. Kuntzag (1997, 13) opozarja, da ločitev staršev vpliva celo na otroke, ki se še niso rodili, in na zelo majhne otroke. Prizadetost otrok, ki nastane kot posledica ločitve, ni odvisna samo od starosti otroka, temveč tudi od otrokovega temperamenta, drugih osebnih značilnosti, spleta okoliščin, v katerih se ločitev odvija,

ter konfliktnosti staršev pred in po ločitvi (Borucky et al. 2009, 45). Številne raziskave so pokazale, da so posledice ločitve pri otrocih najbolj odvisne od tega, kako se starši spoprijemajo z njo (Afifi in Schrod 2003, 166). Simoničeva (2009, 31–33) poudarja, da so reakcije staršev ob njihovem razhodu ključnega pomena, saj so otroci ves čas priče starševski napetosti in sporom, kar jim povzroča trpljenje (Friso in Friso 2016, 22). Ob vsem tem se otroci počutijo nemočne, prepuščeni so negotovosti, čutijo osamljenost, ki ogroža njihovo potrebo po ljubezni, pripadnosti in varnosti. Prav zaradi tega bodo otroci težko razumeli ločitev in jo posledično tudi sprejeli (Afifi in Schrod 2003, 142–173; Gostečnik 1999b, 193–197).

Odziv otroka na ločitev se kaže v spremenjenem vedenju, kajti otroci laže kot z besedami svoja negativna čustva izrazijo z vedenjem. Pojavijo pa se lahko tudi zdravstvene težave. Kot odziv na družinsko stisko lahko otroci razvijejo čustvene ali tesnobne motnje. Borucky (2009, 66) pravi, da je takšna reakcija v nekem krajšem obdobju normalno odzivanje na stresno situacijo. Otroke ob ločitvi preplavijo močna občutja jeze, bolečine, žalosti, krivde, sramu, zavrženosti, strahu in nemira (Borucky et al. 2009, 50; Ganc 2015, 15; Simonič 2009, 31–33). Zaradi strahu pred tem, da bi odšel še drugi starš, bodo otroci naredili vse, da bi staršu ugajali (Gostečnik 1999b, 1963–1197). Borucky (2009, 50) še dodaja, da otroci začnejo izražati močno potrebo po odrasli osebi, kajti potrebujejo zagotovilo, da bo zanje poskrbljeno ne glede na dogajanje med staršema. Velik pomen pri tem ima kakovosten stik z obema staršema. Starši s svojim ustreznim pristopom lahko zelo umirijo oziroma celo preprečijo negativne posledice, ki bi jih ločitev lahko pustila na otroku. Starš se mora na otrokovo stisko odzvati sočutno, tako da mu stisko ovrednoti in mu jo pomaga pomiriti. Tako otroci od staršev dobijo spoštljiv odnos in občutek varnosti, kjer se bodo lahko sprostiti in razvijali (Ganc 2015, 15).

»Raziskave dokazujejo, da otroci zaradi ločitve staršev najprej trpijo kratkoročno, kar se izraža skozi hujše in očitne težave ob ločitvi, pogosto pa trpijo žal tudi dolgoročno. O dolgoročnih posledicah zaradi ločitve staršev govorimo takrat, kadar se pri otroku zaradi ločitvenega in poločitvenega dogajanja med staršema v času njegovega otroštva zmanjšajo kasnejše zmožnosti za kakovostno življenje.« (Borucky et al. 2009, 54).

Avtorji (Borucky et al. 2009, 54; Friso in Friso 2016, 19; Gostečnik 1999b, 1936–1197) se strinjajo, da se kljub ločitvi zakonskega oziroma partnerskega odnosa ne sme prekiniti odnos med starši in otroki. Starši morajo otrokom zagotoviti, da bodo kljub negativnemu dogajanju med njimi še zmeraj imeli mamo in očeta. Gostečnik (1999b, 193–197) še opozarja, da se otrokom, ki so ostali s staršem, ne razvrednoti vloge drugega starša. »Čeprav sta zakonca izgubila drug drugega, torej moža ali ženo, otroci ne smejo izgubiti očeta ali matere.« (Simonič 2009, 32) Očetovstvo in materinstvo sta neminljiva, kajti v samo naravo starševstva je zapisano, da tudi v težkih trenutkih otroci od svojih staršev dobijo čim boljše razmere za zdrav razvoj, kajti temeljni občutek varnosti mu lahko omogočita le njegova starša. To pa dosežeta tako, da ostaneta povezana med seboj in z otrokom ter mu s tem stojita ob strani. Tako otroku zagotavljata, da ni ničesar kriv, in bosta brezpogojno za vedno ostala njegova starša (Afifi in Schrodtt 2003, 166).

Mitchell (2015, 78) v svojem delu predstavi raziskavo Barbare Defoe Whitehead. Avtor navede tudi razlike otrok, ki so prihajali iz razvezanih družin, ki jih je na podlagi podatkov raziskav ugotovila Whiteheadova. Raziskava je bila opravljena v Združenih državah Amerike med odraslimi otroki, ki so odraščali v razvezani in nerazvezani družini. Iz raziskave so dobili podatek, ki navaja, da se bodo negativne izkušnje pogosteje pojavile pri otrocih iz razvezanih družin kot pri otrocih iz nerazvezanih družin.

4. VZGOJA IN VZGOJNI STILI

V nadaljevanju bomo definirali nekaj pojmov, povezanih z vzgojo in vzgojnimi stili. Pogledali bomo, kakšen pomen ima vzgoja na socializacijo otrok, razlike v vzgoji pri dekletih in fantih ter kakšna vzgoja je prisotna v Sloveniji. Poglavitni element, prek katerega se na otroka prenaša vzgoja, je medčloveški odnos. V tem odnosu je starš ena od bistvenih oseb v otrokovem življenju, ki vodi otroka po poti socializacije in čim kvalitetnejšega psihosocialnega razvoja. Idealno starševstvo je prisotnost obeh partnerjev pri vzgoji otrok.

4.1 KAJ JE VZGOJA

Vzgoja je zelo kompleksen pojem, zato ga bomo poskušali definirati s pomočjo različnih avtorjev in vidikov. Osredotočili se bomo predvsem na medčloveški vidik vzgoje in ne na pedagoškega. SSKJ (Bajec et al. 2014) definira vzgojo kot duhovno in značajsko oblikovanje predvsem otroka in ukvarjanje z vzgojo mladine. Po Peček Čukovi in Lesarjevi (2009, 24) je ena od lastnosti vzgoje, da je odnosna. Vzgoja se lahko izvaja le v medčloveškem odnosu, medsebojni interakciji, v kateri ima vodilno vlogo odrasla oseba z že razvito avtonomijo, ki se mora zavedati (ne)moči na odnosni ravni do osebnosti v nastajanju (otroka). Vključuje zavestno delovanje in nezavedne sile tega odnosa med otrokom in odraslim (Peček Čuk in Lesar 2009, 130). Prav tako se v sedanjosti čedalje bolj upošteva, da je razvijajoči se, odraščajoči otrok aktiven udeleženec v procesu vzgoje. Upoštevati je treba želje, potrebe, motiviranost in njegovo lastno aktivnost v tem procesu. Ta vidik je bil v preteklosti zanemarjen (Peček Čuk in Lesar 2009, 24–25). Vzgoja se z zgodovino spreminja, saj je vezana na njen družbeni kontekst. Ker je družba v stalnem toku sprememb, se spreminjajo tudi vzgojne metode in pristopi (Peček Čuk in Lesar 2009, 25). Da je treba biti pozoren na ta tok sprememb, se strinjajo avtorji Bornstein in Zlotnik (2009, 281) ter Gostečnik (1999a, 75), ki prav tako poudarja, da je človek socialno bitje, ki ne more živeti brez odnosov. Vzgoja bi po njegovem morala najti ravnovesje med posameznikom in družbenim okoljem. Prek

okolja, v katerem posameznik živi, bi ta prejel tudi optimalne dispozicije za svoj psihični razvoj. Zelo pomembno pri vzgoji je, da starš omogoča svojemu otroku v zgodnjem otroštvu podpirajoče okolje, prek katerega spodbuja njegovo regulacijo čustev, ki mu bo v mladostništvu pomagala kompetentno vstopati v odnose z drugimi ljudmi (Macklem 2008c, 49).

Tako je vzgoja tudi interakcija staršev z otrokom, njihovo vedenje in odzivanje nanj. Vzgojni stil pa je pot do socializacije otroka, ki je opredeljen kot splošen in precej stalen vpliv staršev na otroka (Coloroso 1996b, 76). Kakšen je ta proces in njegov vpliv, bomo pojasnili v nadaljevanju.

4.2 KAJ JE VZGOJNI STIL

Način, kako starši vzgajajo svoje otroke, kako pojmujejo njegovo naravo oziroma razvoj, kakšno discipliniranje, kaznovanje in avtoriteto pri vzgoji zagovarjajo in koliko svobode pri vsem tem otroku dopuščajo, imenujemo vzgojni stil (Peček Čuk in Lesar 2009, 130). Opredeljujeta ga tudi kot odnos med vzgojiteljem in vzgajancem, katerega namen je vzgojiti osebo z določenimi lastnostmi (130).

Obstaja več kategorizacij vzgojnih stilov. Najbolj razširjeno je okoli leta 1960 osnovala Diana Baumrind (1971, 22, 1996, 405–406). Večina njenih raziskav je bila usmerjena na dve dimenziji vzgojnega stila: zahtevnost in naklonjenost. Zahtevnost ali zahteve, ki jih imajo starši do svojih otrok, se nanašajo na stopnjo kontrole, do katere starši poskušajo nadzirati vedenje otrok z določanjem racionalnih standardov obnašanja. Naklonjenost ali odzivnost pa se nanaša na količino in način izkazovanja ljubezni do otroka in odzivnost na potrebe in želje otrok (Baumrind 1989, 351, 1996, 412; Maccoby in Martin 1983, 238; Stein in Breckenridge 2016, 1351; Macklem 2008c, 50). Na podlagi teh dimenzij je Baumrindova opredelila najprej tri kategorije starševskih stilov: avtoritativni, avtoritarni in permisivni (Baumrind 1971, 1–2; Buri 1991, 110–111). Kasneje sta avtorja Maccoby in Martin (1983, 11; Bornstein in Zlotnik 2009, 282) dodala še nevpleteni vzgojni stil, ker sta klasifikacijo vzgojnih stilov Baumrindove

testirala na bolj raznolikem vzorcu (Baumrind 1996, 412; Henry in Hubbs-Tait 2013, 238; Stein in Breckenridge 2016, 1351).

Pri nas je bila ena od glavnih raziskovalk vzgojnih stilov pedagoginja Milica Bergant. Vzgojne stile je razvrstila v tri kategorije, in sicer: represivni vzgojni stil, permisivni vzgojni stil in *laissez faire* ali vsedopuščajočo vzgojo (Peček Čuk in Lesar 2009, 131). Ker pa se vprašalnik v našem empiričnem delu navezuje na vzgojne stile, kot jih je opredelila Baumrindova, bomo v nadaljevanju podrobneje opredelili njeno klasifikacijo vzgojnih stilov.

4.2.1 AVTORITARNI VZGOJNI STIL

Avtoritarni stil vzgoje je tisti, ki ga določa nizka stopnja čustvene podpore in veliko psihološkega in vedenjskega nadzora (Baumrind 2013, 27; Macklem 2008c, 50). Avtoritarni starši so zelo rigidni pri svoji vzgoji, držijo se točno določenih, po njihovem pravih standardov vedenja otrok, ki jih strogo uveljavljajo tudi s telesnim kaznovanjem. Od svojih otrok pričakujejo takojšnjo in brezpogojno poslušnost. Za te starše je izjemno pomembno, da otroci spoštujejo njihovo avtoriteto, trdo delo in tradicijo. Vprašanja glede pravih in izzivanje starševske avtoritete so nedopustna. Ti starši izvajajo restriktiven nadzor nad otrokovim samoizražanjem in samostojnim obnašanjem (Baumrind 1971, 22; Bornstein in Zlotnik 2009, 282; Reed Shaffer in Kipp 2010, 610–611; Stein in Breckenridge 2016, 1351). S svojimi otroki imajo odtujene odnose in se ne morejo odkrito pogovarjati. Avtoritarno vzgojeni otroci delujejo nezadovoljno, umaknjeno in so nezaupljivi (Baumrind 1971, 2; Jurič 2009, 69).

To je tudi vzgojni stil, ki poskuša s strogostjo in pritiskom odpraviti napake pri otroku. Starši pri tem stilu vzgoje uporabljajo predvsem negativne vzgojne prijeme, prepovedi, kaznovanje, nadzorovanje in omejitve. Otrok se tako razvija v neinicijativno, poslušno in vdano osebo (Peček Čuk in Lesar 2009, 131).

Gostečnik (1999a, 75, 1999b, 137) tu navaja še, da vse težave in problemi, ki jih v družinah, kjer prevladuje avtoritarna vzgoja, povzročajo otroci, najbolj prizadenejo

starše, saj se počutijo odgovorne za vse. To pa zato, ker otrokom v tem vzgojnem stilu ni omogočeno, da bi se pravilno odločali in še manj pravilno ravnali. V osnovi je lahko ta vzgoja zelo uničujoča, ker starši otroka obravnavajo kot manjvrednega, nezmožnega odgovornosti. Poleg fizične zlorabe je tu prisotne obilo čustvene oziroma psihične zlorabe (138–139).

Baumrindova je ugotovila tudi, da imajo pristopi starševstva na odraščajoče otroke različne vplive na stopnjo avtonomije pri razvijajoči se osebnosti in na odgovorno socialno vedenje (Stein in Breckenridge 2016, 1352). Otroci avtoritarnih staršev so tako na splošno bolj nezadovoljni, nezaupljivi, z nizko samopodobo in socialno umaknjeni. Odraslim prepustijo usmerjanje in odločanje zase; primanjkuje jim spontanosti. Velika verjetnost je, da jih bodo njihovi vrstniki zavračali (Stein in Breckenridge 2016, 1352). Tudi Peček Čukova in Lesarjeva (2009, 140–141) navajata, da avtoritarna vzgoja spodbuja odvisnost od vzgojitelja, ker ga otrok želi zadovoljiti. Otrok se tako razvija v nesamostojno, zamerljivo, uporno osebo, ki ni sodelovalna in ne spoštuje drugih. Osebe, ki so tako vzgojene, pogosto postanejo prestrašene, agresivne, nestrpne do česarkoli, okorne, konformistične in pohlepne. Zmožne pa so občudovati avtoriteto in se ji podrediti.

4.2.2 PERMISIVNI VZGOJNI STIL

Za permisivne starše je značilna psihološka samostojnost, sprejemajoča drža do otrok in ohlapen nadzor vedenja (Baumrind 2013, 27). Pri permisivni vzgoji je zagotovljena čustvena podpora staršev, vendar je prisotnega malo nadzora nad otroki. Ti starši so popustljivi, zelo malo poskušajo disciplinirati svoje otroke ali kako drugače kontrolirati njihovo vedenje. Do svojih otrok so nezahtevni, prepustijo jim, da sami odločajo o temeljnih družinskih pravilih (kdaj lahko gledajo televizijo, gredo spat itd.). Permisivni starši so zelo odzivni na svoje otroke, zaznajo vse njihove impulze in želje. Namesto da bi namerno usmerjali, oblikovali in pomagali svojim otrokom, da se razvijejo v samostojno osebnost, so jim na razpolago, da se otroci z njimi lahko posvetujejo, če to želijo (Baumrind 1971, 23–24; Golombok 2000, 77; Bornstein in Zlotnik 2009, 283;

Reed Shaffer in Kipp 2010, 611; Stein in Breckenridge 2016, 1351; Salehuddin in Winske 2016, 148).

Tudi Macklem (2008c, 50) navaja, da pri permisivnem starševstvu vlada popustljiv stil interakcije, kjer starši niso zahtevni, vendar so zelo odzivni in otroka razvajajo. Ko pa otrok začne odraščati in postane mladostnik, začne iskati pot iz odnosa, kjer mu je bilo vse nudeno, in želi življenje zajeti v polnosti ter tako največkrat zaide na stranpoti in v različne odvisnosti. Z vsem svojim neustreznim in tudi prestopniškim vedenjem pa le kličejo starše nazaj v odnos, v katerem bi želeli biti ljubljene, razumljene, spoštovane in sprejete (Gostečnik 1999b, 143–144).

Prav tako Peček Čukova in Lesarjeva (2009, 131) navajata, da pri tem vzgojnem pristopu prevladuje ljubezen, spodbujanje razvoja pozitivnih sposobnosti otroka, njegove samobitnosti in socialnih potreb. Avtoriteta je tu popustljiva, ne prezahtevna in demokratična. Pri njem prevladujejo pozitivni vzgojni ukrepi, prek katerih naj bi se otrok razvil v samoiniciativnega, kritičnega, srečnega in ustvarjalnega posameznika. A glede na pričakovanja se to ne zgodi, saj se v praksi to še ni uresničilo, ker v tem vzgojnem stilu postane vse dovoljeno. S tem pa se lahko avtoriteta izgubi in otrok postane prepuščen samemu sebi.

Starši, ki otroke vzgajajo permisivno, imajo po navadi impulzivne, nezrele, lahko tudi agresivne in odvisne otroke (Stein in Breckenridge 2016, 1352). Odvisni postanejo od vzgojitelja oziroma starša, ker jim je bila dana t. i. navidezna svoboda (2009, 148–149). Permisivna vzgoja je po njunem lahko še bolj represivna kot avtoritarna, saj otrok avtoriteto, ki ga vzgaja, ponotranji in se je v resnici sploh ne zaveda.

4.2.3 AVTORITATIVNI VZGOJNI STIL

Starši, ki vzgajajo v avtoritativnem stilu, določijo jasne standarde za zrelo in odgovorno ravnanje in od svojih otrok pričakujejo, da te standarde dosegajo. Jasno uveljavljajo svoja pravila, vendar ne omejujejo neupravičeno otrokovih dejavnosti in samoizražanja. Za avtoritativne starše je značilno, da znajo optimalno usklajevati svojo avtonomno

psihološko držo, nadzorovati vedenje otrok in sprejemati otroka v njegovih potrebah (Golombok 2000, 77; Baumrind 2013, 27). Do svojih otrok imajo ljubeč, topel odnos in jih spodbujajo, da razmišljajo s svojo glavo, znajo prepoznati otrokove individualne interese, potrebe in njihovo edinstvenost. Spodbujajo enakovredno zastopanost vseh vpletenih v odprt pogovor/komunikacijo, so dovezetni do razumnih zahtev svojih otrok in do določene stopnje odprti za dogovarjanje. Pri vzgajanju se ti starši osredotočajo na demokratičnost in racionalnost in ne toliko na prisilo. Demokratičnost se kaže v sklepanju kompromisov, pojasnjevanju in uveljavljanju starševskih pričakovanj, odkritosti in fleksibilnosti. To predstavlja edinstveno kombinacijo velike stopnje nadzora in pozitivnih spodbud otrokovi samostojnosti in avtonomiji (Baumrind 1971, 1–2, 22–23, 1996, 412; Buri 1989, 34; Golombok 2000, 77; Bornstein in Zlotnik 2009, 282; Reed Shaffer in Kipp 2010, 611; Stein in Breckenridge 2016, 1351–1352). Poleg tega ima avtoritativni vzgojni stil pozitiven vpliv na kompetentnost otroka, njegovo samopodobo in boljše dosežke v šoli (Smetana 1995, 301). Prisotnih je manj nesprejemljivih oblik vedenja in boljši je odnos z vrstniki (Jurič 2009, 70; Stein in Breckenridge 2016, 1352).

Razlog, da je prišlo do tega stila vzgoje, je sodobno razumevanje razvoja otroka (Peček Čuk in Lesar 2009, 156). Njegov namen je oblikovanje moralno avtonomne osebe, ki je odgovorna in notranje motivirana za sodelovanje. Peček Čukova in Lesarjeva se strinjata tudi z Baumrindovo, da je starš pri tej obliki vzgoje v stalni interakciji z otrokom in mu dovoljuje svobodo v njegovem vedenju znotraj postavljenih meje. Pri določanju teh mej oziroma pravil aktivno sodeluje tudi otrok. Gostečnik (1999a, 78–88, 1999b, 148) dodaja še, da prav odgovornost daje otroku možnost, da zraste v zrelo osebnost, ki se počuti svobodno.

Različni avtorji (Buri 1989, 34; Reed Shaffer in Kipp 2010, 611; Salehuddin in Winske 2016, 149) trdijo, da je ta stil vzgoje ravnovesje med avtoritarnim in permisivnim stilom vzgoje in ga opredelijo kot optimalnega, ker spodbuja otrokov čustveni, socialni, kognitivni in edukacijski razvoj. S to trditvijo se strinjata tudi Peček Čukova in Lesarjeva (2009, 150). Navajata, da je avtoritativni vzgojni stil v sedanosti postal ideal, opredeljen kot optimalni stil starševstva, saj presega negativne lastnosti zgornjih dveh stilov. Vendar tega ne smemo jemati tako, ker je v tem stilu avtoriteta opredeljena

drugače kot v prej opredeljenih stilih vzgoje. Prav tako je drugačno dojemanje narave otroka in zakonitosti njegovega razvoja.

Otroci, vzgojeni v tem stilu vzgoje, so bili v raziskavi Baumrindove (1989, 366) v primerjavi z drugimi vrstniki bolj samostojni, zadovoljni, radovedni, z večjo samokontrolo in bolj so verjeli vase. Imeli so veliko energije, bili so prijazni do drugih in sodelovalnega duha; dobro so se razumeli z vrstniki in bili zelo samozavestni. Odločati so se znali bolj zrelo kot njihovi vrstniki in prav tako so bili sposobni pri sebi nadzorovati agresivne impulze, ki so jih usmerili v primernejše in prosocialno vedenje (Lamborn D., Mounts S. in Dornbusch M. 1991, 20–21; Feinstein, Duckworth in Sabates 2008, 52; Stein in Breckenridge 2016, 1352). Podobno glede tega stila vzgoje trdita tudi Peček Čukova in Lesarjeva (2009, 156–157) in dodajata še, da ta stil vzgoje zmanjšuje odvisnost od vzgojitelja, razvija osebno moč, zmožnost sklepanja kompromisov in spoštovanje drugega ter njegovih potreb.

4.2.4 NEVPLETENI VZGOJNI STIL

To je stil vzgoje, ki ga starši uporabljajo v manjšini. Je četrti stil vzgoje, saj je bil definiran kasneje. Nekateri ga dojemajo kot podaljšek permisivnega starševstva, saj predstavlja pomanjkanje vključenosti starša v vzgojo otroka. Ima nizko stopnjo čustvene podpore in nadzora staršev. Starši pri nevpletenem vzgojnem stilu minimalizirajo čas in energijo, ki jo posvečajo starševstvu, in vedo zelo malo o dejavnostih svojih otrok, njihovih potrebah, željah in interesih. Ne zanimajo se za njihove izkušnje in le redko govorijo z njimi ter se med seboj posvetujejo pri sprejemanju odločitev glede starševstva (Stein in Breckenridge 2016, 1352). Za te starše je značilna še ohlapnejša kontrola vedenja kot pri permisivnem vzgojnem stilu in zavračanje otroka (Baumrind 2013, 27). Starši ne podajo nobenih smernic in pravil za nadzorovanje otroka. Je na starša usmerjen stil vzgoje, saj upošteva le potrebe in interese starša, namesto da bi jih skrbelo za otrokove potrebe in njegov psihosocialni razvoj (Bornstein in Zlotnik 2009, 283). Nevpleteni vzgojni stil gre lahko v dve skrajnosti, in sicer da starši zavračajo svojega otroka ali pa da ga preveč obremenjujejo s svojimi težavami in stresom (Reed Shaffer in Kipp 2010, 611).

Pri tem načinu starševstva lahko pride do zelo neugodnih vplivov na otrokov psihični razvoj, saj so njihovi starši le redko ob njih in le redko v smislu vzgajanja in podpore. Ti otroci lahko večkrat izostanejo iz šole, imajo slabše ocene in niso motivirani za sodelovanje v šoli. V mladostništvu lahko postanejo zelo občutljivi na pritiske vrstnikov, saj tega niso deležni doma, in občutijo veliko stresa. Večja verjetnost je, da ti adolescenti zaidejo v slabo družbo in prestopniško vedenje. Od staršev niso dobili opore niti temeljev z vidika vrednot in pričakovanih zahtev v družbi (Lamborn, Mounts in Dornbusch 1991, 21; Golombok 2000, 77; Stein in Breckenridge 2016, 1352).

Zgornja opredelitev vzgojnih stilov je standardno klasificirana. Najbolj primeren vzgojni stil naj bi bil po mnenju večine avtorjev avtoritativni. Na to, kako bomo vzgajali svoje otroke, pa ima velik vpliv tudi naš odnos do njih, kakšno navezanost vzpostavimo v odnosu do otrok in kako nam uspeva postaviti meje in avtonomno držo med vsemi družinskimi člani.

4.3 POMEN DOBRE VZGOJE

Starši imajo velik vpliv na otrokov čustveni, intelektualni in socialni razvoj. Topel in čuteč starš, ki se pogovarja s svojim otrokom ter spodbuja njegovo razposajeno radovednost, tako prispeva k otrokovim pozitivnim izkušnjam skozi njegov razvoj. Tak otrok razvije varno navezanost na starše in druge ljudi v svoji okolici ter je pripravljen raziskovati, je socialen in kaže intelektualno razvitost. Na otrokov psihosocialni razvoj pozitivno vpliva, da se starša podpirata pri vzgoji otrok (starševstvu), se poslušata in dopuščata eden drugemu, da se razvijata v svoji starševski vlogi (Reed Shaffer in Kipp 2010, 609–610). Da je spodbudno okolje staršev zelo pomembno, se strinjata tudi Hanry in Hubbs-Taitova (2013, 49), saj navajata še, da ima tako okolje pomemben vpliv na regulacijo čustev pri otrocih in pripomore h kompetentnosti otroka v medsebojnih odnosih. Bowlby (1969, 1973; Feinstein, Duckworth in Sabates 2008, 52) navaja, da mora biti oseba navezanosti na voljo otroku in odzivna na njegove potrebe, otroku mora zagotoviti občutek varnosti. To omogoča otroku stabilen in pozitiven razvoj, saj se otroci, ki se čutijo varno navezane, lažje soočajo z razvojnimi nalogami v svojem življenju in so tudi kognitivno bolj razviti. Poleg tega so varno navezani otroci in

mladostniki manj anksiozni, manj sovražni do svojih vrstnikov, imajo boljše samopodobo, večjo odpornost pri konfrontacijah z drugimi ter manj simptomov psihološke narave kot izogibajoče in ambivalentno navezani (Rutar Leban et al. 2009, 90).

Lahko pa pride tudi do motenj v navezanosti. Kakršenkoli deficit v razvoju navezanosti v povezavi s starševskim vzgojnim stilom lahko zamaje otrokovo odzivanje v situacijah in vedenje. Če je to nihanje blago, ne pride do večjih posledic v otrokovem razvoju. Večja nihanja pa lahko pripeljejo do določenih odstopanj (Bouwkamp, Bouwkamp in Bartelds 2014, 34). Matere, ki svoje otroke vzgajajo v odnosu, kjer je prisotne več topline, imajo otroke, ki so kognitivno bolje razviti. Če pa otroci od mater pridobijo premalo spodbud, je tudi njihov kognitivni razvoj slabši. In če poleg tega pri vzgoji svojih otrok uporabljajo še negativne pristope k vzgoji, imajo njihovi otroci nižjo sposobnost samokontrole, imajo vedenjske težave in večjo možnost, da se pri njih razvijejo depresivni simptomi (Feinstein, Duckworth in Sabates 2008, 52–54).

Bouwkamp, Bouwkamp in Bartelds (2014, 148) navajajo, da samo zdrav odnos med starši in otroki omogoča ohranitev medgeneracijskih mej. Starš je v tem procesu vodja in odgovorna oseba, otrok pa je tisti, ki mu sledi. Vsaka družina potrebuje meje za optimalno komunikacijo med družinskimi člani. Eno od ključnih vprašanj, ki se postavlja tu, je, kje je meja med omejevanjem otroka in njegovo svobodo in kakšen pomen ima v odnosu otrok – starš avtoriteta. To je po J. J. Rousseauu, citirano po Peček Čukovi in Lesarjevi (2009, 148), v neopaznem nadzorovanju, ki ga otrok ne sme sprevideti, v neopaznem vodenju otrokovega življenja. V tem procesu tudi otrok opazi, da je njegova svoboda pogojena z omejevanjem in da je zanj to pomembno. Ko bo namreč otrok nekaj naredil narobe, bo v odzivu starša občutil, da mu je mar zanj, ker se je odzval nanj. In prav zato je določena mera avtoritete z vidika vzgoje pomembna, ker otroku daje občutek pripadnosti in varnosti. To osebo bo otrok tudi ponotranjil, se z njo identificiral in prek izkušnje z njo vstopal v druge odnose.

Ena od pomembnih prelomnic v družini je, ko nastopi čas mladostništva, čas psiholoških in bioloških sprememb odraščajočega otroka. Takrat se pokaže, kakšna je zares kvaliteta odnosa med staršem in otrokom. V tem obdobju sprememb se bodo znali

bolje prilagoditi starši, ki spodbujajo otrokovo iniciativnost in avtonomnost, slišijo otroke v njihovih potrebah in jim nudijo emocionalno podporo. Le dobro razmejena družina, ki spoštuje avtonomijo vsakega posameznega člana družine, omogoča odraščajočemu otroku delovati, čutiti in razmišljati neodvisno od drugih članov družine (Rutar Leban et al. 2009, 90). Pri postavljanju mej in spodbujanju samostojnosti pri mladostnikih morajo biti starši pozorni tudi na to, da ta dva elementa znajo usklajevati z izzivi v okolju, v katerega ti mladostniki stopajo (Rutar Leban et al. 2009, 100).

Pri umetnosti vzgajanja pa je dobro, da vemo, kako različni pristopi starševstva vplivajo na razvoj otroka. V nadaljevanju bomo zato pogledali razlike v stilih vzgoje pri dekletih in fantih.

4.4 RAZLIKE PRI VZGOJNIH STILIH GLEDE NA SPOL OTROKA

Spol otroka je eden od dejavnikov, kako bo starš vzgajal svojega otroka. Razlike so prisotne v tem, kaj starši dovoljujejo oziroma prepovedujejo svojemu otroku. In tako na primer starši večkrat prepoveduje agresivno vedenje dekletom kot fantom. Neenakost se kaže tudi pri tem, koliko je kateri starš sočuten in skrben do otroka. Matere veljajo za bolj sočutne in skrbne do svojih otrok, očetje pa na splošno otroke obeh spolov obravnavajo enako. Obstaja pa večja verjetnost, da jim je bolj mar za hčere kot sinove. Matere delujejo bolj vsiljivo do svojih sinov kot hčera, saj hočejo »preveč« skrbeti zanje, se jim več posvečajo. Ti dejavniki tudi vplivajo na to, kakšen stil starševstva bo kateri starš uporabljal pri svojem otroku. Večja možnost je, da bo stil starševstva očeta manj optimalen za otroka kot stil starševstva matere (Bornstein 2013, 101; Hallers-Haalboom et al. 2014, 139–140).

Odstopanja se kažejo tudi v otrokovem dojetanju starševstva matere in očeta. Tako sinovi kot hčere občutijo več topline, podpore in odprte komunikacije od matere. Sinovi večkrat občutijo mater kot preveč zaščitniško, vsiljivo in s preveč zahtevami glede hišnih opravil. Očetje pa pri sinovih predstavljajo osebo, ki jo lahko vprašajo za nasvet in s katero se družijo v prostem času. Hčere dojemajo očete kot avtoriteto in z njim preživljajo malo časa (Conrade in Ho 2001, 32; Bolkan et al. 2010a, 566). Različno

dojemanje starševstva od deklet in fantov je še en dejavnik, ki vpliva na različnost uporabe enakih vzgojnih stilov pri različnih spolih otrok.

Iz rezultatov raziskave Conradove in Hoja (2001, 32) je razvidno, da matere pri vzgoji svojih hčera bolj uporabljajo avtoritativni stil vzgoje, pri vzgoji sinov pa permissivni stil, očetje pa pri vzgoji sinov bolj uporabljajo avtoritarni vzgojni stil.

Da imajo vzgojni stili na dekleta in fante različen vpliv, je v svoji raziskavi prikazala tudi Baumrindova (1971, 92-94). Pri fantih vzgojni stili bolj vplivajo na razvoj družbeno odgovornega vedenja kot pri deklicah. Pri deklicah pa se razlike pretežno vidijo pri razvoju samostojnosti in socialni odprtosti.

Otroci, ki so vzgojeni avtoritativno, so bolj kompetentni kot njihovi vrstniki. Starševstvo matere je bolj povezano z razvojem prosocialnega vedenja pri otrocih kot starševstvo očeta. K bolj prosocialnemu vedenju pa so že genetsko bolj podvržena dekleta (Hastings et al. 2007, 178, 181, 193). Dekleta, ki so vzgojena v tem stilu, so bolj samozavestna in ciljno usmerjena pri svojih željah, fantje pa so prijazni in radi pomagajo v primerjavi s svojimi vrstniki (Baumrind 1971, 93; Bolkan et al. 2010a, 566; Stein in Breckenridge 2016, 1353).

Pri permissivnem in avtoritarnem stilu vzgoje je po Baumrindovi (1971, 92–93, 100) prisotna nižja kompetentnost otrok. Pri fantih iz avtoritarnih družin se je opazila nizka družbena odgovornost, delovali so sovražno in kazali odpor do drugih, dekleta pa so kazala nižjo samozavest in nesamostojnost. Permissivno starševstvo se pri dekletih kaže v nizki socialni odločnosti in brezciljnost pri obeh spolih (Stein in Breckenridge 2016, 1353). Permissivnost mater se pri fantih kaže tudi v težavah z dojetjem pravičnosti. Avtoritarna vzgoja očetov pa lahko v fantih izzove agresivno vedenje (Conrade in Ho 2001, 34).

Rezultati raziskave Ragelienove in Justickisa (2016, 37–38) prikazujejo, da permissivno starševstvo ne napoveduje izgube identitete pri fantih, je pa večja možnost, da do tega pride pri dekletih. V tej raziskavi se je pokazalo, da je permissivni stil vzgoje negativno

povezan diferenciacijo jaza pri fantih, pri dekletih pa ni bilo statistično pomembnih razlik.

Glede na spol otroka v Sloveniji primerjava starševskih stilov ne prikazuje statistično pomembnih razlik. Starši se podobno odzivajo tako na fante kot na dekleta. Nudijo jim podobno podporo, naklonjenost, imajo podobne zahteve pri discipliniranju in jim nudijo podobne možnosti za učenje (Zupančič, Podlessek in Kavčič 2004; Rutar Leban et al. 2009, 89).

Kot zaključek poglavja o vzgoji bomo prikazali še zastopanost posameznih stilov vzgoje v slovenskem prostoru.

4.5 VZGOJNI STILI V SLOVENIJI

Nekaj raziskav o vzgojnem stilih je narejenih tudi v slovenskem prostoru. V nadaljevanju bomo nekatere podrobneje predstavili.

V raziskavi Zupančičeve, Podleskove in Kavčičeve (2004, 7–8, 22), kjer je sodelovalo 320 očetov in 339 mater predšolskih otrok iz različnih regij Slovenije, so prišli do naslednjih zaključkov. Starši, ki so svoje otroke vzgajali avtoritativno, so jim namenjali več spodbud. Očetje so imeli sebe za bolj permissivne pri vzgoji, v odnosu do svojih otrok so večkrat uporabljali moč. Matere pa so se glede vzgojnih stilov opredelile, da svoje otroke vzgajajo bolj avtoritativno, menile so, da svoje otroke bolj spodbujajo kot očetje. Zmerno so se pozitivno povezovale določene značilnosti pri starševstvu partnerjev istih otrok. Glede na spol otroka so starši svoje otroke v tem starostnem obdobju vzgajali podobno.

Glede vzgojnih stilov je Juričeva (2009, 75, 79–80) v raziskavi, ki jo je opravila med starši in otroki devetih razredov osnovnih šol v ljubljanski in gorenjski regiji, ugotovila, da je pri starših obeh spolov bolj prisoten avtoritativni stil starševstva, ki so ga bolj uporabljale matere. Temu načinu starševstva je sledil avtoritarni, ki pa je bil bolj prisoten pri očetih. V nasprotju z raziskavo Zupančičeve in drugih je bil permissivni

vzgojni stil v tej raziskavi bolj izražen pri materah kot pri očetih. Po prisotnosti pri vzgoji otrok pa je bil na tretjem mestu. Matere so tudi tu bolj kot očetje uporabljale avtoritativni stil vzgoje. Očetje so pri vzgoji otrok sodelovali manj, to pa lahko negativno vpliva na samozavest in občutek varnosti pri otroku.

V raziskavi Rutar Lebanove in drugih (2009, 100–101), ki so raziskovali vzgojne stile pri petnajstletnikih v Sloveniji, se je tudi izkazalo, da je bila večina mladostnikov zadovoljna z naklonjenostjo staršev, petina vprašanih pa je čutila pomanjkanje pozornosti in topline od svojih staršev. Okoli 70 do 80 odstotkov mladostnikov je bilo tako zadovoljnih s pozornostjo staršev. Glede avtonomije so mladostniki v več kot 50 odstotkih menili, da jih starši preveč nadzorujejo tudi tam, kjer to ne bi bilo potrebno. Tudi v Sloveniji se je pokazala pozitivna povezava med vzgojnimi pristopi in uspešnostjo v šoli. Odgovori mladostnikov, vključenih v to raziskavo, so pokazali, da so na splošno zadovoljni z vzgojnimi pristopi svojih staršev.

Prav tako se strinja Sevčnikarjeva (2015, 28), ki je izvedla primerjavo vzgojnih stilov v Sloveniji in na Finskem, da pri večini staršev prevladuje avtoritativni vzgojni stil. Dodaja pa še, da se vzgojni stili očetov in mater ne razlikujejo veliko ter da je pri očetih v Sloveniji bolj zastopan nevpleteni, popustljivi in avtoritarni vzgojni stil.

Tudi druge raziskave, ki sta jih izvedla Cugman in Veber, povzeto po Rutar Lebanovi in drugih (2009, 89–90), potrjujejo, da je v slovenskem prostoru najbolj prisoten avtoritativni stil starševstva, ki spodbuja kognitivni razvoj otrok, manj pa sta zastopana permissivni in avtoritarni stil vzgoje. Matere se imajo za bolj avtoritativne pri vzgoji, saj po njihovem mnenju bolj spodbujajo otrokov razvoj. Svoje otroke spodbujajo z besedo in ne toliko z nagrajevanjem. Pri svoji vzgoji v primeru nezaželenega vedenja pri otrocih manj uporabljajo sočutje in ignoriranje vedenja ter bolj preusmerjanje pozornosti, indukcijo in negativne podkrepiteve.

Tudi v raziskavi Lepičnik-Vodopivčeve (2007, 192) se je pokazalo, da je pri slovenskih starših najbolj prisotna avtoritativna vzgoja. Ti starši so bili pretežno vzgojeni v avtoritarni vzgoji.

V raziskavi Puklek-Levpuščkove (2001, 66–67), ki je raziskovala razvoj vedenjske avtonomije mladostnikov v odnosu do vrstnikov in staršev, pa je poudarjeno, da je za zdrav psihosocialni razvoj mladostnikov pomembna njihova vključenost v vrstniške skupine in dobra povezanost in komunikacija s starši. Vodilno podporno vlogo pri mladostnikih pri nas imajo še vedno starši, predvsem matere. V raziskavi se je pokazalo tudi, da je pri sklepanju odločitev med starši in mladostniki prisotna velika mera dogovarjanja, tolerance in avtonomije mladostnika. Zmanjšujejo se tudi hierarhične razmejitve v družini, saj so starši pripravljene spoštovati razvojne posebnosti svojih otrok in graditi recipročne odnose. In tudi ta raziskava poudarja, da je v Sloveniji v ospredju avtoritativno starševstvo (72).

Iz pregledanih raziskav o vzgoji se vidi, da stereotipi o vzgoji v Sloveniji izginjajo. Rezultati raziskav kažejo, da starši podobno ocenjujejo vzgojne metode do svojih otrok. Treba pa je biti pozoren na subjektivnost pri ocenjevanju in s tem na to, kako starši v resnici reagirajo v odnosih do svojih otrok (Rutar Leban et al. 2009, 89).

5. ČUSTVA

V tem poglavju bomo govorili o regulaciji čustev pri otroku, opredelili, kaj so čustva, kako jih razdelimo, kako se izražajo, kakšne so značilnosti čustvovanja pri otroku, in opredelili čustveni razvoj otroka po Greenspanu in kako se čustva kažejo v povezavi med možgani in telesom. Nekaj besed bomo namenili tudi pravilni regulaciji čustev med staršem in otrokom, kakšne so koristi optimalne čustvene regulacije za otrokov psihosocialni razvoj in kakšne posledice nastopijo, če do tega ne pride.

5.1 DEFINICIJA ČUSTEV

Čustvovanje je izredno zapleten proces in prav zaradi tega še ni skupne teorije o njem (Lightfoot, Cole in Cole R. 2012, 200). Obstajajo funkcionalne, filozofske, nevrološke, socialne in kognitivne teorije čustev. Različni teoretiki čustva delijo v različne skupine. V našem delu se bomo osredotočili predvsem na kognitivno in funkcionalno teorijo o čustvih, saj ti teoriji srečamo tudi v sodobni psihološki literaturi. Kognitivna teorija definira čustva kot zapletene procese, ki vključujejo določene kognitivne procese, telesne izraze in dejavnosti ter fiziološke spremembe. So tudi kompleksni psihofiziološki odziv posameznika na zanj pomembne dražljaje, ki omogoča posameznikovo prilagoditev na spremembe v dani situaciji. Fiziološka teorija čustev pa zagovarja, da so za to, da nekdo doživlja neko čustvo, dovolj že fiziološke spremembe, ki se kažejo v značilnih izrazih obraza in na telesu. Da nekdo čustvo doživlja, ni potreben sprožilec na kognitivni ravni (Smrtnik Vitulić 2007, 9–10). Dovolj je že sprememba srčnega utripa, dihanja in delovanja hormonov (Lightfoot, Cole in Cole R. 2012, 200). Čustva naj bi bila stanja, ki vključujejo različne fiziološke odzive in vpletenost mišljenja, ki pripeljeta do akcije. Vendar so čustva bolj zapleten fenomen, saj je njihov čas nastanka nepredvidljiv. Lahko nastopijo v trenutku ali pa je za njihov pojav potrebnega več časa. Lahko zelo variirajo v svoji intenzivnosti in količini. V določeni situaciji lahko občutimo paleto različnih čutenj. Posameznik jih lahko nadzoruje pri sebi in do določene mere tudi pri drugih (200–201). Nadzoruje lahko tudi

svoje obrazne izraze ob določenem čustvu. To lahko naredi dobronamerno, ko z lažnim nasmehom poskuša potolažiti prijatelja, ali pa slabonamerno, ko skuša prikriti laž (Pinel in Barnes 2014, 454). Doživljanje in izražanje čustev je bilo dolgo časa razumljeno kot dodatek h kognitivnemu razvoju, vendar pa podobne raziskave kažejo, da smo ljudje čustvena bitja, ki se v različnih situacijah in okoljih odzivamo različno, vendar pa lahko za naš odziv v mnogih primerih poiščemo čustveno podlago (Bahman in Maffini 2008, 4).

Milivojević (2008, 17) čustva opredeli drugače, in sicer s pojmom emocionalne reakcije. Ta opredelitev po njegovem vključuje posebno doživljajsko kvaliteto, saj se posameznik, ko izrazi neko čustvo, ne odzove samo na situacijo, ki je izzvala takšno doživljanje, ampak se istočasno vzpostavi tudi njegova lastna interakcija do odziva na situacijo. V emocionalni reakciji se prepletata zaznava določene situacije in zaznava lastnega odziva nanjo. Svojo opredelitev ima še Rolls (2014, 14–15). Po njegovem so čustva stanja, ki so odraz pozitivnega in nagrade oziroma negativnega in kazni v neki situaciji. Primer nagrade v neki situaciji je, da dobimo od nekoga objem, toplo besedo ali ljubeč dotik. Po Sieglu (1999, 126) pa s pojmom čustvo povezujemo duševne procese ali stanja, ki so posledica odnosa med človekom in okoljem. Siegel o razumevanju čustev govori kot o seriji procesov, ki imajo osrednji pomen v možganih. Vključujejo dvojno naravo bistva možganov: pretok energije in procesiranje informacij. Čustva zrcalijo način, kako zavest nastane iz prepleta med nevrološkimi procesi in medosebnimi odnosi (126).

Pri opredelitvi čustev je treba upoštevati tudi nekaj dejstev. Eno je, da so čustva zavestno ali nezavedno odziv vrednotenja nekega dogajanja, ki se nam zdi pomembno. Lahko je negativno, če pridemo do neke ovire, ali pa pozitivno, ko nekaj, kar smo želeli, dosežemo. Drugo je, da je bistvo čustev v pripravljenosti za delovanje. Kot posamezniki nekaterim čustvom dajemo večji pomen kot drugim in s temi čustvi stopamo tudi v odnose z drugimi ljudmi. Kot zadnje pa je za opredelitev čustev pomembno tudi to, da jih doživljamo kot posebno vrsto duševnih stanj z njim pripadajočimi fiziološkimi spremembami, izrazi in pripravljenostjo za delovanje (Smrtnik Vitulić 2007, 11).

Čustva delimo na temeljna in kompleksna. Temeljna čustva so tista, ki se v filogenetskem in ontogenetskem razvoju pojavijo zelo zgodaj. V vseh kulturah se izražajo in prepoznavajo enako in zanje so značilni stereotipni izrazi mimike, posebni vzorci možganske dejavnosti in funkcija adaptacije (Lightfoot, Cole in Cole R. 2012, 201). Ta funkcija adaptacije se imenuje ontogenetska adaptacija, kar pomeni, da se skozi novorojenčkov razvoj izraz nekega čustva na njegovem obrazu in telesu spreminja. Spreminja se tudi pomen, zakaj se neko čustvo pri novorojenčku pojavi. Na začetku na primer izraz nasmeha sprožijo neka njegova subjektivna notranja psihična stanja, kasneje pa se njegov izraz pojavi v interakciji z njegovimi skrbniki in pomembnimi drugimi (203). Poleg tega da se čustva podobno kažejo v različnih kulturah, se izraz na obrazu da primerjati tudi s primati (Pinel in Barnes 2014, 453). Po avtorici C. Izard (1992, 562) je opredeljeno deset različnih čustev, ki so temeljna. To so: veselje, presenečenje, zanimanje, jeza, strah, sram, gnus, žalost in krivda. Panksepp (2004, 143) je ta čustva poimenoval senzomotorična afektivna področja. Ta področja namreč usmerjajo odzivanje posameznika na kognitivni, vedenjski, telesni in afektivni ravni delovanja. Obstajajo tudi opredelitve drugih avtorjev, ki pa v večini med temeljna čustva uvrščajo zgolj veselje, zanimanje, strah, žalost, jezo in gnus (Lightfoot, Cole in Cole R. 2012, 201; Lewis 2014, 228; Pinel in Barnes 2014, 453). Krivdo in sram večina avtorjev opredeljuje kot kompleksna čustva (Smrtnik Vitulić 2007, 11). Sram, zavist, krivda in ponos so nekatera od kompleksnih čustev in se pojavijo kasneje v otrokovem razvoju, po drugem letu otrokove starosti. Ta čustva niso eksistencialno pomembna za preživetje (kot npr. pripadnost), ampak so pomembna za vzpostavljanje medsebojnih odnosov in življenje v skupnosti (11). Glavna temeljna in kompleksna čustva bomo podrobneje opredelili v nadaljevanju.

5.1.1 TEMELJNA ČUSTVA

Temeljna čustva se pri otroku pojavijo že ob rojstvu ali v prvih mesecih življenja. Iz biološke perspektive so za otroka pomembna, ker jim pomagajo, da se zaščitijo pred potencialno nevarnostjo in jim pomagajo zagotoviti, da bo njegove potrebe zadovoljila pomembna druga oseba, ki bo znala poskrbeti zanj in ga varovati. Ta čustva pa so pomembna tudi za otrokov vstop v socialno okolje, saj spodbujajo socialno interakcijo z

družinskimi člani in širšim socialnim okoljem. Prek teh socialnih stikov otrok spoznava svet okoli sebe in se spoznava s kulturo ter vrednotami v svetu, ki mu pripada (Lightfoot, Cole in Cole R. 2012, 201). V nadaljevanju bomo predstavili šest temeljnih čustev. To so: veselje, zanimanje, strah, žalost, jeza in gnus.

VESELJE

Kadar se posamezniku izpolni pomembno pričakovanje oziroma želja, pride do občutenja veselja (Smrtnik Vitulić 2007, 61). To čustvo je eno od pozitivnih čustev, ki spodbuja človeka k ponavljanju istih stvari, v katerih uživa, in s tem pripomore k procesu učenja novih stvari, grajenja novih povezav v možganih. Možgani pri občutenju tega čustva postanejo bolj sprejemajoči za nove izkušnje, nova spoznanja, boljši so tudi naši odnosi z drugimi ljudmi, ker smo bolj odprti za vse novo. K medsebojnim interakcijam pa pomembno pripomore tudi nasmeh, ki je eden od obraznih izrazov tega čustva (Milivojević 2008, 313; Cvetek 2014b, 44–45). Po Plutchikovem tridimenzionalnem modelu čustev ima veselje več stopenj. Najnižja stopnja je notranje zadovoljstvo, ki predstavlja nizko stopnjo doživljanja tega čustva. Na sredini je veselje, najintenzivnejša stopnja doživljanja veselja je stanje vznesenosti (Lamovec 1991, 89). Ko doživljamo čustvo veselja, se to najprej vidi v očeh. Obrazne mišice okrog oči postanejo napete, naredijo se gubice ob straneh. Pristen nasmeh se bo v pogledu videl, ko bodo oči ozko odprte. Pri nasmehu postane obraz bolj okrogel, kotički ustnic se dvignejo, prav tako lica. Na obrazu se vidi, da je človek odprt za sprejemanje novega (Cvetek 2014b, 45; Pinel in Barnes 2014, 452–453).

ZANIMANJE

Zanimanje je v prvi vrsti tudi pozitivno čustvo, vendar pa je včasih lahko tudi nasprotno, ker nas vodi v preizkušanje neznanega, včasih tudi nevarnega. Opredeljuje se ga kot stanje posameznikove sproščene radovednosti in stalnega čudenja stvarnosti v svetu. Drugače to čustvo predstavlja človekovo notranje motivacijsko gonilo za iskanje, raziskovanje novega in s tem učenje (Cvetek 2014b, 47–48). Predstavlja najbolj osnovno čustvo, saj skozi njega odkrivamo svet okoli sebe. Že novorojenček z zanimanjem išče stik z mamo, njen obraz in oči. Skozi razvoj pa otrok vidi zanimanje v

stvarih in senzacijah, ki so harmonične, premikajoče se, ritmične, barvne oziroma zanj zanimive in lepe. Deluje kot mehanizem selektivne pozornosti. Izberemo tisto, kar nas bolj pritegne, in se na to osredotočimo. Velik pomen ima zanimanje tudi za umetnike in filozofe, brez njega ne bi znali ustvarjati in odkrivati novega. In tudi to čustvo prebudi domišljijo in fantazijo (Barish 2009, 16–18). To čustvo je na kontinuumu intenzivnosti razdeljeno na stopnje. Najnižja stopnja je naravnost, srednja stopnja se imenuje pričakovanje in največja pozornost (Lamovec 1991, 89). Najbolj ga zaznamujejo naše oči, saj se osredotočimo na situacijo, ki je vzbudila naše zanimanje. Takrat smo s pogledom ciljno osredotočeni na tisto stvar, ki nas pritegne. Privzdignjene so tudi naše obrvi. Mimika obraza je videti rahlo napeta, ker je posameznik takrat v stanju aktivne pozornosti. Usta so pri tem izrazu lahko rahlo priprta ali zaprta (Cvetek 2014b, 48).

STRAH

Do občutenja strahu pride, ko se posameznik počuti ogroženega in glede tega ne more veliko narediti, ampak se iz določene situacije še lahko umakne (Lewis 2014, 228–229; Pinel in Barnes 2014, 455). Povezano je tudi s samozaščito in preživitveno funkcijo. Posamezniku da vedeti, da je okolje, ki ga obdaja, močnejše od njega. Vsak človek želi storiti vse, da se reši tega občutka, in vedno stremi k temu, da se zavaruje, vedno išče varnost (Milivojević 2008, 490–491). Prištevamo ga k negativnim čustvom. Če se posameznik počuti ogroženega in lahko glede tega kaj stori, se v njem sproži mehanizem boja ali bega. Kadar pa se grozeči situaciji ne more izogniti, posameznik lahko zamrzne (Cvetek 2014b, 60). Na obrazu se vidi to čustvo v napetih mišicah. Pogled se usmeri na izvor nevarnosti, zenice se pri tem zožijo, saj naša pozornost postane zelo osredotočena (61).

ŽALOST

Žalost se opredeljuje kot negativno čustvo. Pojavi se vedno, ko posameznik izgubi nekaj, na kar je bil čustveno navezan (Lewis 2014, 229; Milivojević 2008, 661). Pri izgubi nekoga ali nečesa se v telesu pojavi napetost in ta se lahko sprosti le z jokom. Napetost in nemir v telesu z jokom postaneta znosnejša in tudi telo se tako umirja in sčasoma umiri. Ob žalosti največkrat občutimo tudi nelagodje, otožnost in nemoč

(Milivojević 2008, 666; Cvetek 2014b, 55). Obstaja tudi pozitivna stran tega čustva, ki posamezniku pomaga, da se sooči s stvarmi in željami, ki jih ne more doseči, in ga motivira, da najde skrit pomen tistega, kar se mu je zgodilo, in to vzame za popotnico za naprej, nove izkušnje, ki mu jih življenje prinaša. In tako žalost spodbudi posameznika, da gre v akcijo (Barish 2009, 25). Z žalovanjem se pri posamezniku začnejo tkati povezave z njegovim vrednostnim sistemom in ga tako vodi, da se z notranjim procesom žalovanja čustveno loči od izgubljene osebe. Tako si da priložnost za vzpostavljanje novih odnosov (Milivojević 2008, 661–662). Najnižja stopnja občutenja žalosti je otožnost, ki se lahko nadaljuje v žalost in potem v nerazrešeno žalost, ki jo lahko spremljata obup in potrnost (Cvetek 2014b, 56–57). Žalosten obraz je videti upadel, mimika obraza je usmerjena navzdol, ni sija v očeh. Mišice niso napete (Cvetek 2014b, 55). Da se pri otroku občutje žalosti omili ali zmanjša, je zelo pomembna socialna podpora njemu pomembne osebe. Veliko mu pomeni že samo dotik te osebe (Barish 2009, 24–25).

JEZA

Jeza je čustvo, ki nam pomaga postaviti mejo med nami in drugim, kadar občutimo, da smo od drugega doživeli neko krivico ali nam na kakršenkoli način želi škoditi. Ko občutimo jezo, se tudi naše telo aktivira, postane bolj aktivno. Da lahko nekemu postavimo mejo, moramo biti v sebi dovolj močni. Če občutenje jeze postane zelo močno, lahko rečemo, da gre za afekt jeze, ki se imenuje bes (Milivojević 2008, 352–354). Najmanjšo stopnjo izraza jeze pa imenujemo nezadovoljstvo (Lamovec 1991, 89). Je negativno čustvo in tudi čustvo samozaščite, saj je v funkciji branjenja svojih potreb, umika pred nezaželenim situacijam in, kot pravi že Milivojević, omogoča postavitev mej (Cvetek 2009, 191). Na obrazu se jeza vidi v namrščenemu čelu, obrvi nad očmi gredo bolj skupaj, pogled postane podobno osredotočen kot pri izražanju strahu. Usta so stisnjena skupaj (Cvetek 2014b, 58). Otroci znotraj družine največkrat postanejo jezni zaradi čustvene prizadetosti, ki so jo doživeli od drugega družinskega člana (izključenost ali kritika), ali ko se jim zgodi krivica. Če se starši nanje veliko jezijo, lahko ti otroci slabše razumejo čustva, so bolj pod stresom, se izogibajo medosebnim stikom, kažejo manj prosocialno vedenje do svojih vrstnikov in tudi do družinskih članov (Barish 2009, 23-24).

GNUS

To občutje se pojavi, ko posameznik zazna, da se mu nekaj gabi in bi mu to lahko škodilo. Je refleksni odziv telesa (Lewis 2014, 229; Milivojević 2008, 482). Gnus lahko občutimo ob situacijah (smrt, razpadanje telesa, poškodbe, stik z ljudmi, kot so kriminalci, brezdomci itd.), hrani, telesnih dotikih in vonjih. Zaznavanje gnusa nam pomaga, da se izognemo situacijam in odnosom, ki so za nas nevarni, nesprejemljivi. Povezan je tudi z različnimi psihosomatskimi motnjami, kot so psihiatrična stanja (fobije, obsesivno-kompulzivne motnje ...) in postravmatska stresna motnja. Izraz gnusa se na obrazu kaže kot zavračanje. Na neki način poskušamo zapreti vse odprtine, ki nas povezujejo z zunanjim svetom. Zastane nam dih, zapreti oziroma pripreti želimo tudi oči (Cvetek 2014b, 63–64).

5.1.2 KOMPLEKSNA ČUSTVA

Ker je za razvoj in zaznavo teh čustev potrebnih že nekaj kognitivnih sposobnosti, se ta čustva v otrokovem razvoju pojavijo kasneje, in sicer okoli 18. do 24. meseca starosti. Takrat otrok že zaznava samega sebe. Do določene mere se takrat začne otrok zavedati, kaj starši in kasneje drugi pričakujejo od njega in osnovnih socialnih standardov pričakovanega vedenja v družbi. Ker so ta čustva vezana na posameznika, se imenujejo tudi samozavedajoča čustva. Za njihov pojav se mora uskladiti več dejavnikov. Nekdo ponosa ne more čutiti le zato, ker mu nekdo reče, da je ponosen nanj. Posameznik mora sam začutiti to in spoznati na kognitivni ravni, da je nekaj pomembno zanj (Cvetek 2014b, 67–69). Podrobneje bomo opisali naslednja kompleksna čustva: sram, zavist, krivda, ponos in hvaležnost.

SRAM

Občutek sramu se po definiciji kompleksnega čustva izoblikuje s socializacijo posameznika, v stiku z drugimi. To je občutek, da ne dosegamo nekih norm, ki so za nas oziroma za družbeno okolje sprejemljive. Predstavlja neke vrste strah, da bo oseba ob njem mislila slabo o njem in ga bo zavrnila, ker je naredil oziroma rekel nekaj, česar ta oseba ne odobrava. Smisel tega čustva je tudi, da se posameznik ob njegovem

zavedanju pri sebi odloči, da bo v podobni situaciji v svojem življenju spremenil vedenje, da do njega ne bo več prišlo (Barish 2009, 18–21; Milivojević 2008, 563–564). Pri tem čustvu posameznik kot slabega doživlja sebe, v nasprotju s krivdo, kjer se kot slaba opredeljujejo posameznikova dejanja. Občutenje sramu je dobro vidno tudi na telesu. Posameznik se pri doživljanju tega čustva želi pomanjšati, zato mu pogled beži stran od sočloveka, drža je upognjena ali celo skrčena, glava nagnjena navzdol, počuti se pasivnega, nemočnega in zanika svoja občutja. Čustvo sramu je lahko prikrito z drugimi čustvi. Lahko se skrije za jezo in krivdo (Barish 2009, 20). Od kvalitete navezanosti posameznika na svoje starše je zelo povezano učinkovito in funkcionalno izražanje tega čustva. Pri varni navezanosti posamezniki bolj funkcionalno izražajo občutje sramu kot pri nevarni navezanosti na starše. Pri nevarno navezanih osebah je izražanje sramu tudi bolj pogosto (Cvetek 2014b, 79–83). Pri otrocih se občutje sramu največkrat pojavi ob zavrnitvi v socialnih stikih, kadar se težko nekaj naučijo, izgubijo na tekmi v skupinskih športih, kadar jih nekdo žali oziroma poniža ter kadar želijo dobiti potrditev pomembne odrasle osebe, vendar pride od nje do zavrnitve ali kritike (Barish 2009, 19).

ZAVIST

Zavist posameznik občuti, ko nekdo drug neupravičeno pridobi nekaj oziroma pridobi vrednost in meni, da bi to lahko oziroma moral doseči tudi on ali doseči oziroma dobiti še več. Želi si imeti nekaj, kar ima drug. To čustvo ima tudi motivacijsko vlogo, saj posameznika motivira, da bi dosegel in tudi presegel neenakost v odnosu do sebe in do družbe. Posameznik tako sebe primerja z drugim, z njim želi v nečem tekmovati in biti boljši od njega, zato to čustvo krha odnose z drugimi, saj temelji na nesimpatiji do drugega. Kot socialno čustvo pa je to čustvo povezano tudi s položajem posameznika v družbi (Milivojević 2008, 424–425).

KRIVDA

Občutek krivde pomaga posamezniku, da ko nekaj naredi narobe, poskuša to popraviti in spremeniti svoje vedenje, da v podobni situaciji ne bo ravnal enako. Posameznik občuti krivdo, ko s svojim vedenjem oškoduje ali čustveno prizadene drugega. Krivdo

prištevamo k čustvom, povezanim z odnosom simpatije (Milivojević 2008, 591–593). Je občutje, ki je boleče in negativno, zato ga želi posameznik čim bolj zmanjšati, in je prosocialno občutje, ker teži k pomoči drugim. Če drugemu ne bi želeli pomagati, bi občutili krivdo. To čustvo je pomembno tudi za ustvarjanje boljših medosebnih povezav, saj je povezano z občutkom strahu pred zavrnitvijo od drugih in zato se vsak posameznik trudi, da bi čim bolj zmanjšal ta občutek in bolj spontano stopal v odnose s soljudmi. Prav tako bo posameznik znal bolje poskrbeti zase, ker mu občutek krivde ne bo pustil, da bi sam sebe »pustil na cedilu«. Povezana pa je tudi z obžalovanjem tistega, kar smo storili narobe in želimo to popraviti. Takrat govorimo o zdravi krivdi. Obstaja pa še nezdrava oblika krivde, kjer se posameznik krivi za nekaj, česar ni mogel spremeniti oziroma ni mogel v dani situaciji pomagati, narediti nekaj drugače in ni imel vpliva na dogajanje (Cvetek 2014b, 76–78).

PONOS

Ponos je zelo pomembno čustvo, saj posameznik ob pohvali drugega oziroma avtoritete dobi občutek potrditve, da je nekaj naredil prav. Občutenje ponosa posamezniku v življenju pomaga, da ustvari pozitivno sliko o samem sebi in se izoblikuje samozaupanje. To je čustvo do samega sebe, je pa tudi občutek večvrednosti, saj se posameznik, če je v skupini več ljudi, skuša truditi, da bo izstopal in da ga bo avtoriteta oziroma pomembni drugi opazil. To občutje posameznik lahko čuti tudi do drugega in se tako poistoveti z njim. Je infantilno čustvo, saj so pri izrazu tega čustva prisotne iste psihične strukture kot pri izrazu sramu, le da pri ponosu pomembni drugi misli o njem dobro, pri izražanju sramu pa negativno oziroma slabo (Milivojević 2008, 581–583). To čustvo je pomembno za optimalen mentalni razvoj posameznika in je temeljna človeška motivacijska sila, ki nas spremlja skozi življenje (Barish 2009, 21). Ponos je tudi prosocialno čustvo, saj je naravnano k spoštovanju nekih naših ciljev in tudi pravil oziroma standardov vedenja. Spodbuja nas, da ponavljamo vedenje, ki pripelje do uspeha (Cvetek 2014b, 74–76).

HVALEŽNOST

Hvaležnost je tudi eno od pozitivnih čustev, ki je pomembno za medčloveške odnose. Tudi to čustvo spodbuja povezovanje med ljudmi in njihovo interakcijo in v njem se vidi tudi kvaliteta odnosa, ki ga ima posameznik z nekom. Izražanje hvaležnosti pripomore k boljšemu psihofizičnemu počutju posameznika. Starši lahko že v otroštvu med vzgojo začno spodbujati svoje otroke, da izražajo več hvaležnosti. Če znamo biti hvaležni za tisto, kar imamo, začnejo biti materialne stvari za nas manj pomembne. Tudi izražanje drugih pozitivnih čustev se poveča, človek je bolj altruistično naravnano, bolj pozitiven postane naš pogled na svet in bolj znamo ceniti vse, kar se nam v življenju dogaja. Hvaležnost doživljamo, ko nam nekdo nekaj podari in smo tega veseli ter znamo to ceniti. Doživljamo jo tudi ob neizmerni lepoti narave, ob duhovnih izkustvih itd. (Cvetek 2014b, 83–86).

Čustva pa lahko opredelimo tudi kot pozitivna in negativna. Če prispevajo k doseganju za posameznika pomembnih ciljev, jih prištevamo k pozitivnim. V obratnem primeru pa k negativnim. V isti situaciji pogosto doživljamo čustva iz obeh polov, saj so za optimalen odziv v za posameznika pomembnih situacijah koristna vsa (tako pozitivna kot negativna) čustva, ker mu omogočajo prilagoditev v dani situaciji (Lightfoot, Cole in Cole R. 2012, 200; Oatley in Jenkins 1996, 96; Smrtnik Vitulić 2007, 11–12). Ker je njihovo izražanje zelo zapleteno in specifično, bomo v nadaljevanju opredelili čustva kot proces. Uporabili bomo Milivojevićevo opredelitev čustvenega procesa po modelu krožne emocionalne reakcije (model KER).

5.2 RAZVOJ ČUSTEV

Zaradi kompleksnosti čustev so ta sestavljena iz niza določenih faz oziroma procesov. Milivojević to zaporedje procesov razlaga prek modela krožne emocionalne reakcije (model KER). Opisuje ga kot kompleksen kognitivno-fiziološko-vedenjski krožni model (Smrtnik Vitulić 2007, 12–13; Milivojević 2008, 18, 42–55). Njegov model je sestavljen iz naslednjih faz, ki pogojujejo nastanek čustev:

1. stimulusna situacija,
2. zaznavanje stimulusne situacije (percepcija),
3. pripis pomena situaciji,
4. pripis pomembnosti situaciji,
5. telesna obdelava informacije/emocionalna telesna reakcija,
6. pripravljenost za akcijo/težnja k dejanju,
7. mišljenje in
8. odziv na situacijo/akcija (Smrtnik Vitulić 2007, 12; Milivojević 2008, 43).

V nadaljevanju bomo na kratko opredelili vsako fazo modela krožne emocionalne reakcije. Pomemben pogoj pri vsaki čustveni reakciji je tudi mentalna predstava. Na nastanek mentalnih predstav vplivajo različni mehanizmi. To so: psihogeni dražljaji (mentalne predstave, ki prihajajo iz posameznikove domišljije, njegove notranjosti), simbolični dražljaji (to je lahko nekaj, kar nekdo pove, lahko izhajajo od zunaj ali pa so plod notranjega samogovora) in asociativni dražljaji (mentalna predstava, ki nas spominja na neko naše doživljanje v podobni situaciji) (Milivojević 2008, 56–57).

STIMULUSNA SITUACIJA

Stimulusna situacija je individualna in subjektivna reakcija vsakega posameznika na neki dogodek. Je primarno subjektivno opredeljena in jo lahko šele kasneje objektivno definiramo (Milivojević 2008, 44).

ZAZNAVA STIMULUSNE SITUACIJE

Posameznik se na neko spremembo v okolju odzove z zavedno zaznavo (percepcijo) ali nezavedno zaznavo (subcepcijo). Dogajanje okoli sebe zaznava s čutili in si jih tako predstavlja v mislih (percept). Ker zaznava več dražljajev naenkrat, je Milivojević ta proces opredelil kot stimulusna situacija, saj je opredeljen bolj celostno (vključuje posameznika, druge in svet okoli njega). Tako kot *percepti* predstavljajo sedanje mentalne predstave, *spomini* predstavljajo pretekle, že preživete mentalne predstave. Obstajajo pa tudi mentalne predstave, ki si jih ustvarimo za prihodnost, te imenujemo *imaginacije* (Milivojević 2008, 45–46).

PRIPIS POMENA SITUACIJI

Ko nekaj zaznamo, je treba temu dati pomen. Ta proces pripisovanja pomena nečemu je naloga globalne intrapsihične strukture, ki se imenuje referenčni okvir. To je avtomatski in izredno hiter proces, ki s pomočjo posameznikovih predhodnih izkušenj v podobni situaciji takoj obdela zaznani stimulans. Hitrost tega procesa je pomembna zaradi funkcije preživetja. Pomen, ki ga nečemu pripišemo, je lahko pravilen ali napačen oziroma izkrivljen (Milivojević 2008, 46–47).

PRIPIS POMEMBNOСТИ SITUACIJI

Pomen, ki ga pri nekem stimulusu zaznamo, je treba hierarhično opredeliti. Pripisovanje pomembnosti stimulusu je bistveni trenutek pri njegovem procesiranju, saj je od tega odvisno, ali bo do čustva prišlo ali ne. Ko posameznik dojame tisto, kar je zaznal, doda temu pomen, šele potem temu pomenu določi vrednost. To pa določi na podlagi svojega sistema vrednot, ki se je izoblikoval skozi socializacijo in je le malo vezan na genetske predpostavke. Čeprav lahko dva človeka zaznata neko situacijo enako, se nanjo lahko odzoveta drugače in pri tem se jima prebudijo tudi drugačna čustva. Ta faza je prav tako avtomatska, saj je hitro reagiranje pomembno pri zaznavanju nevarnih situacij za posameznika in s tem ima preživitveno funkcijo (Milivojević 2008, 47–50).

TELESNA OBDELAVA INFORMACIJE/EMOCIONALNA TELESNA REAKCIJA

V telesu se sprožijo določene biološke spremembe, če referenčni okvir oceni, da je neki stimulus za posameznika zelo pomemben. Te biološke spremembe doživljamo kot čustva v ožjem pomenu. Določeni odzivi na stimulus se sprožijo v posameznikovih notranjih organih (visceralno) in motoričnem sistemu. Poglavitna naloga teh odzivov je pripraviti telo na akcijo, na prilagoditev v določeni situaciji. Zato pride do hitrih sprememb v visceralnih funkcijah (endokrini in avtonomni živčni sistem) in v gibalnem (somatskem živčnem sistemu) (Milivojević 2008, 50–51).

PRIPRAVLJENOST ZA AKCIJO/TEŽNJA K DEJANJU

To je pripravljenost telesa, da se hitro odzove na neko spremembo in posameznika takoj aktivira za določeno vedenje/akcijo. Vsakega posameznika vodi v neko dejanje njegovo subjektivno doživljanje, ki ga spodbudi, da zavzame določen izraz obraza in telesno držo (Milivojević 2008, 51).

MIŠLJENJE

Ko doživimo neko čustvo, se aktivira mišljenje, saj skuša najti najustreznejši odgovor na situacijo, ki se nam zgodi. Mišljenje se v takšni situaciji odzove selektivno in uporabi le za določeno stimulusno situacijo pomembne predstave. To mišljenje pa je pod vplivom čustev in zato zelo osredotočeno, intenzivno in na določen način tudi omejeno. Imenuje se katatimno mišljenje. Ker se čustvo zgodi pred mišljenjem, je mišljenje v funkciji preoblikovanja izražanja že nastalega čustvenega odziva in ga preoblikuje v bolj adekvatnega ali pa tudi ne. Mišljenje je pomembno tudi zato, ker predstavlja zavestno predelavo čustva (ga zavestno dojame, predela, nadzira in upravlja) (Milivojević 2008, 51–53).

ODZIV NA SITUACIJO/AKCIJA

Odziv na situacijo se imenuje adaptivno vedenje. To vedenje omogoči posamezniku, da se odzove skladno s pomenom, ki ga je dal neki stimulusrni situaciji. Adaptivno vedenje lahko izhaja iz neprijetnih preteklih življenjskih dogodkov. Tedaj ima posameznik možnost, da se drugače odzove na neko situacijo, ki jo doživlja, in tako aktivno vpliva na njen drugačni, primernejši razplet. V situacijah, ki jih ni možno spremeniti (npr. smrt ljubljene osebe) pa je treba na novo opredeliti smisel te situacije in se tako drugače prilagoditi na neko čustveno dogajanje. Pri odločanju za določeno adaptivno vedenje je treba upoštevati, ali bo učinkovito za nas in družbeno sprejemljivo za okolico (Milivojević 2008, 53–55).

Podobno potek procesa čustvovanja opisujejo tudi drugi avtorji. Tudi pri drugih se zgodi neki dogodek, ki sproži čustven odziv. Potem si faze procesa čustvovanja tudi pri drugih avtorjih sledijo v naslednjem zaporedju: zaznava dogodka, ocena dogodka, fiziološko vzburjenje in telesni odziv, subjektivno doživljanje čustev, stanje akcijske pripravljenosti, pozornost na čustva, čustveno zavedanje in prepoznavanje čustev, čustvena izraznost, uravnavanje čustev in čustvena stabilnost (Cvetek 2014b, 13–42).

5.3 ZNAČILNOSTI ČUSTVOVANJA PRI OTROCIH

Čustva se pri otrocih začnejo izražati že zelo zgodaj, kar se vidi v njihovi individualnosti. Čeprav na začetku na čustva vpliva predvsem otrokov temperament, se kasneje njihovo izražanje spreminja zaradi vpliva okolja, v katerem otrok živi (Smrtnik Vitulić 2007, 53). Že v prvem letu življenja so čustva namenjena temu, da se posameznik na dva načina prilagodi na okolje: tako da čustvena stanja spodbujajo vedenjske odzive na zunanje in notranje dogodke ali da čustveni izrazi služijo kot komunikacija; druge ljudi pritegnejo v pozornost; pozornost drugih ljudi usmerjajo na lastno čustveno stanje, na katerega se potem drugi odzivajo. Otrokovi čustveni odzivi in signali močno vplivajo na odzivanje soljudi nanj, ti pa povratno uravnavajo njegovo socialno interakcijo (Marjanovič Umek in Župančič 2009, 233). Vsako čustvo ima svojo specifično motivacijsko silo in način, kako se izraža ter adaptira. Na primer: zanimanje

vodi dojenčka in majhnega otroka v raziskovanje tako fizičnega kot socialnega sveta okoli njega. Prek interakcije v okolju se uči in razvija spretnosti, ki jih bo potreboval za socialne interakcije v odnosih (Izard et al. 2002, 764). Otroci v zgodnjem razvoju uporabljajo manj kompleksno razlago čustev. Ta kompleksnost se z odraščanjem veča, njihova uporaba je postopna. Postopno manj kompleksnim razlagam dajejo bolj podrobne. Največji preskok pri razumevanju čustev nastane na prehodu iz otroštva v mladostništvo. Vzporedno s spoznavanjem otroku lastnih čustev pa poteka tudi razvoj prepoznavanja čustev pri drugih ljudeh (Smrtnik Vitulić 2007, 55).

Emocionalne izkušnje se med otrokovim odraščanjem razvijajo in gradijo s povezavami med podobami, mislimi in čustvi, povezanimi z določeno situacijo. Ko otrok začne govoriti, lahko svoje občutke tudi izrazi z besedo. To mu pomaga k boljšemu zavedanju in lažji uporabi čustev. Vse to pa je za otrokov psihosocialni razvoj zelo pomembno (Izard et al. 2002, 765). Ko so otroci še majhni, mislijo, da so čustva odraz zunanjih dejavnikov v okolju. Kasneje znajo opisati že posameznikovo vedenje in telesne odzive ob doživljanju posameznih čustev. Menijo, da se ljudje na čustva ne odzivajo z mišljenjem, in verjamejo, da se čustva lahko nadzoruje le s tem, da se določenim situacijam izognemo. Otroci v srednjem otroštvu menijo, da je izražanje čustev povezano s posameznikovim subjektivnim izražanjem pričakovanj in želja. Otroci v tem obdobju razvijejo strategijo preusmerjanja misli, da se izognejo nekemu čustvu, znajo se pretvarjati. Mladostniki pa že razumejo, da na doživljanje čustev vpliva ugodje in neugodje posameznika in vedo, da se posameznik na čustva odzove z določenim mišljenjem, telesnim odzivom in dejanjem ter da lahko učinkovito nadzoruje svoja čustva z različnimi načini nadzora (Smrtnik Vitulić 2007, 53–55).

Pri otrocih, ki med razvojem kot dojenčki in v zgodnjem otroštvu dobijo premalo čustvenih spodbud in podpore, je večja verjetnost, da se razvije slabo razumevanje čustev, slabši je tudi njihov čustveni razvoj (Izard et al. 2002, 766).

5.4 FUNKCIONALNI ČUSTVENI RAZVOJ OTROKA PO GREENSPANU

Do sedaj znani teoriji čustvenega razvoja sta dve; internalizirani model razvoja čustev in čustvene regulacije, o katerem sta pisala Holodinsky in Friedlmeier (2006) ter vseživljenjska teorija funkcionalnega čustvenega razvoja Greenspana (Greenspan in Shanker 2004). Teorijo o funkcionalnem čustvenem razvoju je Greenspan razvil na podlagi tridesetletnih izkušenj z otroki, ki so imeli motnje avtističnega spektra, druge duševne in čustvene težave ter razvojne zaostanke. V teoriji je razvil idejo, da je razvoj višjih mentalnih zmožnosti utemeljen na predhodnem čustvenem razvoju.

Teorija funkcionalnega čustvenega razvoja zajema 16 stopenj, v katerih Greenspan opredeli, kako posameznik v določenem razvojnem obdobju dojema čustva, kako jih izraža in kako jih integrira v svoj jaz (Cvetek 2014a, 95). V nadaljevanju magistrskega dela so opisana razvojna obdobja čustvenega razvoja od prvih otrokovih mesecev življenja pa vse do mladostništva.

PRVO OBDOBJE: ČUSTVENA UMIRJENOST IN ZANIMANJE ZA SVET

Prvo razvojno obdobje zajema prve tri mesece življenja. V tem obdobju otrok razvija eno temeljnih kompetenc, t. i. čustveno umiritev. Čustvena umirjenost pomeni umirjenost otrokovega živčnega sistema, predvsem njegove desne možganske hemisfere (Greenspan in Greenspan 2002, 75).

Ljudje smo ves čas izpostavljeni fizičnim dražljajem, kot so zvoki, dotik, vidne podobe, glasovi ipd. Dojenček se sam še ne zmore čustveno umiriti. Senzorni dražljaji ga preplavljajo in pretirano vzburjajo, zato ob sebi potrebuje umirjeno odraslo osebo, ki ga ljubeče objame in pomiri (Greenspan in Shanker 2004, 55). Čustvena umirjenost otroku omogoči, da lahko svojo pozornost osredotoči v svet, k drugim ljudem, takrat lahko sprejema nove informacije, se spreminja, uči in razvija. Otrok, ki je izpostavljen ponavljajočim se senzornim izkušnjam, bo sčasoma te dražljaje povezal v mentalne vzorce, ki se bodo shranili v njegov spomin. Kakšni bodo prvi spomini, pa je močno odvisno od otrokovih skrbnikov (Greenspan in Shanker 2004, 56–57).

To prvo obdobje vsebuje učenje o senzacijah, ki jih otrok dobiva iz okolja, in fizični odziv nanje. Primer, ko dojenček doživi senzacijo, je, kadar zagleda igračo, fizični odziv pa, ko po njej seže. Na ta način senzacijo dešifrira. To mu daje varnost in osnovni temelj za naslednje stopnje (Greenspan, 1998, 44).

Dojenčki so že rojeni z namero, da opazujejo okolje. Še posebej jih zanimajo zanimivi zvoki in oblike, različni ritmi v glasovih, sijoče oči. Če jim starši naredijo svet čustveno prijeten, so še bolj motivirani za raziskovanje zunanjega sveta. Kadar ni tako, se dojenčki izklopajo in jih zunanji svet ne zanima več. Vsak otrok ima prirojen svojstven način odzivanja na dotike, zvoke, vonje, gibanje in podobe. Nekateri so zelo občutljivi na te dražljaje in potrebujejo veliko nežnosti, drugi pa za isti odziv potrebujejo več spodbude. Vsi ti odzivi pa se zgodijo veliko hitreje, če odrasli vidijo svojega dojenčka in prilagodijo svoj odnos njegovim individualnim značilnostim in potrebam. To je pomembno tudi zato, ker se že v tem obdobju formira inteligenca. Otrok se namreč uči uporabe vseh svojih čutil in tako zaznava svet okrog sebe, npr. že loči mamin in očetov glas (Greenspan in Shanker 2004, 55).

DRUGO OBDOBJE: ČUSTVENO VKLJUČEVANJE IN POVEZOVANJE Z DRUGIMI

Zajema obdobje med 2. in 4. mesecem otrokove starosti. Zmožnost čustvenega vključevanja in povezovanja z drugimi temelji na predhodno doseženi zmožnosti čustvene umiritve. Ta omogoči, da otrok usmeri svojo pozornost navzven, v socialni svet, ki mu je še posebej privlačen (Greenspan in Greenspan 2002, 76). Otrok s svojim pogledom sreča pogled starša, ki z ljubečo pozornostjo in z zanimanjem zre v svojega otroka. S takim pogledom ga brezpogojno sprejema in v otroku ustvarja občutja zaželenosti, sprejetosti in varne vključenosti v socialno okolje. Ob takih trenutkih se vzpostavlja prvi intimni odnos med staršem in otrokom (Cvetek 2014a, 103–104). Otrok se že od vsega začetka bolj navezuje na mamo kot na druge ljudi. Zaznava predvsem njeno počutje in zato že zelo zgodaj začne razlikovati med različnimi čustvenimi stanji in z njimi povezano obrazno mimiko. V tej starosti so otrokovi možgani najbolj dovzetni ravno za to neverbalno komunikacijo. Greenspan starše celo spodbuja, naj v njej pretiravajo. Obenem pa poudari, naj bo komuniciranje z otrokom obojestransko; s

svojim obnašanjem naj otroka izzovejo in mu dajo prostor, da se on odzove nazaj (Greenspan in Shanker 2004, 59; Greenspan 1998, 134–145, 163).

TRETJE OBDOBJE: NAMERNA DVOSMERNNA KOMUNIKACIJA

Potem ko je dojenček najprej dobil izkušnjo umiritve v odnosu in ko se je naučil deliti intimno povezanost in bližino, se lahko osredotoči na raziskovanje svojega delovanja in posledičnih odzivov drugega (Cvetek 2014a, 111).

To obdobje zajema starost od 4 do 9 mesecev. Čustva zdaj postanejo sredstvo komuniciranja. Starši morajo znati prepoznati otrokova čutenja in se nanje pravilno odzvati, hkrati pa mu morajo biti sami spodbuda za učenje signalov in znakov, ki mu jih pošiljajo. Primer dvosmerne namerne komunikacije je, ko se otrok mami nasmehne in s tem začne dvosmerno komunikacijo. Mama ga pokliče po imenu, mu nasmeh vrne, potem pa se otrok mami nasmehne nazaj. S tem drugim nasmehom je otrok komunikacijo zaprl. Če bi se mu mama ponovno nasmehnila, potem govorimo o več zaporednih dvosmernih komunikacijah. Smeh je pri otroku tudi sporočilo okolju, da je otroku prijetno in drugim z njim sporoča, naj tako vedenje nadaljujejo (Sroufe, 1997, 94). Greenspan take interakcije poimenuje komunikacijski krogi. Sčasoma se take izmenjave še bolj poglobljajo in otrok ob njih zaznava določene vedenjske vzorce (Greenspan in Shanker 2004, 59–60). Ob takih interakcijah začne dojenček dobivati občutek svoje volje. Krepi se tudi njegovo samozavedanje. Počasi bo začel ločevati sebe od drugih ljudi (Greenspan 1998,22).

ČETRTO OBDOBJE: VZAJEMNO SOCIALNO REŠEVANJE PROBLEMOV

Otrok v starosti od 9. do 18. meseca že izraža in tudi z dejanji pokaže svoje potrebe, obenem pa išče tudi načine, kako te želje in potrebe zadovoljiti s pomočjo bližnjega (Greenspan in Greenspan 2002, 272). Na primer: otrok bo starša sam vodil do igrače, s katero se želi igrati in je sam ne doseže. Otrok v tem obdobju prepozna in se tudi odziva že na mnogo čustvenih stanj in vedenjskih vzorcev. Ob prepoznavanju vzorcev se otrok sprva nauči predvidevati vedenje drugih, nato pa še, kako različnim situacijam prilagoditi svoje vedenje. Greenspan in Shanker (2004, 61–62) trdita, da se je ob

izmenjavi zaporednih signalov sposoben tudi pogajati. S tem opredeljujeta otrokovo sposobnost, da staršu sporoči, kako se počuti. Če ga je na primer strah, da bo mama odšla (čeprav le iz prostora), priteče k njej in se ji privije ter ji želi zlesti v naročje. Če zna starš prepoznavati otrokova sporočila, ga bo v čustvenih stanjih lahko pomiril. Takojšnji odziv starša na otroka vpliva na to, da se je otrok sam sposoben prilagoditi situaciji in zregulirati svoje počutje. Tudi to je ena ključnih značilnosti tega obdobja, da začnejo starši pravočasno prepoznavati otrokova čutenja. Otrok zna v tem obdobju izražati že bolj kompleksne stvari. Z obrazno mimiko, s telesno držo, s tonom glasu okolici sporoča najpomembnejša sporočila o sebi. Sporoča, ali se v okolju počuti varnega in sprejetega ali se čuti zavrnjeno in ga je strah (Greenspan in Greenspan 2002, 271).

PETO OBDOBJE: KREIRANJE ZAMISLI IN SIMBOLOV

V peti stopnji je otrok že sposoben svoja čustvena stanja izraziti z idejami, simboli in besedami. Simboli in ideje so sprva neverbalni, kmalu pa začne otrok usvajati besede (Greenspan in Shanker 2004, 71). Če je bil otrok prejšnje mesece deležen primernih čustvenih reakcij in izkušenj, ima sedaj dobro osnovo za smiselno jezikovno izražanje. Namesto da ob občutkih jeze drugega udari, v tej stopnji otrok to že pove. Največji napredek je v tej stopnji viden v tem, da se otrok določenega čustva, ki ga občuti, zave in ga tudi izrazi. Tako okolici sporoča, kaj se z njim dogaja, kaj želi in kaj potrebuje.

Če je otrok do tega obdobja imel veliko emocionalno ustreznih izkušenj, lahko sedaj kreira širok razpon simbolov, ki imajo pomen v fizični realnosti. Če se skrbniki na otroka niso primerno čustveno odzivali, bo otrok besede vseeno usvojil, vendar bodo prazne. Zapomnil si jih bo na mehaničen način, vedel bo, kaj je npr. kruh, ne bo pa zmoget tej besedi dodati čustev in širšega pomena, npr. »rad imam kruh«, »kako diši sveže pečen kruh« (Gostečnik, 2011, 152). Otroci, ki ne uspejo usvojiti kompetenc petega obdobja, naj bi imeli težave pri prepoznavanju tistega, kar čutijo. Čustev ne znajo povezati s simboli, idejami, besedami, ampak to, kar čutijo, odigrajo z dejanji. Ta pa imajo lahko pogosto neprijetne posledice. V navalu jeze otrok, namesto da bi jezo izrazil, starša udari.

Z osvojeno peto stopnjo bodo otroci v svojem govoru uporabljali jezik, ki je poln pomenov, na najrazličnejše načine bodo znali opisovati stvari in dogodke, ki so jih doživeli. Kompetence, pridobljene v starosti od 18. meseca do drugega leta in pol, vplivajo na to, da postane njegovo razmišljanje prožnejše, da lahko s svojimi mislimi pride do rešitev problema. To so prvi koraki k razvoju simbolne inteligence. Do sedaj je inteligenca zajemala besedne simbole – poimenovanje stvari, čustev, sedaj pa se ji pridruži še sposobnost oblikovanja simbolov, ki pomeni korak bližje k logičnemu razmišljanju. Ta pa zajema poimenovanje vizualno-prostorskih simbolov in načrtovanje dejanj za doseg konkretnega cilja (Greenspan in Wieder 2006,30). Konkretno to pomeni, da otrok, ki se igra z vodo, ve, da v vodi živijo tudi ribe, da lahko tudi on plava v njej, da jo lahko pije, če je žejen. Obenem pa znotraj svoje igre konkretno spelje načrtovano miselno akcijo; vodo popije in s tem doseže cilj, ki si ga je zamislil. Simbole zmore uporabljati ne samo v dejanjih, temveč tudi miselno. S tem pridobiva fleksibilnost v razumevanju in razmišljanju. Gre za t. i. »simbolni občutek jaza«, s katerim otrok dopolnjuje svoje zavedanje in sveta okoli sebe (Greenspan in Shanker 2004, 72). Otrok začne uporabljati ideje, da z njimi predstavi svoje žeje, potrebe, namere in pričakovanja. Ob pojavu domišljajske igre, ki simbolizira otrokovo doživljanje in občutje, pa oblikuje intrapsihično bogato in simbolično življenje. Z njo otrok izraža pomembne življenjske teme; od anksioznosti ob ločevanju od staršev do radovednosti, asertivnosti in agresivnosti (Greenspan in Greenspan 2002, 272–273). V tem obdobju se že začnejo kazati tudi zametki empatije.

ŠESTO OBDOBJE: ČUSTVENO LOGIČNO MIŠLJENJE

Prične se v obdobju, ko je otrok star dve leti in pol, in traja približno do štirih let. Otrok že zmore čustva poimenovati, v tem obdobju pa to kompetenco preseže s tem, ko uspe povezati svoja čustva z dogajanjem okoli sebe oziroma z vzroki, ki so povzročili ta doživljanja. Primer tega je, če mami odide po opravkih, pa je otrok nanjo jezen, ker ji ni mogel pokazati slikice, ki jo je narisal v vrtcu. Kadar zmore otrok pozitivna in negativna čustva ter vzroke povezovati pri sebi in tudi pri drugih, je to sposobnost razvil v polnosti (Cvetek 2014a, 131).

Pri tej starosti začne otrok svoje stavke dopolnjevati tudi s čustvenimi vsebinami. Ne samo da pove, da želi peti, pove tudi, zakaj tako želi, in poleg tega da pove, da je vesel, pove tudi, zakaj je vesel. Otrok bo znal poiskati simbole, ki so med seboj logično povezani, in znal bo tudi reflektirati neko dogajanje. S tem ko je otrok v stalnih interakcijah z drugimi, spoznava svoja vedenja in čustvena doživljanja, ki so drugačna od drugih. Zunanje dogodke logično povezuje s svojimi čustvi in jih je sposoben tudi logično razlikovati. To pomeni, da se že v večji meri zaveda samega sebe in drugih, kar mu omogoči vzdrževanje odnosov z drugimi tudi, kadar ti niso fizično prisotni (Greenspan in Shanker 2004, 73–74).

S tem ko otrok zmore čustveno in logično razmišljati, ker zmore čustvena stanja predvidevati, ker je sposoben razumeti razlike med svojimi in drugimi čustvenimi izkušnjami, in s tem ko zmore za njih poiskati tudi vzroke, se mu razvija logično mišljenje in inteligenca (Greenspan in Shanker 2004, 73-74).

SEDMO OBDOBJE: PRIMERJALNO ČUSTVENO MIŠLJENJE

V tem obdobju zmore otrok povezovati vedno več vzrokov za svoja občutja. Razvoj te sposobnosti se po navadi zgodi med četrtem in sedmim letom starosti. Če se nekdo ne želi igrati z njim, lahko otrok namesto tega, da si misli, da ga ta oseba ne mara, reče: »Morda se danes želi igrati s kom drugim. Morda mora takoj po pouku domov.« Zmožen je postavljati številne hipoteze. Otrok začne primerjalno razmišljati v mnogih situacijah. Med seboj lahko primerja osebe, npr. dva prijatelja: Marko mi je bolj všeč kot Tim, ker je bolj prijazen. Razume različna vedenja: oseba v knjigi se je pretvarjala, da ima rada zelenjavo le zato, da bi dobila sladico. Upošteva različne okoliščine, zorne kote, različne situacije. Njegovo razmišljanje postane veliko bolj fleksibilno (Greenspan in Shanker 2004. 75).

Otrok začne svoja čustva uporabljati vedno bolj smiselno; za presojanje okoliščin, za načrtovanje svojega vedenja, za doseg ciljev. Lahko upošteva več dejavnikov, ki vplivajo na pojav njegovega počutja. Primerja situacije in tehta, katera bo vodila v njemu želeno čustveno stanje in katera v čustveno stanje, ki si ga ne bi želel (Cvetek 2014a, 134). Poleg primerjalnega mišljenja pa se širi otrokovo zavedanje samega sebe.

Razlikuje notranje občutke in občutke, ki jih z vedenjem izrazi okolici. Z razvojem te sposobnosti otrok začne prikrivati svoja čustva, in ko na primer dobi od vzgojiteljice hruško namesto bombona, se ji z veseljem zahvali, v resnici pa je razočaran, ker bi se raje posladkal (Greenspan in Shanker 2004, 76).

OSMO OBDOBJE: ČUSTVENO DIFERENCIRANO MIŠLJENJE

Med 6. in 10. letom otrok vstopi v obdobje čustveno diferenciranega razmišljanja, kar pomeni, da otrok posameznega čustvenega stanja ne doživlja več kot vse ali nič (Cvetek 2014a, 136). Tako mišljenje otroku omogoči razumevanje različnih čustvenih stopenj, dogodkov in pojavov ter tudi bolj fleksibilno čustveno odzivanje. Zdaj otrok že lahko pove, da ima druge otroke močno rad, ne samo da jih ima ali pa nima rad. Pri vrstnikih lahko primerja čustva na način stopnjevanja: »Brino imam veliko raje kot Saro, ker je bolj prijazna do mene, ko mi je hudo.« Razume tudi svojo vlogo v skupini: »Sem tretji najboljši v poštevanki in peti najboljši v pripovedovanju zgodb.« Njegovo razmišljanje vsebuje novo razumevanje sveta in njega samega. Sebe ne dojema več samo črno-belo, ampak zmore zase reči: »Sem malo jezen, srednje ali zelo jezen.« Sodeluje lahko v različnih družbenih hierarhijah, ki vključujejo vse od moči ali nadvlade in podrejenosti, akademskih sposobnosti in priljubljenosti. Probleme začne reševati bolj fleksibilno in zna upoštevati tudi različna mnenja. Vse te sposobnosti pri otroku gradijo temelje za sodelovanje v večji družbeni skupnosti, družbi in kulturi (Greenspan in Shanker 2004, 76).

Če je otrok v družini razvil zadosten občutek varnosti, se sedaj začne vse bolj definirati v odnosih z vrstniki. Pojavi se nov »socialni jaz« v nasprotju z jazom, ki je bil prej družinsko definiran (Greenspan in Shanker 2004, 77).

DEVETO OBDOBJE: RAZŠIRJENO OBČUTJE SAMEGA SEBE

V obdobju mladostništva postanejo mišljenje in čustvene interakcije še bolj kompleksni. Mladostnik začne razvijati bolj definirano občutje jaza. To notranje občutje mu omogoča, da na primer ob gledanju vrstnikov, ki se ne obnašajo lepo, zmore reči: »Tega jaz ne smem početi, ker ni prav.« Sposoben je razmišljati o tem, kako bi stvari popravil

ali izboljšal: mladostnik razvije samorefleksijo in lastno željo po spreminjanju sebe. To novo pridobljeno zavest lahko uporabi za samopohvalo ali samokritiko (Greenspan in Shanker 2004, 77–79).

V tem obdobju že razume, da so čustva nekaj, kar doživlja trenutno, in ne nekaj, kar on je. Svoja občutja lahko usmeri proti sebi: »Veselim se, ker sem uspešno opravil nalogo.« Razlikovati začne med svojim realnim stanjem in med tem, kar si želi. Z vsem tem mladostnik pridobiva večjo globino samega sebe in večjo kontrolo lastnih čustev (Cvetek 2014a, 139).

Mladostnik pri tej starosti tudi že oblikuje svoje ideale in vrednote, ki se bodo razlikovali od staršev. Vsi ti procesi se začnejo v starosti deset do dvanajst let (Greenspan in Shanker 2004, 77).

DESETO OBDOBJE: UPOŠTEVANJE NEZAVEDNEGA

V tem obdobju, ki se začne v zgodnjem in srednjem mladostništvu oziroma po 12. letu, se zmožnost reflektiranja občutij razširi na mnogo življenjskih področij, kot so: telesne spremembe, spolnost, romantični in bolj intimni vrstniški odnosi, moda, glasba, hobiji, umetnost ... (Greenspan in Shanker 2004,81).

Poleg zavednega se začnejo zavedati tudi nezavednih vsebin. Kot pravi Cvetkova: »Otrok še ne razume, na kakšen način njegove nezavedne vsebine delujejo na njegovo delovanje in zavestno doživljanje, se pa začne zavedati obstoja teh nezavednih sil, ki ga včasih silijo, da počne nekaj, česar na zavedni ravni noče početi.« Zmore se soočiti z dejstvom, da ne bo mogel v celoti postati svoj gospodar, in se sprejme v svoji nepopolnosti (Cvetek 2014a, 143).

5.5 POVEZAVA MED MOŽGANI IN TELESOM

V zadnjih dvajsetih letih se je na področju poznavanja možganov zgodil velik napredek. Nekateri avtorji to obdobje imenujejo kar *obdobje možganov*.

Vsa odkritja o otroških možganih nam omogočajo na novo razumeti otroke in njihove potrebe. Novo znanje je spodbuda za starše, da se s poznavanjem delovanja otroških možganov poglobi odnos med otroki in starši. Slednji se bolje znajdejo in ne izgubijo nadzora v določeni stresni situaciji. Če starši ohranijo integracijo, se lahko posvetijo tako učenju, ki deluje takoj, kot tudi dolgoročnim notranjim naukom. Kajti če otroke učijo tako, spodbujajo razvoj njihovih integrativnih funkcij v možganih. S tem pa jim tudi pomagajo, da bodo kasneje sposobni samoregulacije, sprejemati dobre odločitve in da bodo nekega dne postali uspešni posamezniki in starši (Siegel 2016, 14–17).

Najprej nekaj splošnih informacij o delovanju možganov.

Možgani so del centralnega živčevja in so organ za obdelavo informacij (Burnie in Lovka 1999, 64). Delovna enota možganov so živčne celice ali nevroni. Njihova glavna funkcija je proženje in prevajanje živčnih impulzov (Repič, 2008, 209–211). Že v prenatalni dobi se v možganih razvije milijarda nevronov, ki vsebujejo dendrite, ti pa ustvarjajo sinaptične povezave. Pri osmih mesecih ima otrok več nevronov kot kadarkoli v življenju. Že pri štirih letih pa so možgani v 95 % strukturno razviti (Gostečnik, 2012, 144). Razvoj možganov je najbolj odvisen od odnosov, ki jih ima otrok s svojimi starši, zlasti z materjo, v prvih obdobjih življenja (Gostečnik, 2012, 114–115).

5.5.1 ZGRADBA MOŽGANOV

Sestavljeni so iz treh osnovnih delov:

MOŽGANSKO DEBLO

Uravnava procese, ki so pomembni za življenje; potenje, soljenje, požiranje hrane, bitje srca, presnavljanje telesnih organov, nadziranje gibov ipd.

Del možganskega debla je podaljšana hrbtenjača. V njej so centri za nadzor dihanja, za refleksno širjenje in oženje žil, za nadzor bruhanja, kašljanja ...

Na vrhu možganskega debla leži talamus, ki je eden osrednjih komunikacijskih centrov v možganih. Vse čutilne informacije o tem, kar vidimo, slišimo, okusimo in otipamo, prihajajo skozi talamus, ki jih usmerja v ustrezne predele korteksa (Brains, 2014, 30). V njem poteka glavni proces za prenos zavestnih izkušenj.

MALI MOŽGANI

Ležijo nad podaljšano hrbtenjačo. Skrbijo za usklajeno delovanje naših gibov, za primerno delovanje mišic, njihovo napetost in za telesno ravnotežje.

VELIKI MOŽGANI

Ležijo nad možganskim deblom in malimi možgani. Razdeljeni so na dve polobli, desno in levo, ki sta med seboj povezani s korpus kalozumom.

Leva stran možganov skrbi za razumsko-gibalne dejavnosti, kot so: govorjenje, pisanje, računanje, razumevanje besed itd., in za mimiko desne strani obraza. Leva hemisfera ima večjo povezavo s hipokampusom in je pri procesiranju informacij odvisna od govornih sposobnosti. Tako so v primeru travme govorne aktivnosti zavrte (žrtev ostane brez besed), prav tako delovanje hipokampusa (Gostečnik, 2012, 113).

Desna stran možganov je odgovorna za umetniško-zaznavne dejavnosti; glasbene dejavnosti, slikovne in vzorčne predstave ter mimiko leve strani obraza. Ima večjo vlogo pri shranjevanju senzoričnih informacij. Senzorne informacije potujejo iz limbičnega sistema oziroma iz amigdale v desno hemisfero, kjer se ustvarjajo podobe mentalnih vsebin skupaj z afekti, ki jih spremljajo (Gostečnik, 2012, 113). Desna polovica možganov pošilja in sprejema signale, ki nam omogočajo neverbalno komunikacijo – obrazni izrazi, ton glasu, drža, kretnje, očesni stik. Skrbi za pomene in dojetanje izkušenj, ustvarja večjo sliko, je specializirana za podobe, čustva in osebne spomine. Da nam »nagonske ali intuitivne občutke.« Nanjo bolj vpliva telo in nižja področja možganov, ki ji omogočajo, da čustvene informacije sprejema in tolmači (Siegel in Payne Bryson 2013b, 31).

Veliki možgani so sestavljeni iz sredice in skorje. Skorja zvoke, podobe, vtise in misli, ki pridejo iz drugih, nižjih središč, poveže v smiselno celoto. V sredici pa leži **hipotalamus**, ki nadzira telesno temperaturo in prehranjevanje.

5.5.2 LIMBIČNI SISTEM

Limbični sistem sestavlja več področij v možganih – amigdala, hipokampus in prefrontalni korteks. Te strukture so med seboj povezane in so glavni centri za spomin in čustva (Brains, 2014, 31).

HIPOKAMPUS

Hipokampus daje shranjeni informaciji pomen in jo umesti v prostor in čas. Ključen je za oblikovanje spominov. Povezan je s celotnim senzornim korteksom. Vsako doživetje sooblikuje več čutov. Da se spomin ustvari, hipokampus poveže več čutilnih področij med seboj (Brains, 2014, 30). Kadar je hipokampus preplavljen s stresnim hormonom kortizolom, zablokira. Posledično informacije ne gredo prek hipokampusa, kjer bi bile umeščene v kontekst, čas in prostor, ampak se shranijo v amigdalo oziroma v implicitni spomin. Te informacije niso ubesedene in nimajo časovnega konteksta, kar pri osebah s travmatično izkušnjo pomeni, da bo oseba vsak »flashback« podoživljala tako intenzivno, kot bi se travma dogajala sedaj. Ker informacije ne bodo shranjene v eksplicitnem spominu, ki je povezan s hipokampusom, ne bo dvojnega prepoznavanja – sedaj je varno in ni več travme. Zaradi ponavljajočega stresa pride do zaviranja rasti nevronov in do hiranja hipokampusa. To je tudi edini predel v možganih, ki ga je mogoče s pomočjo mentalnih funkcij spodbuditi k rasti (Repič, 2008, 222).

AMIGDALA

Amigdala je majhna struktura v obliki mandlja, ki je v sprednjem delu temporalnega režnja. Pomembna je pri regulaciji čustev, predvsem negativnih, kot sta teror in groza, ter pri vzbujanju občutka strahu in vzbujenja (Macklem 2008d, 27). Poleg dogodkov se v spomin zapišejo tudi občutki, ki smo jih doživljali v situaciji. Amigdala je ključni center za shranjevanje čustvenih spominov. Povezuje številna področja, ki se ukvarjajo s čutnimi zaznavami in zavestnim mišljenjem (Brains, 2014, 31). Amigdala ob

nevarnosti aktivira avtonomni živčni sistem, da se pripravi na boj, beg ali zamrznitev. Iz amigdale se ena povezava odcepi proti hipotalamusu, ki v izrednih razmerah izloči snovi, kot je hormon za izločanje kortikotropina, in ob množici drugih hormonov sproži boj ali beg. Druga veja pa vodi v možgansko deblo, ki proizvaja noradrenalin in ga pošlje v korteks, možgansko deblo in limbični sistem. V situacijah, ko so možgani preplavljeni z noradrenalinom, lahko vsako najmanjše pokanje povzroči drhtenje telesa. Večina takih sprememb se dogaja izven zavesti in se zato niti ne zavemo, da doživljamo strah (Repič, 2008, 221).

Porast števila avtorjev, ki se ukvarjajo z raziskovanjem možganov, čustev in čustvene regulacije, govori o tem, kako pomembno je to področje za posameznikovo zdravje in splošno dobrobit. Že dojenček ima razvit simpatični živčni sistem, ki pospešuje delovanje njegovega organizma, npr. dihanje, krvni pritisk, povečano znojenje ... Ni pa zadosti opremljen s parasimpatičnim živčnim sistemom, ki bi pospešeno delovanje organizma umiril. Z nevrološkega vidika to pomeni, da je dojenček neopremljen za spoprijemanje s stanji povečane vzburjenosti in posledično z mehanizmi za uravnavanje čustev (Cvetek 2014a, 98–99). Mati in oče morata biti v zgodnjih letih otrokovega življenja pozorna na socialne in afektivne izmenjave – nasmeh staršev in otrokov odziv ter jok in starševski sočutni tolažilni glas – so instrumenti za reguliranje zgodnjih afektov strahu, žalosti, sramu, gnusa itd. Gre za regulacijo oziroma za dopolnjevanje afektov prek določenih aktivnosti, kot so jok, previjanje, božanje, dojenje, umivanje (Gostečnik, 2010, 30). Otrok čustva na začetku doživlja zelo črno-belo. Otrokov možgani zaznajo določen občutek, ki se pokaže kot telesni odziv, nato se ustvari subjektivno doživetje, ki vodi v neko motorično akcijo. Ves ta proces se dogaja zunaj otrokove zavestne kontrole. Otrok še nima razvitih vzorcev, ki bi mu omogočili bolj kontroliran odziv. Ob ustrezni čustveni regulaciji starša v času razvoja otroka se ti vzorci počasi preoblikujejo v bolj kompleksne odzive z uporabo mišljenja (Cvetek 2014a, 40–41).

Ena izmed bistvenih nalog odraslega je torej pomirjujoče delovanje na otroka in na njegov organizem, kar pri otroku nadomesti pomanjkljivo razvito delovanje parasimpatičnega živčnega sistema. Otroku je treba zagotoviti urejeno in umirjeno okolje, ki mu bo pomagalo vzpostavljati fiziološko in čustveno ravnotežje. S tolažečim

odzivanjem na dojenčkove čustvene odzive se vzpostavljajo varni okviri, znotraj katerih lahko dojenček ohranja čustveno ravnotežje. Tak otrok se bo razvil v odraslo osebo, ki bo čustveno stabilna (Cvetek 2014a, 41).

Če ob razvijajočem se otroku ni osebe, ki bi ga pomirila, pride do motenj v delovanju nižjih možganskih struktur. Človeški možgani so dobro opremljeni za preživetje kratkotrajnih stresnih obdobij brez negativnih posledic. Večino travmatičnih izkušenj otrok predela s pomočjo skrbi in empatije staršev. Če pa stres in travma vztrajata več let, se možgani prilagodijo na delovanje pod dolgotrajnim stresom. Taki otroci imajo slabši imunski sistem, manjši oziroma zakrnel hipokampus (Kompan Erzar 2006b, 122,123). Pojavi se nezmožnost vzdrževanja fiziološkega ravnotežja, kot so motnje spanja, dihanja, srčnega utripa, motnje v zmožnosti samotolaženja, spoprijemanja z negativnimi občutki, motnje pozornosti ali hiperaktivnosti (Cvetek 2014a, 41).

5.6 ČUSTVENA REGULACIJA PRI OTROKU

Tudi glede opredelitve čustvene regulacije obstajajo nejasne definicije, saj povezava med regulacijo in z njo povezanimi pojmi ni dobro formulirana (Bridges, Denham in Ganiban 2004, 340). Čustvena regulacija je izraz, ki ga uporabljajo raziskovalci v razvojni psihologiji, da opredelijo, kako se ljudje odzivajo na čustva, kako jih kontrolirajo in jih znajo preoblikovati za bolj učinkovite odzive v določenih situacijah (Lightfoot, Cole in Cole R. 2012, 201). Povezana je tudi z razvojem prefrontalnega korteksa v možganih, prek katerega se razvija samozavedajoče vedenje (202–203). Njena vloga je razvijanje socialnih veščin v odnosih ter izražanje in reguliranje čustev v razvojni psihopatologiji (Bridges, Denham in Ganiban 2004, 340).

Koncept čustvene regulacije zajema dva pojavi. Prvi predstavlja obstoj določenega čustva. Drugi pojav pa zajema načine, kaj s čustvom, ki ga občutimo, naredimo oziroma kako se nanj odzovemo (Campos, Frankel in Camras 2004, 377). Podobno opisujeta ta pojem tudi Gross in Thompson (2007, 8–9), in sicer da čustvena regulacija lahko pomeni tudi regulirati skozi čustva oziroma kako so čustva kontrolirana. Gross (1998, 271) tako navaja 5 stopenj procesa čustvene regulacije: (a) izbira situacije, (b)

preoblikovanje situacije, (c) umestitev/predelava situacije, (d) sprememba mišljenja in (e) oblikovanje odziva na situacijo. Da lahko čustvo reguliramo, ga moramo najprej začutiti, nato pa še prepoznati. Prepoznavanje čustev pa je pretežno rezultat učenja. Smrtnik Vituličeva (2007, 28) pojmuje čustveno regulacijo kot začasno ali trajno prilagajanje oziroma preoblikovanje kakovosti in intenzivnosti posameznih komponent čustev. Posameznik se s čustvi odzove na nastalo spremembo, hkrati pa mu pomagajo, da se na to spremembo tudi prilagodi. V znanstvenih krogih dajejo vse večji pomen čustvom in čustveni regulaciji. Vsako človekovo dejanje, njegov način vzpostavljanja in ohranjanja odnosov namreč zaznamuje čustvena podlaga (Wilks 2009, 21).

Čustvena regulacija je z razvojnega vidika pri otroku zelo pomembna. Majhen otrok doživlja čustva sprva na zelo »katastrofalen« način. Ko otrokovi možgani zaznajo določen občutek, se pojavijo telesni odzivi. Ustvari se subjektivno doživetje, čemur sledi motorična akcija. Ne glede na valenco gre tukaj za močna čustvena stanja, kot so: doživljanje groze, zamrznjenost, iskanje bližine. Otroka brez premisleka potisnejo v neposredno akcijo. Ves ta proces steče zunaj zavestne kontrole, saj otrok še nima razvitih ustreznih miselnih vzorcev, ki bi mu omogočili bolj nadzorovan in zavesten odziv. Opisani proces velja tako za pozitivna kot za negativna čustva. Ob ustrezni čustveni regulaciji starša se ti vzorci počasi preoblikujejo v bolj kompleksne odzive z uporabo mišljenja (Cvetek 2014b, 40). Ustrezna čustvena regulacija starša pa je povezana s tem, kakšno podlago glede čustvenega procesiranja ima on sam in kaj je prejel od svojih staršev. Starš bo znal pri svojem otroku regulirati čustva le, če se bo tudi sam zavedal svojih lastnih prepričanj in vrednot o čustvih. Če bo pozoren na zaznavo in izražanje svojih čustev, bo znal preceniti, kakšne so lahko posledice njegovih izraženih čustev in kako se jih bo zavedal. Pri načinu regulacije čustev staršev do otrok ima pomembno vlogo tudi medgeneracijski prenos načina izražanja čustev. Prepričanja staršev o čustvih in njihovo izražanje čustev do otroka namreč postane del socializacije otroka v okolju, to pa vpliva na otrokov način samoregulacije čustev. Od tega, kako bo otrok reguliral svoja čustva, bo odvisno, ali bo pri izražanju čustev in njihovi regulaciji uspešen ali ne (Meyer et al. 2014, 164).

5.6.1 POMEMBNOST ČUSTVENE REGULACIJE IN VPLIV STARŠEVSKE VZGOJE NA ČUSTVENI RAZVOJ OTROKA

Čustvena regulacija vedno poteka na treh ravneh, telesni, kognitivni in emocionalni hkrati. Otrokova sposobnost soočanja in razreševanja stresnih situacij je najpogosteje povezana prav z materinim vedenjem (Kompan Erzar 2006b, 47).

Otrok, ki je imel možnost, da se je naučil prepoznavati stresne situacije v varnem zavetju staršev, bo lahko hitro začel razumeti pomen določenega vedenja, razumevati vzroke in posledice svojih dejanj, s tem pa se bo hitreje razvijal tudi kognitivno. S pomočjo zdravega čustvovanja bo hitreje razvijal tudi svoje mišljenje in ga začel ločevati od doživljanja. Otrok bo razumel, kaj čuti (52).

Za pozitivno delovanje posameznika je čustvena regulacija vitalnega pomena, saj se čustva in z njimi proces čustvovanja lahko pojavijo v neki situaciji zavedno, lahko pa tudi nezavedno, lahko koristijo pri reševanju problemov ali pa jih še bolj zapletejo ter lahko pomagajo pri graditvi medčloveških odnosov ali pa jih celo razdirajo. Zato je zelo pomembno, da se otroku pomaga, da se uči nadzorovati in regulirati svoja čustva, saj je tako za osebno zadovoljstvo kot šolski uspeh otroka pomembno, da se zna nadzorovati v svojih reakcijah/dejanjih, da se nauči konstruktivno reševati probleme in ima zdrave odnose s soljudmi (Macklem 2008b, 8; Forbes 2003, 13). Na neki način čustvena regulacija organizira vedenje otrok in pomaga najti način, kako se bo posameznik v določeni situaciji odzval (Gross 1998, 276).

Odrasli, še posebej starši, lahko spodbujajo regulacijo čustev z ocenjevanjem otrokovega čustvenega obnašanja in mu pomagajo premagati njegovo čustveno reakcijo na neki dogodek/situacijo, saj oni lažje prepoznajo, koliko se otrok v neki situaciji vznemiri, oziroma lažje prepoznajo trajanje nekega čustvenega vznemirjenja in ga umirijo bolj primerno, kot bi se sam (Forbes 2003, 13–14). Starši s svojo interakcijo neposredno učijo otroka, ga nevede soočajo z določenimi čustvi in jim nazorno s svojim odnosom kažejo reguliranje čustev. Tako vplivajo na razvoj čustvene regulacije pri otroku z afektivno indukcijo in modeliranjem, nadzorovanjem otroka v njegovem okolju, kako izraža močna čustva, ga pri tem spodbujajo oziroma omejujejo in ga tako

učijo strategij kontroliranja čustev. Zelo pomembno je, da starši v zgodnjem otroštvu ustvarijo spodbudno okolje za regulacijo čustev, kar vpliva na razvoj učinkovite čustvene regulacije pri otrokovem nadaljnjem razvoju in njegovi interakciji z drugimi. Kar se otrok nauči v zgodnjem otroštvu z izkušnjami, pa predstavlja njegov čustveni repertoar za naprej (Macklem 2008c, 49; Hurrell, L. in Schniering 2015, 74).

Termin, ki se uporablja za opisovanje interakcije med staršem in otrokom in je pomemben za raziskovanje čustvene regulacije v tem odnosu, se imenuje »pozitivno starševstvo«. To naj bi vključevalo naslednje lastnosti: starševsko toplino, sodelovalni odnos z otrokom, starševsko odzivnost na otroški stres, regulacijo negativnih čustev, čustveno podporo, spodbujanje sprejemljivega načina izražanja čustev, spodbujanje pozitivne naravnosti in vzdušja doma, naravnost k reševanju težav, ko nastopijo, odprto govorjenje o čustvih (vzroki, posledice posameznih čustev), razlaganje negativnih situacij, odgovarjanje na vprašanja o čustvih, učenje otrok, da tolerirajo negativna čustva, učenje otrok, da se na jezo odzovejo nevtrarno, in učenje o čustvih prek modela (starš otroku prek sebe pokaže, kako se odzvati na neko čustvo) (Macklem 2008c, 51–52). Davidov in Grusec (2006, 55–56) v svoji raziskavi navajata tudi, da starševska odzivnost na stres otroka močno vpliva na to, kako dobro se bo otrok naučil regulirati negativna čustva, manj pa se to kaže v odnosu do hčera. Topel odnos matere je po njunem povezan z boljšo regulacijo pozitivnih čustev pri otroku in pri sinovih tudi z večjo sprejetostjo med vrstniki. Pokazalo pa se je tudi več neregulacije čustev pri fantih, saj so nagnjeni k izražanju čustev navzven, z vedenjem.

5.6.2 POSLEDICE NEREGULIRANIH ČUSTEV PRI OTROKU

Z dobrimi strategijami čustvene regulacije v družini je povezana pozitivna družinska klima, pozitivno in odprto izražanje čustev med družinskimi člani ter empatičen odnos med njimi. Če to ni prisotno, v družini lahko pride do negativnih čustvenih odzivov pri otrocih. Starši, ki pri vzgoji otrok niso toliko pozorni na otrokova čustva, se jim ne zdijo pomembna, ne vključujejo različnih čustvenih izkušenj v svojo vzgojo in slabo rešujejo težave, ki pri čustveni komunikaciji v družini nastanejo, imajo otroke, pri katerih so prisotne določene težave pri čustvovanju. Takšni otroci imajo med drugim slabše

veščine, kako regulirati čustva, slabši uspeh v šoli in nižje socialno-čustvene kompetence (Hurrell, L. in Schniering 2015, 73).

Ker negativna čustva občasno izbruhnejo pri otroku, je prav regulacija negativnih čustev eden od ključnih elementov čustvene regulacije. Če do tega ne pride ali pa je regulacija čustev neustrezna, se posledice tega začnejo kazati na različnih področjih otrokovega funkcioniranja (Forbes 2003, 14).

Eno od teh področij je kognitivno, saj neustrezna regulacija afekta/čustev pomeni nesposobnost integracije različnih možganskih sistemov. Posamezni sistemi takrat delujejo vsak po svoje in pri posamezniku povzročajo zmedo, občutek izgube kontrole, strah in grozo. Pomembno je poudariti, da posameznik pravilno čuti, dojema, ampak zaradi nepovezanosti sistemov ne pride do pravega pomena določenih dogodkov, občutij in afektov (Kompan Erzar 2006b, 51). Posameznik v tem stanju lahko v sebi čuti strah, jezo ali anksioznost (Macklem 2008b, 4–5).

Drugo je socialno področje, ki se začne pri materi. Materina nega v otroštvu je proces neposrednega prenašanja individualnih razlik v soočanju s stresom. To je močnejše od genetskih predispozicij. Če torej starši ne zmorejo prepoznati stiske otroka in ga v njej umiriti, bo ta obsojen na samoumirjanje. To pomeni, da se bodo njegovi možgani razvijali brez možnosti, da bi se v trenutkih stresa učili od odraslih možganov. Tak primer so otroci, ki jih starši pustijo jokati daljša obdobja. Pri otroku, ki se je moral tolažiti sam, ne ob odraslem, ki bi z besedami in gestami sprostil napeto otrokovo telo, se bo stres predelal s fizično izčrpanostjo. Tak otrok se ne bo naučil poimenovati stiske oziroma vključiti višjih funkcij, ki bi mu kasneje pomagale hitreje in bolj učinkovito umiriti njegovo telo. Tak otrok bo kasneje vzpostavil avtomatični fiziološki mehanizem umirjanja stresa s fizičnim izčrpavanjem (Kompan Erzar 2006b, 52).

In prav zato je za otrokov psihosocialni razvoj in za doseganje njegovih razvojnih nalog potrebna regulacija njegovih čustev s pomočjo pomembnega odraslega. In to naj bi se najprej dogajalo v sočutnem in toplem okolju družine ter nadaljevalo v interakciji s preostalim socialnim okoljem. Če regulacija čustev ni prisotna, pride do neregulacije čustev. Če je to začasno, se pojavi le začasna anksioznost ali neugodje, slabo

kontrolirano vedenje oziroma umik. Če pa se to nadaljuje, pride do motenj in bolezni, ki se pri otrocih začnejo kazati tako navznoter (čustvene težave, razpoloženske motnje, itd.) kot navzven (motnje vedenja). Težave s čustveno regulacijo so problematične, vendar same po sebi niso edini vzrok za prepoznane motnje v otroštvu. Čustvena neregulacija ima pomembno vlogo tudi pri fizičnih, psihičnih, biološko osnovanih motnjah ter motnjah, povezanih s stresom (Macklem 2008a, 13–15). Tudi Kompan Erzarjeva (2006b, 53) poudarja, da otroci, ki jih starši niso pomirili, večkrat zbolevaro, imajo s stresom povezane motnje in bolezni. Kasneje bodo ti otroci kot odrasli posamezniki v stresu doživljali, da izgubljajo kontrolo nad seboj, stresna stanja se jim bodo zdela neobvladljiva, pasivno bodo čakali, da stres mine. Največkrat tudi ne bodo vedeli, kaj doživljajo, in bodo čustvena stanja prevedli v telesna.

Če povzamemo zgoraj napisano, je neregulacija čustev povezana tudi s slabo uglašenostjo v odnosu starš – otrok. Slaba uglašenost med njima pa je odraz nezmožnosti starša, da bi otrokove čustvene potrebe prepoznal, ker tega ni bil deležen že od svojih staršev.

6. OPREDELITEV PROBLEMA IN HIPOTEZE

Trend današnjega starševstva je biti sproščen in čustveno uglašen starš. Znanja o čustvih, čustveni uglašenosti, sočutnem starševstvu in tako naprej lahko starši pridobijo iz medijev (članki, TV-oddaje, knjige ...). Slišano in prebrano pa starši velikokrat težko prenesejo v prakso. Otrok bo svojega starša najbolj preizkušal tam, kjer je starš zaradi svojih primarnih izkušenj najbolj ranljiv. Koliko se bo starš čustveno uglasil s svojim otrokom, je odvisno od starša samega, s tem pa je povezano tudi, kako bo ta starš vzgajal svojega otroka. Ni pravila, ki bi trdil, da je otrok v določenem tipu družine čustveno slišan. Starš s še tako slabimi primarnimi izkušnjami lahko otrokovo stisko začuti veliko bolje kot starš, ki teh grenkih izkušenj v svojem otroštvu ni doživel. Prav tako je lahko otrok čustveno slišan v enostarševski družini, medtem ko otrok v dvostarševski družini, kjer se starša ne razumeta, razvije negativne vzorce v svojem vedenju zaradi neslišane čustvene stiske. Prav zaradi teh različnih tipov družin in primarnih izkušenj staršev smo želeli v magistrskem delu preveriti, katere statistično pomembne razlike in povezave obstajajo med različnimi stili vzgoje in regulacijo otrokovih čustev v enostarševskih in dvostarševskih družinah.

Ker bomo udeležence pridobili le iz eno- in dvostarševskih družin, je naš cilj ugotoviti, ali ima oblika družine pomembno vlogo pri kakovosti emocionalnega starševstva in oblikovanju vrste stila vzgoje v družini in kakšno povezavo imajo s tem primarne izkušnje čustvovanja starša. V empiričnem delu naše raziskave smo uporabili kvantitativno raziskovalno metodo, ki smo jo podkrepili s kvalitativno. Z našo raziskavo smo želeli preveriti naslednje hipoteze, ki smo si jih zastavili.

Hipoteza 1: Višja kakovost emocionalnega starševstva se pozitivno povezuje z avtoritativnim stilom vzgoje. Nižja kakovost emocionalnega starševstva se pozitivno povezuje s permisivnim in avtoritarnim stilom vzgoje.

Hipoteza 2: Obstaja statistično pomembna razlika med eno- in dvostarševsko družino v kakovosti emocionalnega starševstva. V dvostarševski družini je kakovost emocionalnega starševstva pomembno višja.

Hipoteza 3: V dvostarševski družini obstaja statistično pomembna povezanost med čustveno regulacijo in stilom starševstva. V njej je statistično pomembna večja verjetnost, da prevladuje avtoritativni stil starševstva in da je otrok v njej slišan.

Hipoteza 4: Obstaja statistično pomembna razlika med eno- in dvostarševsko družino v vrsti stila vzgoje v družini. V enostarševski družini je možna večja verjetnost, da pride do neustreznih oblik starševstva.

Hipoteza 5: Obstaja statistično pomembna razlika pri kakovosti emocionalnega starševstva med materami in očeti. Pri materah je prisotna višja stopnja emocionalnega starševstva kot pri očetih. Prav tako je prisotna višja stopnja emocionalnega starševstva pri starejših starših kot pri mlajših.

Hipoteza 6: Obstaja statistično pomembna razlika pri stilu vzgoje med materami in očeti. Pri materah je prisotna višja stopnja avtoritativnega stila vzgoje, pri očetih pa višja stopnja permisivnega stila vzgoje.

Hipoteza 7: Obstaja statistično pomembna povezanost med oceno kakovosti emocionalnega starševstva staršev do svojih otrok in svojih staršev. Pri starših, ki so ocenili kakovost emocionalnega starševstva do svojih otrok višje, obstaja večja verjetnost, da so ocenili tudi kakovost emocionalnega starševstva svojih staršev višje.

7. KVANTITATIVNI DEL RAZISKAVE

7.1 METODA

7.1.1 UDELEŽENCI

V raziskavi je sodelovalo 509 udeležencev, od tega 442 žensk (86,8 % vzorca) in 67 moških (13,2 % vzorca). Najmlajši udeleženec je bil star 21 let, najstarejši 54, povprečna starost udeležencev je 33,56 leta, standardni odklon (v nadaljevanju SD) je 6,03.

Največ udeležencev raziskave je imelo univerzitetno izobrazbo ali izobrazbo druge bolonjske stopnje, teh je bilo 176 (34,6 %). Udeležencev z višješolsko, visokošolsko izobrazbo ali izobrazbo prve bolonjske stopnje je bilo 142 (27,9 %). S srednješolsko izobrazbo je bilo 115 (22,6 %) udeležencev. S poklicno izobrazbo je bilo 35 (6,9 %), s specializacijo oziroma magisterijem znanosti je bilo 26 (5,1 %) udeležencev. Doktorat znanosti je imelo 9 (1,8 %), osnovnošolsko izobrazbo pa 6 (1,2 %) udeležencev.

Med udeleženci je 55 samskih (10,9 %), poročeni so 203 (40,1 %), neporočenih v partnerski zvezi je 207 (40,9 %), razporočenih oziroma ločenih je 21 (4,2%), v partnerski zvezi z drugim partnerjem jih je 15 (3 %), ovdoveli so 3 (0,6 %) in pod drugo sta se opredelila 2 (0,4 %).

Največ udeležencev je bilo po trenutnem statusu zaposlenih, 403 (79,2%), brezposelnih je bilo 88 (17,3 %) in študentov 18 (3,5 %).

Največ udeležencev raziskave je bilo staršev iz dvostarševskih družin, 392 (77,5 %), drugi pa so bili starši iz enostarševskih družin, 112 (22,5 %). Iz enostarševskih družin s skupnim skrbništvom je prihajalo 44 udeležencev (8,7 %), iz enostarševskih družin z deljenim skrbništvom jih je bilo 52 (10,3 %), 9 (1,8%) staršev pa v času odgovarjanja ni

živelu skupaj z otrokom. Na to vprašanje ni odgovorilo 9 udeležencev (1,8 %) raziskave.

Največ udeležencev je imelo po enega otroka, teh je bilo 246 (48,6 %), dva otroka je imelo 205 (40,5 %), tri otroke je imelo 44 (8,7 %), štiri otroke je imelo 7 (1,4 %) udeležencev. Pet ali več otrok sta imela 2 (0,4 %) udeleženca. Na to vprašanje nista odgovorila 2 (0,4 %) udeleženca.

Velika večina udeležencev je vprašalnik izpolnjevala za prvega otroka, teh je bilo 440 (87 %). Za drugega otroka je vprašalnik izpolnjevalo 40 (7,9 %), za tretjega otroka 12 (2,4 %), za četrtega so 3 (0,6 %), za petega samo 1 (0,2 %). Pod drugo pa se je opredelilo 6 (1,2 %) udeležencev. Na to vprašanje niso odgovorili 4 (0,8 %) udeleženci.

7.1.2 MERSKI PRIPOMOČKI

Pri raziskavi smo v kvantitativnem delu raziskave poleg vprašanj o demografskih podatkih uporabili naslednja vprašalnika.

Vprašalnik emocionalnega starševstva (Žugman 2012) smo uporabili za merjenje kakovosti starševske čustvene skrbi do otroka. V tem vprašalniku starši ocenjujejo čustveni odnos do svojih otrok in do svojih staršev (primarna družina). Vprašalnik meri tri dimenzije: podporo in pogovor o čustvih, čustveno izraznost in odzive na otrokova čustva ter varnost čustvenega samorazkrivanja. Vsako od teh starši ocenjujejo s petstopenjsko Likertovo lestvico, pri kateri se z višjo oceno bolj strinjajo z navedeno trditvijo. Postavke se seštevajo; možno je doseči najmanj 25 in največ 125 točk. Večji ko je seštevek točk, bolj se predvideva, da starši uporabljajo čustveno starševstvo. Vprašalnik je sestavljen iz 25 trditev, ki se nanašajo na čustveno starševstvo mame in očeta. Gre za starševstvo, pri katerem starši spodbujajo čustveni razvoj otroka. Čustveno starševstvo meri vprašalnik posebej za mamo in posebej za očeta. Sestavljen je iz štirih poddimenzij: pogovor o čustvih, čustvena izraznost, odzivi na otrokova čustva in varnost čustvenega samorazkrivanja. Te poddimenzije se merijo posebej za očeta in mater.

Opis poddimenzij (Žugman (2012, 61–63)

Pogovor o čustvih: poddimenzija meri čustveno podporo, ki jo otrok prejme od starša, nanaša se na pogovor starša z otrokom o prijetnih in neprijetnih čustvih, meri tudi pomoč pri razumevanju razlogov za otrokova čustva, pomoč pri ravnanju s čustvi, ki jo otrok dobi od starša, ter občutek, koliko starš razume otrokova čustva.

Čustvena izraznost: se nanaša na sposobnost starša, koliko obvladuje svoja čustva strahu, jeze, žalosti in veselja, koliko se odziva na čustva in koliko čustvene topline in hladnosti oddaja.

Odzivi na otrokova čustva: meri stopnjo zanimanja starša za čustveno stanje otroka in starševsko spodbujanje otroka, da govori o svojih čustvih.

Varnost čustvenega samorazkrivanja: govori o tem, koliko je za otroka varno izražati čustva staršu in koliko lahko otrok staršu zaupa občutke strahu, jeze, veselja in žalosti ter kako otrok ocenjuje starševo zmožnost sprejema čustev.

Notranjo zanesljivost smo pri tem vprašalniku merili zgolj po posameznih dimenzijah, saj v raziskavi nismo uporabili celotnega vprašalnika (izvzet je bil del vprašalnika, ki naj bi ga izpolnjevali otroci), po posameznih poddimenzijah ter posebej za očeta in mater. Pri poddimenzijah v oklepaju navajamo Chrombachov koeficient alfa pri izvornem vprašalniku (Žugman 2012, 63).

ČUSTVENO STARŠEVSTVO MATERE:

- podpora in pogovor o čustvih: Cronbachov koeficient alfa 0,95 (Žugman 0,82),
- čustvena izraznost: Cronbachov koeficient alfa 0,84 (Žugman 0,53),
- odzivi na otrokova čustva: Cronbachov koeficient alfa 0,95 (Žugman 0,86),
- varnost čustvenega samorazkrivanja: Cronbachov koeficient alfa 0,79 (Žugman 0,68).

ČUSTVENO STARŠEVSTVO OČETA:

- podpora in pogovor o čustvih: Cronbachov koeficient alfa 0,95 (Žugman 0,91),
- čustvena izraznost: Cronbachov koeficient alfa 0,82 (Žugman 0,77),
- odzivi na otrokova čustva: Cronbachov koeficient alfa 0,95 (Žugman 0,90),
- varnost čustvenega samorazkrivanja: Cronbachov koeficient alfa 0,77 (Žugman 0,74).

Pri obeh dimenzijah, ki smo ju uporabili v naši raziskavi, je notranja zanesljivost (Cronbachov koeficient alfa) v primerjavi z raziskavo Žugmanove dobra.

Vzgojne stile starševstva smo merili z vprašalnikom starševske avtoritete (Parental Authority Questionnaire for the Mother's and Father's Parenting Style) (v nadaljevanju PAQ) (Buri 1991), ki smo ga priredili v obliko, primerno za ocenjevanje s strani staršev. Avtor vprašalnika Buri (1989) po (Smetana 1995) je predlagal, da se postavke na vprašalniku PAQ lahko preoblikujejo tako, da so primerne tudi za starše. Ta vprašalnik meri 3 vzgojne stile: avtoritarni, avtoritativni in permisivni vzgojni stil starševstva. Vprašalnik sestavlja 30 postavk, ki jih posameznik ocenjuje na petstopenjski Likertovi lestvici. Rezultati na vsaki dimenziji (podlestvici) so lahko v razponu med 10 in 50. Višji ko je dobljen rezultat za vsako dimenzijo vzgoje, višja je verjetnost, da se starši nagibajo k temu stilu vzgoje.

Vprašalnik PAQ se osredotoča na osnovno definicijo tipov kategorizacije vzgojnih stilov (avtoritarni, avtoritativni in permisivni), ki jih je okoli leta 1960 določila Diana Baumrind in na podlagi katerih s pomočjo tega vprašalnika kot merskega inštrumenta lahko raziskujemo povezave in primerjave med stili vzgoje, tako za stil vzgoje matere kot očeta (Buri 1991, 110).

Notranjo zanesljivost vprašalnikov smo merili s Cronbachovim koeficientom alfa. Merili smo jo po posameznih dimenzijah posebej ter posebej za matere in očete. V oklepajih smo za posamezne dimenzije navedli rezultate Cronbachovega koeficienta alfa pri izvirnem vprašalniku. Rezultati notranje zanesljivosti so bili naslednji.

VZGOJNI STILI – MAMA

Avtoritativna vzgoja: Cronbachov koeficient alfa 0,59 (Buri, 0,78)

Avtoritarna vzgoja: Cronbachov koeficient alfa 0,83 (Buri, 0,86)

Permisivna vzgoja: Cronbachov koeficient alfa 0,52 (Buri, 0,81)

VZGOJNI STILI – OČE

Avtoritativna vzgoja: Cronbachov koeficient alfa 0,72 (Buri, 0,92)

Avtoritarna vzgoja: Cronbachov koeficient alfa 0,65 (Buri, 0,85)

Permisivna vzgoja: Cronbachov koeficient alfa 0,55 (Buri, 0,77)

V primerjavi z rezultati notranje zanesljivosti vprašalnika v raziskavi Burija (1991, 114), avtorja vprašalnika PAQ, kjer je zanesljivost pri posameznih dimenzijah variirala v razponu med 0,74 do 0,85, je variirala notranja zanesljivost tudi pri naši raziskavi, in sicer v razponu od 0,52 do 0,83. Notranja zanesljivost je bila v našem primeru slabša kot v raziskavi avtorja vprašalnika. Odraz tega je verjetno tudi to, da smo vprašalnik prilagodili, da so ga lahko izpolnjevali tudi starši.

7.1.3 POSTOPEK

Udeleženci za raziskovalni vzorec so izpolnili prej omenjena vprašalnika, ki sta bila dostopna v elektronski obliki prek spletne aplikacije Ika.

Raziskovalni vzorec smo pridobili v elektronski obliki prek družabnih spletnih omrežij (facebook), podpornih skupin, imetnikov večjih baz elektronskih naslovov in prek pošiljanja povezave na vprašalnik znancev (vprašalnik je bil dostopen v elektronski obliki) ter prek ročnega izpolnjevanja vprašalnika udeležencev ene od skupin staršev enostarševskih družin. Pred začetkom izpolnjevanja vprašalnika so bili udeleženci seznanjeni, da je sodelovanje v raziskavi prostovoljno in anonimno.

Rezultate smo izračunali s pomočjo programa za statistično obdelavo podatkov SPSS
20.

8. REZULTATI

8.1 OPISNE STATISTIKE ZA VSE MERJENE DIMENZIJE IN PODDIMENZIJE

TABELA 2. Opisne statistike za vse merjene dimenzije in poddimenzije vprašalnika o starševski avtoriteti in čustvenem starševstvu

Dimenzije	N	Min.	Maks.	M	SD
OCE_AVTORITARNI	59	15	36	26,27	5,28
OCE_PERMISIVNI	58	14	40	25,72	5,22
OCE_AVTORITATIVNI	59	23	49	38,54	5,85
MAMA_AVTORITARNA	233	11	47	26,76	7,75
MAMA_PERMISIVNA	237	13	41	27,16	5,48
MAMA_AVTORITATIVNA	237	26	49	41,64	4,62
ES_PODPORA	336	14	30	26,21	3,47
ES_CU_IZRASNOST	334	13	30	23,83	3,03
ES_ODZIVI	334	14	35	32,00	3,62
ES_VARNOST	332	14	29	23,63	3,13
ES	317	67	122	105,53	10,72
ES_MAMA_PODPORA	315	6	30	17,33	6,95
ES_MAMA_CU_IZRASNOST	315	6	30	20,09	5,89
ES_MAMA_ODZIVI	312	7	35	23,00	7,74
ES_MAMA_VARNOST	307	6	30	18,15	5,31
ES_MAMA	297	26	125	78,72	23,88
ES_OCE_PODPORA	291	6	30	13,44	6,87
ES_OCE_CU_IZRASNOST	285	6	30	18,68	6,08
ES_OCE_ODZIVI	288	7	35	18,73	8,19
ES_OCE_VARNOST	287	6	30	17,08	5,65
ES_OCE	279	26	125	68,22	24,28

Opombe: N – število udeležencev, M – povprečna vrednost, Min. – minimum, Maks. – maksimum, SD – standardni odklon, OČE AVTORITARNI – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – avtoritarni

vzgojni stil pri očetu (Parental Authority Questionnaire for the Mother's and Father's Parenting Style), OČE PERMISIVNI – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – permisivni vzgojni stil pri očetu, OČE AVTORITATIVNI – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – avtoritativni vzgojni stil pri očetu, MAMA AVTORITARNA – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – avtoritarni vzgojni stil pri materi, MAMA PERMISIVNA – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – permisivni vzgojni stil pri materi, MAMA AVTORITATIVNA – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – avtoritativni vzgojni stil pri materi, ES PODPORA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota pri poddimenziji podpora in pogovor o čustvih (Vprašalnik emocionalnega starševstva), ES CU IZRAZNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota pri poddimenziji čustvena izraznost, ES ODZIVI – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota pri poddimenziji odzivi na otrokova čustva, ES VARNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota pri poddimenziji varnost čustvenega samoizražanja, ES – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota vseh dimenzij, ES MAMA PODPORA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija pogovor in podpora o čustvih – mama, ES MAMA CU IZRAZNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija čustvena izraznost – mama, ES MAMA ODZIVI – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija odzivi na otrokova čustva – mama, ES MAMA VARNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija varnost čustvenega samoizražanja – mama, ES MAMA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – posebej mama, ES OCE PODPORA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija pogovor in podpora o čustvih – oče, ES OCE CU IZRAZNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija čustvena izraznost – oče, ES OCE ODZIVI – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija odzivi na otrokova čustva – oče, ES OCE VARNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija varnost čustvenega samoizražanja – oče, ES OCE – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – posebej oče

V nadaljevanju smo preverili, ali rezultati naših spremenljivk statistično pomembno odstopajo od normalne distribucije. S pomočjo Shapiro-Wilkovega testa smo ugotovili, da naši podatki precej odstopajo od normalne porazdelitve, in sicer odstopajo vse spremenljivke pri vprašalniku o emocionalnem starševstvu, kar je razvidno iz tabele 3, pri vprašalniku starševske avtoritete pa le dimenzija MAMA AVTORITATIVNA. To se vidi v tabeli 4. V spodnjih tabelah navajamo rezultate Shapiro-Wilkovega testa za oba uporabljena vprašalnika.

TABELA 3. Test normalnosti za Vprašalnik emocionalnega starševstva

	Shapiro-Wilkov test		
	Statistic	df	p
ES_PODPORA	0,90	336	0,000
ES_CU_IZRAZNOST	0,97	334	0,000
ES_ODZIVI	0,79	334	0,000
ES_VARNOST	0,89	332	0,000
ES	0,91	317	0,000
ES_MAMA_PODPORA	0,96	315	0,000
ES_MAMA_CU_IZRAZNOST	0,97	315	0,000
ES_MAMA_ODZIVI	0,96	312	0,000
ES_MAMA_VARNOST	0,98	307	0,001
ES_MAMA	0,98	297	0,000
ES_OCE_PODPORA	0,90	291	0,000
ES_OCE_CU_IZRAZNOST	0,98	285	0,001
ES_OCE_ODZIVI	0,95	288	0,000
ES_OCE_VARNOST	0,98	287	0,000
ES_OCE	0,96	279	0,000

Opombe: df – stopnja prostosti, p – statistična pomembnost, ES PODPORA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota pri poddimenziji podpora in pogovor o čustvih (Vprašalnik emocionalnega starševstva), ES CU IZRAZNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota pri poddimenziji čustvena izraznost, ES ODZIVI – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota pri poddimenziji odzivi na otrokova čustva, ES VARNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota pri poddimenziji varnost čustvenega samoizražanja, ES – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota vseh dimenzij, ES MAMA PODPORA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija pogovor in podpora o čustvih – mama, ES MAMA CU IZRAZNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija čustvena izraznost – mama, ES MAMA ODZIVI – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija odzivi na otrokova čustva – mama, ES MAMA VARNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija varnost čustvenega samoizražanja – mama, ES MAMA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – posebej mama, ES OCE PODPORA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija pogovor in podpora o čustvih – oče, ES OCE CU IZRAZNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija čustvena izraznost – oče, ES OCE ODZIVI – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija odzivi na otrokova čustva – oče, ES OCE VARNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija varnost čustvenega

TABELA 4. Test normalnosti za vprašalnik starševske avtoritete (PAQ)

	Shapiro-Wilkov test		
	Statistic	df	p
OCE_AVTORITARNI	0,98	59	0,35
OCE_PERMISIVNI	0,98	58	0,67
OCE_AVTORITATIVNI	0,98	59	0,45
MAMA_AVTORITARNA	0,99	233	0,07
MAMA_PERMISIVNA	0,99	237	0,33
MAMA_AVTORITATIVNA	0,96	237	0,00

Opombe: df – stopnja prostosti, p – statistična pomembnost, OČE AVTORITARNI – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – avtoritarni vzgojni stil pri očetu, OČE PERMISIVNI – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – permisivni vzgojni stil pri očetu, OČE AVTORITATIVNI – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – avtoritativni vzgojni stil pri očetu, MAMA AVTORITARNA – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – avtoritarni vzgojni stil pri materi, MAMA PERMISIVNA – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – permisivni vzgojni stil pri materi, MAMA AVTORITATIVNA – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – avtoritativni vzgojni stil pri materi.

8.2 POVEZANOST MED STOPNJO ČUSTVENEGA (EMOCIONALNEGA) STARŠEVSTVA IN STILOM VZGOJE

Zastavili smo si hipotezo, da se višja kakovost čustvenega (emocionalnega) starševstva pozitivno povezuje z avtoritativnim stilom vzgoje, nižja kakovost čustvenega (emocionalnega) starševstva pa se pozitivno povezuje s permisivnim in avtoritarnim stilom vzgoje. Ker so vse dimenzije emocionalnega starševstva v celoti odstopale od normalne porazdelitve, smo za ugotavljanje povezanosti med stopnjo emocionalnega starševstva in stilom vzgoje uporabili Spearmanov korelacijski koeficient.

Ugotovili smo, da obstaja statistično pomembna povezanost med čustvenim starševstvom in avtoritativnim stilom vzgoje pri materi. Iz tabele 5 se vidi, da so z dimenzijo avtoritativnega stila vzgoje pri materi (MAMA_AVTORITATIVNA) pozitivno povezane vse dimenzije vprašalnika čustvenega starševstva, razen dimenzija varnost čustvenega samoizražanja (ES_VARNOST). Kljub temu da je ta povezanost nizka, je statistično pomembna. Na nivoju 1-odstotnega tveganja lahko trdimo, da so z dimenzijo avtoritativnega stila vzgoje pri materi povezane nekatere dimenzije čustvenega starševstva, kar je razvidno v tabeli 5. V tabeli 5 se vidijo tudi povezave med dimenzijo avtoritativnega stila vzgoje pri materi v povezavi z posameznimi dimenzijami čustvenega starševstva na nivoju 5 % tveganja.

TABELA 5. Povezanost med čustvenim starševstvom in avtoritativnim stilom vzgoje pri materi

		MAMA AVTORITATIVNA
ES_PODPORA	Korel. koef.	0,297^{**}
	p	0,000
	N	227
ES_CU_IZRAZNOST	Korel. koef.	0,182^{**}
	p	0,006
	N	227
ES_ODZIVI	Korel. koef.	0,203^{**}
	p	0,002
	N	227
ES_VARNOST	Korel. koef.	0,090
	p	0,178
	N	224
ES	Korel. koef.	0,238^{**}
	p	0,000
	N	215
ES_MAMA_PODPORA	Korel. koef.	0,160[*]
	p	0,018
	N	218
ES_MAMA_CU_IZRAZNOST	Korel. koef.	0,140[*]
	p	0,038
	N	219
ES_MAMA_ODZIVI	Korel. koef.	0,153[*]
	p	0,024
	N	218
ES_MAMA_VARNOST	Korel. koef.	0,163[*]
	p	0,017
	N	214

ES_MAMA	Korel. koef.	0,165*
	p	0,017
	N	208
ES_OCE_PODPORA	Korel. koef.	0,190**
	p	0,006
	N	210
ES_OCE_CU_IZRAZNOST	Korel. koef.	0,162*
	p	0,019
	N	209
ES_OCE_ODZIVI	Korel. koef.	0,169*
	p	0,014
	N	209
ES_OCE_VARNOST	Korel. koef.	0,156*
	p	0,025
	N	207
ES_OCE	Korel. koef.	0,179*
	p	0,011
	N	204

Opombe: MAMA_AVTORITATIVNA – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – avtoritativni vzgojni stil pri materi, ES PODPORA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota pri poddimenziji podpora in pogovor o čustvih (Vprašalnik emocionalnega starševstva), ES CU IZRAZNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota pri poddimenziji čustvena izraznost, ES ODZIVI – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota pri poddimenziji odzivi na otrokova čustva, ES VARNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota pri poddimenziji varnost čustvenega samoizražanja, ES – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota vseh dimenzij, ES MAMA PODPORA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija pogovor in podpora o čustvih – mama, ES MAMA CU IZRAZNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija čustvena izraznost – mama, ES MAMA ODZIVI – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija odzivi na otrokova čustva – mama, ES MAMA VARNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija varnost čustvenega samoizražanja – mama, ES MAMA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – posebej mama, ES OCE PODPORA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija pogovor in podpora o čustvih – oče, ES OCE CU IZRAZNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija čustvena izraznost – oče, ES OCE ODZIVI – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija odzivi na otrokova čustva – oče, ES OCE VARNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija varnost čustvenega samoizražanja – oče, ES OCE – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – posebej oče, korel. koef. – Spearmanov korelacijski koeficient, p – statistična pomembnost, N – število udeležencev, * – statistična pomembnost na nivoju petih odstotkov, ** – statistična pomembnost na nivoju enega odstotka.

Dimenzija podpora in pogovor o čustvih (ES_PODPORA) se pozitivno povezuje z avtoritativnim stilom vzgoje pri očetu (OCE_AVTORITATIVNI), kar je razvidno iz tabele 6. To pomeni, da je pri avtoritativnem stilu vzgoje pri obeh spolih prisotna višja komunikacija med otrokom in staršem ter medsebojna podpora. Pri očetu je ta povezanost večja kot pri mami, in sicer pri očetu znaša ($r = 0,378$), to vidimo v tabeli 6. Pri mami pa znaša ($r = 0,297$), vidno v tabeli 5. V obeh primerih je nizka, a vseeno statistično pomembna. V obeh primerih je ta statistična povezanost na nivoju 1-odstotnega tveganja.

TABELA 6. Povezanost med dimenzijo pogovor in podpora o čustvih ter dimenzijo avtoritativni stil vzgoje pri očetu

		OCE AVTORITATIVNI
ES_PODPORA	Korel. koef.	0,378**
	P	0,004
	N	56

Opombe: OCE_AVTORITATIVNI – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – avtoritativni vzgojni stil pri očetu, ES_PODPORA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota pri poddimenziji podpora in pogovor o čustvih (Vprašalnik emocionalnega starševstva), korel. koef. – Spearmanov korelacijski koeficient, p – statistična pomembnost, N – število udeležencev, ** – statistična pomembnost na nivoju enega odstotka.

Z avtoritativnim stilom vzgoje pri očetu se pozitivno povezujejo še naslednje dimenzije emocionalnega starševstva, ki so prikazane v tabeli 7: čustvena izraznost in celotna dimenzija emocionalnega starševstva se povezujeta z avtoritativnim stilom vzgoje pri očetu z 1-odstotnim tveganjem. Tako lahko trdimo, da je pri očetih, ki vzgajajo otroke v avtoritativnem stilu vzgoje, višja kakovost čustvenega starševstva. S 5-odstotnim tveganjem pa lahko trdimo, da so ti očetje bolj čustveno odzivni kot očetje, ki vzgajajo otroke permissivno oziroma avtoritarno. Je pa ta povezanost sicer nizka.

TABELA 7. Povezanost med dimenzijo avtoritativni stil vzgoje pri očetu z dimenzijami čustvena izraznost, celotna dimenzija emocionalnega starševstva in čustvena odzivnost

		OCE AVTORITATIVNI
ES_CU_IZRAZNOST	Korel. koef.	0,459**
	P	0,000
	N	56
ES_ODZIVI	Korel. koef.	0,289*
	P	0,031
	N	56
ES	Korel. koef.	0,367**
	P	0,005
	N	56

Opombe: OCE_AVTORITATIVNI – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – avtoritativni vzgojni stil pri očetu, ES_CU_IZRAZNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota pri poddimenziji čustvena izraznost, ES_ODZIVI – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota pri poddimenziji odzivi na otrokova čustva, ES – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota vseh dimenzij, korel. koef. – Spearmanov korelacijski koeficient, p – statistična pomembnost, N – število udeležencev, * – statistična pomembnost na nivoju petih odstotkov, ** – statistična pomembnost na nivoju enega odstotka.

Naša prva hipoteza je tako delno potrjena, saj smo dobili statistično pomembne rezultate le za avtoritativni stil vzgoje v povezavi s kakovostjo emocionalnega starševstva. Rezultati so potrdili naša predvidevanja, da je višja kakovost emocionalnega starševstva prisotna pri avtoritativnem stilu vzgoje. Za permisivni in avtoritarni stil vzgoje pa z rezultati naše raziskave nismo prišli do statistično pomembnih podatkov.

V prilogi 16.2.1 prikazujemo še poleg zgoraj navedenih rezultatov še preostale izračune povezav med stili vzgoje in posameznimi poddimenzijami čustvenega starševstva skupaj za oba spola.

8.3 RAZLIKA MED ENO- IN DVOSTARŠEVSKO DRUŽINO V KAKOVOSTI EMOCIONALNEGA STARŠEVSTVA

V drugi hipotezi smo si zastavili trditev, da obstaja statistično pomembna razlika med eno- in dvostarševsko družino v kakovosti emocionalnega starševstva. V dvostarševski družini je kakovost emocionalnega starševstva statistično pomembno višja.

Iz tabele 8 je razvidno, kakšne so povprečne vrednosti pri oceni emocionalnega starševstva v eno- in dvostarševski družini. Vidimo, da je v dvostarševski družini kakovost emocionalnega starševstva višja kot v enostarševski družini.

TABELA 8. Razlika med eno- in dvostarševsko družino v povezavi s kakovostjo emocionalnega starševstva

Emocionalno starševstvo dimenzije (skupaj)	Tip družine					
	ENOSTARŠEVSKA DRUŽINA			DVOSTARŠEVSKA DRUŽINA		
	M	N	SD	M	N	SD
ES_PODPORA	24,84	69	3,96	26,62	258	3,15
ES_CU_IZRAZNOST	23,17	71	3,46	23,96	254	2,87
ES_ODZIVI	29,72	71	4,91	32,66	254	2,84
ES_VARNOST	21,41	70	3,87	24,30	253	2,49
ES	99,18	68	13,62	107,41	240	8,71

Opombe: M – povprečna vrednost, N – število udeležencev, SD – standardni odklon.

Ker spremenljivke, povezane z emocionalnim starševstvom, statistično pomembno odstopajo od normalne porazdelitve, smo za ugotavljanje razlik med tipoma družine (enostarševska in dvostarševska) uporabili Mann-Whitneyjev U-test kot neparametrično različico t-testa za neodvisne vzorce.

V tabeli 9 vidimo rezultat Mann-Whitneyjevega U-testa, s katerim smo glede na vrednost $p = 0,000$ zavrnilo ničelno hipotezo. To pomeni, da se dimenzija kakovosti emocionalnega starševstva na osnovi našega vzorca statistično pomembno razlikuje

glede na tip družine, in to na stopnji 5-odstotnega tveganja. S 5-odstotnim tveganjem lahko trdimo, da je pri tej dimenziji prisotna statistično pomembna razlika v kakovosti emocionalnega starševstva glede na tip družine.

TABELA 9. Razlika med eno- in dvostarševsko družino v kakovosti emocionalnega starševstva

Ničelna hipoteza	Dimenzija	p	Rezultat
Kakovost emocionalnega starševstva je enaka tako v eno- kot dvostarševski družini	ES	0,000	Zavrnjena ničelna hipoteza.

Opombe: p – statistična pomembnost, uporabili smo Mann-Whitneyjev U-test.

Z dobljenimi rezultati smo potrdili našo drugo hipotezo. V dvostarševski družini je kakovost čustvenega starševstva višja kot v enostarševski. Ta razlika se je izkazala za statistično pomembno.

8.4 POVEZANOST MED ČUSTVENO REGULACIJO IN STILOM STARŠEVSTVA V DVOSTARŠEVSKI DRUŽINI

V tretji hipotezi smo predpostavljali, da v dvostarševski družini obstaja statistično pomembna povezanost med čustveno regulacijo in stilom starševstva. V njej je statistično pomembna večja verjetnost, da prevladuje avtoritativni stil starševstva in da je otrok v njej slišan. Ker podatki emocionalnega starševstva v celoti statistično odstopajo od normalne porazdelitve, smo uporabili Spearmanov korelacijski koeficient.

Tabela 10 prikazuje, da se dimenzija avtoritativnega stila starševstva pri očetu (OCE_AVTORITATIVNI) zmerno pozitivno povezuje z dimenzijo čustvene izraznosti (ES_CU_IZRAZNOST) in je statistično pomembna. Na osnovi naših rezultatov lahko tako z 1-odstotnim tveganjem trdimo, da obstaja taka povezava tudi v splošni populaciji. Zmerno se ta dimenzija starševske vzgoje povezuje tudi s celotno dimenzijo

emocionalnega starševstva (ES). Ta pa se z njim povezuje na nivoju 5-odstotnega tveganja statistične pomembnosti, kar se tudi vidi v prej navedeni tabeli.

TABELA 10. Povezanost avtoritativnega stila vzgoje pri očetu z dimenzijo čustvene izraznosti in celotno dimenzijo emocionalnega starševstva

		OCE AVTORITATIVNI
ES_CU_IZRAZNOST	Korel. koef.	0,431^{**}
	P	0,008
	N	37
ES	Korel. koef.	0,330[*]
	P	0,046
	N	37

Opombe: OCE_AVTORITATIVNI – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – avtoritativni vzgojni stil pri očetu, ES_CU_IZRAZNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota pri poddimenziji čustvena izraznost, ES – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota vseh dimenzij, korel. koef. – Spearmanov korelacijski koeficient, p – statistična pomembnost, N – število udeležencev, * – statistična pomembnost na nivoju petih odstotkov, ** – statistična pomembnost na nivoju enega odstotka.

Z dimenzijo avtoritarnega starševstva pri očetu (OCE_AVTORITARNI) se zmerno pozitivno povezujeta naslednji dimenziji, katerih podatke razberemo v tabeli 11: dimenzija podpora in pogovor o čustvih pri očetu (ES_OCE_PODPORA) in celotna dimenzija čustvenega starševstva pri očetu (ES_OCE) se z avtoritarnim stilom vzgoje pri očetu povezujeta na nivoju 5-odstotnega tveganja statistične pomembnosti.

TABELA 11. Povezanost avtoritarnega stila vzgoje pri očetu z dimenzijama podpora in pogovor o čustvih pri očetu ter celotno dimenzijo čustvenega starševstva pri očetu

		OCE AVTORITARNI
ES_OCE_PODPORA	Korel. koef.	0,392[*]
	P	0,020
	N	35
ES_OCE	Korel. koef.	0,370[*]
	P	0,034
	N	33

Opombe: OCE_AVTORITARNI – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – avtoritarni vzgojni stil pri očetu, ES_OCE_PODPORA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija pogovor in podpora o čustvih – oče, ES_OCE – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – posebej oče, korel. koef. – Spearmanov korelacijski koeficient, p – statistična pomembnost, N – število udeležencev, * – statistična pomembnost na nivoju petih odstotkov.

Zmerno negativno povezana s permisivnim stilom vzgoje pri očetu (OCE_PERMISIVNI) je dimenzija odzivi na otrokova čustva pri očetu (ES_OCE_ODZIVI), ki je statistično pomembna na nivoju 5-odstotnega tveganja. To prikazuje tabela 12.

TABELA 12. Povezanost permisivnega stila vzgoje pri očetu in dimenzije odzivi na otrokova čustva pri očetu

		OCE PERMISIVNI
ES_OCE_ODZIVI	Korel. koef.	-0,349*
	P	0,047
	N	33

Opombe: OCE_PERMISIVNI – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – permisivni vzgojni stil pri očetu, ES_OCE_odzivi – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija odzivi na otrokova čustva – oče, korel. koef. – Spearmanov korelacijski koeficient, p – statistična pomembnost, N – število udeležencev, * – statistična pomembnost na nivoju petih odstotkov.

Pri dimenzijah starševstva pri materi smo prišli do naslednjih povezav, ki so razvidne iz tabele 13. Z avtoritativnim stilom vzgoje pri materi (MAMA_AVTORITATIVNA) se na nivoju 1-odstotnega tveganja statistične pomembnosti povezujeeta naslednji dve dimenziji: celotna dimenzija podpore in pogovora o čustvih (ES_PODPORA) in dimenzija varnost čustvenega samoizražanja pri očetu (ES_OCE_VARNOST). Pri obeh dimenzijah je povezanost nizka. Na nivoju 5-odstotnega tveganja statistične pomembnosti pa se z istim stilom vzgoje pri materi povezujejo naslednje dimenzije čustvenega starševstva: celotna dimenzija čustvenega starševstva (ES), dimenzija podpora in pogovor o čustvih pri materi (ES_MAMA_PODPORA), odzivi na otrokova čustva pri materi (ES_MAMA_ODZIVI), varnost čustvenega samorazkrivanja pri materi (ES_MAMA_VARNOST), celotna dimenzija čustvenega starševstva pri materi

(ES_MAMA), podpora in pogovor o čustvih pri očetu (ES_OCE_PODPORA), čustvena izraznost pri očetu (ES_OCE_CU_IZRAZNOST), odzivi na otrokova čustva pri očetu (ES_OCE_ODZIVI) in celotna dimenzija čustvenega starševstva pri očetu (ES_OCE). Vse te dimenzije so v pozitivni, a nizki povezanosti z avtoritativnim stilom vzgoje pri materi.

TABELA 13. Povezanost med avtoritativnim stilom vzgoje pri materi in čustvenim starševstvom

		MAMA AVTORITATIVNA
ES_PODPORA	Korel. koef.	0,278^{**}
	P	0,000
	N	174
ES	Korel. koef.	0,157[*]
	P	0,045
	N	162
ES_MAMA_PODPORA	Korel. koef.	0,164[*]
	P	0,033
	N	169
ES_MAMA_ODZIVI	Korel. koef.	0,163[*]
	P	0,035
	N	167
ES_MAMA_VARNOST	Korel. koef.	0,194[*]
	P	0,013
	N	164
ES_MAMA	Korel. koef.	0,181[*]
	P	0,022
	N	161
ES_OCE_PODPORA	Korel. koef.	0,194[*]
	P	0,014
	N	161
ES_OCE_CU_IZRAZNOST	Korel. koef.	0,171[*]
	P	0,030
	N	161
ES_OCE_ODZIVI	Korel. koef.	0,164[*]
	P	0,038
	N	161
ES_OCE_VARNOST	Korel. koef.	0,239^{**}
	P	0,002
	N	160
ES_OCE	Korel. koef.	0,198[*]
	P	0,013
	N	157

Opombe: MAMA_AVTORITATIVNA – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – avtoritativni vzgojni stil pri materi, ES PODPORA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota pri poddimenziji podpora in pogovor o čustvih (Vprašalnik emocionalnega starševstva), ES – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota vseh dimenzij, ES MAMA PODPORA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija pogovor in podpora o čustvih – mama, ES MAMA ODZIVI – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija odzivi na otrokova čustva – mama, ES MAMA VARNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija varnost čustvenega samoizražanja – mama, ES MAMA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – posebej mama, ES OCE PODPORA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija pogovor in podpora o čustvih – oče, ES OCE CU IZRAZNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija čustvena izraznost – oče, ES OCE ODZIVI – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija odzivi na otrokova čustva – oče, ES OCE VARNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija varnost čustvenega samoizražanja – oče, ES OCE – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – posebej oče, korel. koef. – Spearmanov korelacijski koeficient, p – statistična pomembnost, N – število udeležencev, * – statistična pomembnost na nivoju petih odstotkov, ** – statistična pomembnost na nivoju enega odstotka.

Tabela 14 prikazuje, da se avtoritarni stil vzgoje pri materi (MAMA_AVTORITARNA) z 1-odstotnim tveganjem statistične pomembnosti povezuje s celotno dimenzijo varnosti čustvenega samoizražanja (ES_VARNOST), ta povezanost je negativna, a zmerna. Z nizko in negativno povezanostjo pa se s 5-odstotnim tveganjem statistične pomembnosti povezuje celotna dimenzija čustvenega starševstva (ES).

TABELA 14. Povezanost avtoritarnega stila vzgoje pri materi z dimenzijo varnost čustvenega samoizražanja in celotno dimenzijo čustvenega starševstva

		MAMA AVTORITARNA
ES_VARNOST	Korel. koef.	- 0,347^{**}
	P	0,000
	N	166
ES	Korel. koef.	- 0,169[*]
	P	0,033
	N	159

Opombe: MAMA_AVTORITARNA – rezultat pri vprašalniku starševske avtoritete – avtoritarni vzgojni stil pri materi, ES VARNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota pri poddimenziji varnost čustvenega samoizražanja, ES – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – celota vseh dimenzij, korel. koef. – Spearmanov korelacijski koeficient, p – statistična pomembnost, N – število udeležencev, * – statistična pomembnost na nivoju petih odstotkov, ** – statistična pomembnost

Pri dimenziji permisivnega starševstva pri materi (MAMA_PERMISIVNA) ni bilo statistično pomembnih povezav z dimenzijami čustvenega starševstva.

Iz zgoraj navedenih rezultatov smo ugotovili, da med čustveno regulacijo in stilom starševstva v dvostarševski družini obstajajo določene statistično pomembne povezave tako pri stilu starševstva očeta kot matere. Največ statistično pomembnih povezav s čustvenim starševstvom smo dobili pri avtoritativnem stilu vzgoje pri materi (MAMA_DEMOKRATIČNA). Pri očetu smo pri avtoritativnem stilu vzgoje statistično pomembne podatke dobili le pri čustveni izraznosti in celotni dimenziji čustvenega starševstva. Z rezultatov se vidi še, da so v preostalih stilih vzgoje prisotne manjše povezave s čustvenim starševstvom v dvostarševski družini. Tako lahko iz zgoraj navedenih podatkov le delno zadostimo našim predvidevanjem iz tretje hipoteze.

V prilogi 16.2.2 prikazujemo še poleg zgoraj navedenih rezultatov še preostale izračune povezav med stili vzgoje in posameznimi poddimenzijami čustvenega starševstva skupaj za oba spola v dvostarševskih družinah.

8.5 RAZLIKA MED ENO- IN DVOSTARŠEVSKO DRUŽINO V VRSTI STILA VZGOJE V DRUŽINI

S četrto hipotezo smo želeli ugotoviti, ali obstaja statistično pomembna razlika med eno- in dvostarševsko družino v vrsti stila vzgoje v družini in ali v enostarševskih družinah večkrat pride do neustreznih (permisivni in avtoritarni stil vzgoje) oblik starševstva.

Iz tabele 15 je tako razvidno, kakšne so povprečne vrednosti posameznih stilov vzgoje tako v eno- kot dvostarševski družini. Vidno je, da so v obeh tipih družine stili starševstva podobno porazdeljeni. Tako pri očetih kot pri materah prevladuje avtoritativni stil vzgoje (OCE_AVTORITATIVNI, MAMA_AVTORITATIVNA), sledi mu pri očetih avtoritarni (OCE_AVTORITARNI) in permisivni (OCE_PERMISIVNI). Pri materah pa je v enostarševski družini naslednji stil vzgoje po pogostosti avtoritarni (MAMA_AVTORITARNA), sledi mu permisivni (MAMA_PERMISIVNA). V

dvostarševski družini pa je zaporedje obrnjeno in je pred avtoritarnim stilom vzgoje malo bolj prisoten permisivni stil vzgoje (MAMA_PERMISIVNA).

TABELA 15. Razlika med eno- in dvostarševsko družino v vrsti stila vzgoje v družini

Stil vzgoje	Tip družine					
	ENOSTARŠEVSKA DRUŽINA			DVOSTARŠEVSKA DRUŽINA		
	M	N	SD	M	N	SD
OCE_AVTORITARNI	27,14	14	4,33	26,28	40	5,62
OCE_PERMISIVNI	25,31	13	5,50	25,45	40	4,49
OCE_AVTORITATIVNI	37,00	14	6,89	39,20	40	5,39
MAMA_AVTORITARNA	28,94	54	7,34	26,03	176	7,78
MAMA_PERMISIVNA	26,12	56	4,72	27,46	178	5,67
MAMA_AVTORITATIVNA	41,86	56	4,89	41,61	179	4,52

Opombe: M – povprečna vrednost, N – število udeležencev, SD – standardni odklon.

Za ugotavljanje statističnih razlik med tipoma družine (enostarševska in dvostarševska) smo uporabili t-test za neodvisne vzorce. Levenov test enakosti varianc je bil v vseh primerih statistično neznačilen ($p > 0,05$). Ker spremenljivka MAMA_AVTORITATIVNA statistično pomembno odstopa od normalne porazdelitve, smo pri tem vzgojnem stilu uporabili Mann-Whitneyjev U-test kot neparametrično različico t-testa za neodvisne vzorce.

Tabela 16 kaže, da so vrste stila vzgoje v obeh tipih družine (tako eno- kot dvostarševski družini) porazdeljene podobno, zato za večino vrst stilov vzgoje prikazuje, da se ničelna hipoteza ohrani. To pomeni, da se te dimenzije statistično pomembno ne razlikujejo med seboj. Odstopanje se vidi le pri dimenziji avtoritarne matere, saj je rezultat t-testa za neodvisne vzorce pokazal vrednost $p = 0,015$. To pomeni, da se dimenzija vrste stila vzgoje avtoritarne matere v povezavi s tipom družine (eno- in dvostarševsko družino) v našem vzorcu statistično pomembno razlikuje glede na tip družine, in to na stopnji 5-odstotnega tveganja.

TABELA 16. Razlika med eno- in dvostarševsko družino v vrsti stila vzgoje v družini

Ničelna hipoteza			Dimenzija	p	Rezultat
Prisotnost	stila	vzgoje	Oče	0,602	Ohranjena
OČE_AVTORITARNI je enaka v obeh tipih družine.			avtoritarni.		ničelna hipoteza.
Prisotnost	stila	vzgoje	Oče	0,926	Ohranjena
OČE_PERMISIVNI je enaka v obeh tipih družine.			permisivni.		ničelna hipoteza.
Prisotnost	stila	vzgoje	Oče	0,228	Ohranjena
OČE_DEMOKRATIČNI je enaka v obeh tipih družine.			avtoritativni.		ničelna hipoteza.
Prisotnost	stila	vzgoje	Mati	0,015	Zavrnjena
MAMA_AVTORITARNA je enaka v obeh tipih družine.			avtoritarna.		ničelna hipoteza.
Prisotnost	stila	vzgoje	Mati	0,107	Ohranjena
MAMA_PERMISIVNA je enaka v obeh tipih družine.			permisivna.		ničelna hipoteza.
Prisotnost	stila	vzgoje	Mati	0,526	Ohranjena
MAMA_AVTORITATIVNA je enaka v obeh tipih družine.			avtoritativna.		ničelna hipoteza.

Opombe: p – statistična pomembnost, uporabili smo t-test za neodvisne vzorce, razen v primeru spremenljivke MAMA_AVTORITATIVNA, kjer smo uporabili Mann-Whitneyjev U-test.

Rezultati raziskave so pri tej hipotezi pokazali statistično pomembno razliko le pri dimenziji mama_avtoritarna in stil vzgoje, pri drugih dimenzijah jih ni bilo. Pri drugih dimenzijah (stilih vzgoje) pa ni bilo statistične pomembnosti.

8.6 RAZLIKA PRI KAKOVOSTI EMOCIONALNEGA STARŠEVSTVA MED MATERAMI IN OČETI TER MED STAREJŠIMI IN MLAJŠIMI GENERACIJAMI

Pri peti hipotezi smo želeli preveriti, ali obstaja statistično pomembna razlika pri kakovosti emocionalnega starševstva med materami in očeti. Predpostavljali smo, da je pri materah prisotna višja stopnja emocionalnega starševstva kot pri očetih in da je prisotna višja stopnja emocionalnega starševstva pri starejših starših kot pri mlajših.

Iz tabele 17 so razvidne povprečne vrednosti pri kakovosti emocionalnega starševstva med materami in očeti. Stopnja kakovosti čustvenega starševstva pri materah je višja kot pri očetih. To smo tudi predvidevali v naši hipotezi.

TABELA 17. Razlika med materami in očeti pri stopnji kakovosti emocionalnega starševstva

Spol	M	N	SD
OČETJE (MOŠKI)	96,48	50	14,77
MATERE (ŽENSKO)	107,23	267	8,83

Opombe: M – povprečna vrednost, N – število udeležencev, SD – standardni odklon.

Ker so spremenljivke, povezane z emocionalnim starševstvom, statistično pomembno odstopale od normalne porazdelitve, smo za ugotavljanje razlik med materami in očeti (spol) uporabili Mann-Whitneyjev U-test kot neparametrično različico t-testa za neodvisne vzorce.

V tabeli 18 vidimo rezultat Mann-Whitneyjevega U-testa, s katerim smo pri vrednosti $p = 0,000$ zavrnili ničelno hipotezo. To pomeni, da se dimenzija kakovosti čustvenega (emocionalnega) starševstva do otrok med materami in očeti statistično pomembno razlikuje na nivoju 1-odstotnega tveganja.

TABELA 18. Razlika med materami in očeti pri stopnji kakovosti emocionalnega starševstva do otrok

Ničelna hipoteza	Dimenzija	p	Rezultat	
Matere in očetje se v kakovosti emocionalnega starševstva do otrok med seboj ne razlikujejo.	Čustveno starševstvo celota vseh dimenzij.	0,000 –	Zavrnjena hipoteza.	ničelna

Opombe: p – statistična pomembnost, uporabili smo Mann-Whitneyjev U-test.

Za razliko, ki smo jo hoteli dobiti glede primerjave v starosti med mlajšimi in starejšimi starši pri stopnji kakovosti emocionalnega starševstva, smo upoštevali starostno mejo 35 let. To starostno mejo smo si izbrali, ker je povprečna starost udeležencev naše raziskave 33,56 leta. Od 509 vprašanih je 62,9 % starih 35 let ali manj in 37,1 % starejših.

Tako kot pri ugotavljanju razlike glede na spol in stopnjo kakovosti emocionalnega starševstva smo tudi za ugotavljanje razlik med mlajšimi in starejšimi (starost) uporabili Mann-Whitneyjev U-test kot neparametrično različico t-testa za neodvisne vzorce zato, ker spremenljivke, povezane z emocionalnim starševstvom, statistično pomembno odstopajo od normalne porazdelitve.

Iz tabele 19 tako vidimo, kakšne so povprečne vrednosti pri stopnji kakovosti emocionalnega starševstva med mlajšimi in starejšimi starši. Stopnja kakovosti čustvenega starševstva pri mlajših starših je višja kot pri starejših in je nasprotna našim predvidevanjem, da je višja pri starejših starših. S temi rezultati je tako naša hipoteza le delno potrjena.

TABELA 19. Razlika med mlajšimi in starejšimi starši pri stopnji kakovosti emocionalnega starševstva

Starost staršev	M	N	SD
MLAJŠI STARŠI	108,02	189	8,12
STAREJŠI STARŠI	101,87	128	12,86

Opombe: M – povprečna vrednost, N – število udeležencev, SD – standardni odklon.

V tabeli 20 vidimo rezultat Mann-Whitneyjevega U-testa, s katerim smo pri vrednosti $p = 0,000$ zavrnilo ničelno hipotezo. To pomeni, da se dimenzija kakovosti emocionalnega starševstva med mlajšimi in starejšimi starši statistično pomembno razlikuje na nivoju 1-odstotnega tveganja.

TABELA 20. Razlika med mlajšimi in starejšimi starši pri stopnji kakovosti emocionalnega starševstva

Ničelna hipoteza	Dimenzija	p	Rezultat
Mlajši in starejši starši se v kakovosti emocionalnega starševstva med seboj ne razlikujejo.	Čustveno starševstvo ne celota dimenzij.	0,000 – vseh	Zavrnjena ničelna hipoteza.

Opombe: p – statistična pomembnost, uporabili smo Mann-Whitneyjev U-test.

8.7 RAZLIKA PRI STILU VZGOJE MED MATERAMI IN OČETI

Šesta hipoteza, ki smo jo postavili, je bila, da obstaja statistično pomembna razlika pri stilu vzgoje med materami in očeti. Predvidevali smo, da je pri materah prisotna višja stopnja avtoritativnega stila vzgoje, pri očetih pa višja stopna permisivnega stila vzgoje.

Tabela 21 prikazuje povprečne vrednosti pri stilu vzgoje med materami in očeti. Tako pri materah kot pri očetih je najbolj prisoten avtoritativni stil vzgoje. Pri materah mu sledi permisivni in za tem avtoritarni. Pri očetih pa je nadaljnji vrstni red zamenjan in je kot naslednji od stilov vzgoje prisoten avtoritarni, sledi mu permisivni. Pri materah je

najbolj prisoten avtoritativni stil vzgoje ($M = 41,52$). Permisivnosti je več pri materah ($M = 27,20$) kot pri očeti ($M = 25,47$).

TABELA 21. Razlika pri stilu vzgoje med materami in očeti

Stil vzgoje	Spol					
	MATERE (ŽENSKE)			OČETJE (MOŠKI)		
	M	N	SD	M	N	SD
AVTORITARNOST	26,76	235	7,69	26,70	50	5,39
PERMISIVNOST	27,20	239	5,47	25,47	49	5,49
AVTORITATIVNOST	41,52	238	4,83	38,66	50	5,53

Opombe: M – povprečna vrednost, N – število udeležencev, SD – standardni odklon.

Za ugotavljanje statističnih razlik med materami in očeti (spol) smo uporabili t-test za neodvisne vzorce. Levenov test enakosti varianc je bil v primeru avtoritarnega stila vzgoje statistično značilen ($p < 0,05$), v primeru permisivnega stila vzgoje pa statistično neznačilen ($p > 0,05$). Ker spremenljivka, ki se navezuje na avtoritativno vzgojo, statistično pomembno odstopa od normalne porazdelitve, smo v tem primeru uporabili Mann-Whitneyjev U-test kot neparametrično različico t-testa za neodvisne vzorce.

V tabeli 22 tako vidimo rezultate t-testa za neodvisne vzorce (avtoritarni in permisivni stil vzgoje) ter Mann-Whitneyjevega U-testa (avtoritativni stil vzgoje). V razliki med spoloma pri permisivnem ($p = 0,044$) in avtoritativnem ($p = 0,001$) stilu vzgoje smo glede na dobljeno povprečno vrednost zavrnilo ničelno hipotezo. To pomeni, da se dimenziji permisivni stil vzgoje in avtoritativni stil vzgoje med materami in očeti statistično pomembno razlikuje. Pri avtoritarnem stilu vzgoje pa se je ničelna hipoteza ohranila, saj je vrednost $p = 0,950$, kar pomeni, da se ti dve dimenziji statistično pomembno ne razlikujeta med seboj.

TABELA 22. Razlika pri stilu vzgoje med materami in očeti

Ničelna hipoteza	Dimenzija	P	Rezultat
Matere in očetje se v avtoritarnem stilu vzgoje med seboj ne razlikujejo.	Avtoritarni stil vzgoje.	0,950	Ohranjena ničelna hipoteza.
Matere in očetje se v permisivnem stilu vzgoje med seboj ne razlikujejo.	Permisivni stil vzgoje.	0,044	Zavrnjena ničelna hipoteza.
Matere in očetje se v avtoritativnem stilu vzgoje med seboj ne razlikujejo.	Avtoritativni stil vzgoje.	0,001	Zavrnjena ničelna hipoteza.

Opombe: p – statistična pomembnost, uporabili smo t-test za neodvisne vzorce, razen v primeru spremenljivke AVTORITATIVNOST, kjer smo uporabili Mann-Whitneyjev U-test.

8.8 POVEZANOST OCENE KAKOVOSTI EMOCIONALNEGA STARŠEVSTVA STARŠEV DO SVOJIH OTROK IN OD SVOJIH STARŠEV

Zadnja hipoteza je bila, da obstaja statistično pomembna povezava med oceno kakovosti emocionalnega starševstva staršev do svojih otrok in od svojih staršev. Pri starših, ki so ocenili kakovost emocionalnega starševstva do svojih otrok višje, obstaja večja verjetnost, da so ocenili tudi kakovost emocionalnega starševstva svojih staršev višje. Ker podatki emocionalnega starševstva v celoti statistično odstopajo od normalne porazdelitve (glej Tabelo 3), smo uporabili Spearmanov korelacijski koeficient.

Rezultati, ki smo jih v naši raziskavi dobili, kažejo, da obstaja pozitivna povezanost naslednjih dimenzij čustvenega starševstva (tabela 23), in sicer: dimenzije mama – odzivi na otrokova čustva (ES_MAMA_ODZIVI) in oče – čustvena izraznost (ES_OČE_CU_IZRAZNOST) z dimenzijo emocionalnega starševstva – celotna dimenzija podpora in pogovor o čustvih do svojih staršev (ES_PODPORA). Povezanost

obeh zgoraj navedenih dimenzij z dimenzijo emocionalnega starševstva – celotna dimenzija podpora in pogovor o čustvih do svojih staršev je nizka, vendar pozitivna in statistično pomembna na nivoju 5-odstotnega tveganja.

Očetje imajo boljšo pozitivno povezavo s to isto dimenzijo (ES_PODPORA) ima tudi dimenzija mama – varnost čustvenega samoizražanja (ES_MAMA_VARNOST). Ta povezanost je tudi nizka, njena statistična pomembnost za celotno populacijo pa je na stopnji 1-odstotnega tveganja.

TABELA 23. Povezanost celotne dimenzije podpora in pogovor o čustvih do svojih staršev s posameznimi dimenzijami čustvenega starševstva pri materah in očetih

		ES PODPORA
ES_MAMA_ODZIVI	Korel. koef.	0,117*
	p	0,041
	N	307
ES_MAMA_VARNOST	Korel. koef.	0,163**
	p	0,004
	N	302
ES_OCE_CU_IZRAZNOST	Korel. koef.	0,141*
	p	0,018
	N	281

Opombe: ES_PODPORA – dimenzija emocionalnega starševstva – celotna dimenzija podpora in pogovor o čustvih do svojih staršev, ES_MAMA_ODZIVI – dimenzija mama – odzivi na otrokova čustva, ES_MAMA_VARNOST – dimenzija mama – varnost čustvenega samoizražanja, ES_OCE_CU_IZRAZNOST – oče – čustvena izraznost, korel. koef. – Spearmanov korelacijski koeficient, p – statistična pomembnost, N – število udeležencev, * – statistična pomembnost na nivoju petih odstotkov, ** – statistična pomembnost na nivoju enega odstotka.

S celotno dimenzijo čustvene izraznosti pri starših (ES_CU_IZRAZNOST) so pozitivno povezane vse dimenzije emocionalnega starševstva tako pri materah kot pri očetih, kar je prikazano v tabeli 24. Te dimenzije so med seboj povezane na nizki ravni, njihova statistična pomembnost pa je na stopnji 1-odstotnega tveganja. Tako lahko z 1-odstotnim tveganjem trdimo, da boljša ko je bila čustvena izraznost starih staršev do svojih otrok, boljša je tudi stopnja čustvenega starševstva staršev (mater in očetov) do njihovih otrok.

TABELA 24. Povezanost celotne dimenzije čustvene izraznosti pri starših z vsemi dimenzijami emocionalnega starševstva pri materah in pri očetih

		ES CU IZRAZNOST
ES_MAMA_PODPORA	Korel. koef.	0,199^{**}
	p	0,000
	N	309
ES_MAMA_CU_IZRAZNOST	Korel. koef.	0,253^{**}
	p	0,000
	N	309
ES_MAMA_ODZIVI	Korel. koef.	0,233^{**}
	p	0,000
	N	306
ES_MAMA_VARNOST	Korel. koef.	0,256^{**}
	p	0,000
	N	302
ES_MAMA	Korel. koef.	0,260^{**}
	p	0,000
	N	292
ES_OCE_PODPORA	Korel. koef.	0,242^{**}
	p	0,000
	N	287
ES_OCE_CU_IZRAZNOST	Korel. koef.	0,261^{**}
	p	0,000
	N	281
ES_OCE_ODZIVI	Korel. koef.	0,280^{**}
	p	0,000
	N	284
ES_OCE_VARNOST	Korel. koef.	0,232^{**}
	p	0,000
	N	283
ES_OCE	Korel. koef.	0,281^{**}
	p	0,000
	N	275

Opombe: ES_CU_IZRAZNOST – dimenzija čustvene izraznosti pri starših, ES MAMA PODPORA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija pogovor in podpora o čustvih – mama, ES MAMA CU IZRAZNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija čustvena izraznost – mama, ES MAMA ODZIVI – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija odzivi na otrokova čustva – mama, ES MAMA VARNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija varnost čustvenega samoizražanja – mama, ES MAMA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – posebej mama, ES OCE PODPORA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija pogovor in podpora o čustvih – oče, ES OCE CU IZRAZNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija čustvena izraznost – oče, ES OCE ODZIVI – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija odzivi na otrokova čustva – oče, ES OCE VARNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija varnost

čustvenega samoizražanja – oče, ES OCE – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – posebej oče, korel. koef. – Spearmanov korelacijski koeficient, p – statistična pomembnost, N – število udeležencev, ** – statistična pomembnost na nivoju enega odstotka.

Tabela 25 prikazuje, da se na 5-odstotni stopnji tveganja statistične pomembnosti pozitivno povezujejo s celotno dimenzijo vprašalnika čustvenega starševstva – odzivi na otrokova čustva pri starših (ES_ODZIVI) naslednje dimenzije mater in očetov: dimenzija mama – čustvena izraznost (ES_MAMA_CU_IZRAZNOST), povezanost te dimenzije je nizka; dimenzija mama – varnost čustvenega samoizražanja (ES_MAMA_VARNOST), tudi njena povezanost je nizka; celotna dimenzija čustveno starševstvo – mama (ES_MAMA), prav tako je tudi ta povezanost nizka. Na nivoju 1-odstotnega tveganja statistične pomembnosti s to isto dimenzijo pa se pozitivno povezuje dimenziji mama – odzivi čustvenega samoizražanja (ES_MAMA_ODZIVI), njena povezanost je nizka, in dimenzija oče čustvena izraznost (ES_OCE_CU_IZRAZNOST), tudi ta povezanost je nizka. Pri očetih se je kot statistično pomembna pokazala le boljša čustvena izraznost očetov do svojih otrok.

TABELA 25. Povezanost celotne dimenzije odzivi na otrokova čustva pri starih starših s posameznimi dimenzijami čustvenega starševstva pri materah in očetih

		ES ODZIVI
ES_MAMA_CU_IZRAZNOST	Korel. koef.	0,128[*]
	p	0,024
	N	312
ES_MAMA_ODZIVI	Korel. koef.	0,151^{**}
	p	0,008
	N	308
ES_MAMA_VARNOST	Korel. koef.	0,122[*]
	p	0,034
	N	302
ES_MAMA	Korel. koef.	0,125[*]
	p	0,032
	N	294
ES_OCE_CU_IZRAZNOST	Korel. koef.	0,174^{**}
	p	0,003
	N	281

Opombe: ES_ODZIVI – dimenzija odzivi na otrokova čustva pri starših, ES MAMA CU IZRAZNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija čustvena izraznost – mama, ES MAMA ODZIVI – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija odzivi na otrokova čustva – mama, ES MAMA VARNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija varnost čustvenega samoizražanja – mama, ES MAMA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – posebej mama, ES_OCE_CU_IZRAZNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija čustvena izraznost – oče, korel. koef. – Spearmanov korelacijski koeficient, p – statistična pomembnost, N – število udeležencev, * – statistična pomembnost na nivoju petih odstotkov, ** – statistična pomembnost na nivoju enega odstotka.

Z dimenzijo čustvenega starševstva – varnost čustvenega samoizražanja pri starih starših (ES_VARNOST) se na stopnji 5-odstotnega tveganja statistične pomembnosti pozitivno povezujejo dimenzije: mama – odzivi na otrokova čustva (ES_MAMA_ODZIVI), celotna dimenzija čustveno starševstvo – mama (ES_MAMA) in oče – čustvena izraznost do svojih otrok (ES_OCE_CU_IZRAZNOST), pri vseh teh dimenzijah je bila povezanost z dimenzijo varnosti čustvenega samoizražanja pri starih starših nizka, vendar je bila statistično pomembna. Na stopnji 1-odstotnega tveganja z isto dimenzijo pa sta bili naslednji dimenziji pri materah in očetih: varnost čustvenega samoizražanja (ES_MAMA_VARNOST in ES_OCE_VARNOST), povezava pri materah je bila s to dimenzijo večja ($r = 0,257$) kot pri očetih ($r = 0,160$), kljub temu sta bili obe povezavi nizki. To kažejo podatki iz tabele 26.

TABELA 26. Povezanost celotne dimenzije varnost čustvenega samoizražanja pri starih starših s posameznimi dimenzijami čustvenega starševstva pri materah in očetih

		ES VARNOST
ES_MAMA_ODZIVI	Korel. koef.	0,139*
	P	0,015
	N	305
ES_MAMA_VARNOST	Korel. koef.	0,257**
	P	0,000
	N	299
ES_MAMA	Korel. koef.	0,116*
	P	0,049
	N	290
ES_OCE_CU_IZRAZNOST	Korel. koef.	0,143*
	P	0,017
	N	278

ES_OCE_VARNOST	Korel. koef.	0,160^{**}
	P	0,007
	N	280

Opombe: ES_VARNOST – dimenzija varnost čustvenega samoizražanja pri starih starših, ES MAMA ODZIVI – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija odzivi na otrokova čustva – mama, ES MAMA VARNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija varnost čustvenega samoizražanja – mama, ES MAMA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – posebej mama, ES_OCE_CU_IZRAZNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija čustvena izraznost – oče, ES OCE VARNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija varnost čustvenega samoizražanja – oče, korel. koef. – Spearmanov korelacijski koeficient, p – statistična pomembnost, N – število udeležencev, * – statistična pomembnost na nivoju petih odstotkov, ** – statistična pomembnost na nivoju enega odstotka.

S celotno dimenzijo čustvenega starševstva pri starih starših (ES) se pozitivno povezujejo vse dimenzije čustvenega starševstva pri materah in očetih, razen dimenzija podpora in pogovor o čustvih pri očetu (ES_OCE_PODPORA). Podatki teh dimenzij so prikazani v tabeli 27. Na stopnji 1-odstotnega tveganja statistične pomembnosti se pozitivno povezujejo z omenjeno dimenzijo vse dimenzije pri materah in očetih, razen dimenzija mama – podpora in pogovor o čustvih (ES_MAMA_PODPORA), ki se z zgornjo dimenzijo povezuje na stopnji 5-odstotnega tveganja statistične pomembnosti. Tudi pri teh dimenzijah je bila povezanost s celotno dimenzijo čustvenega starševstva pri starih starših nizka. Z rezultati te povezanosti pa lahko potrdimo tudi našo zadnjo hipotezo, ki predpostavlja, da so starši, ki so ocenili stopnjo kakovosti čustvenega starševstva svojih staršev višje, ocenili tudi svojo kakovost čustvenega starševstva do svojih otrok višje. Ta povezanost se je tako v naših predvidevanjih kot v rezultatih raziskave pokazala za statistično pomembno.

TABELA 27. Povezanost celotne dimenzije čustvenega starševstva pri starih starših z vsemi dimenzijami čustvenega starševstva pri materah in očetih

		ES
ES_MAMA_PODPORA	Korel. koef.	0,133[*]
	p	0,022
	N	294
ES_MAMA_CU_IZRAZNOST	Korel. koef.	0,152^{**}
	p	0,009
	N	296

ES_MAMA_ODZIVI	Korel. koef.	0,190**
	p	0,001
	N	292
ES_MAMA_VARNOST	Korel. koef.	0,221**
	p	0,000
	N	287
ES_MAMA	Korel. koef.	0,184**
	p	0,002
	N	279
ES_OCE_PODPORA	Korel. koef.	0,118
	p	0,052
	N	273
ES_OCE_CU_IZRAZNOST	Korel. koef.	0,238**
	p	0,000
	N	267
ES_OCE_ODZIVI	Korel. koef.	0,178**
	p	0,003
	N	270
ES_OCE_VARNOST	Korel. koef.	0,166**
	p	0,006
	N	270
ES_OCE	Korel. koef.	0,181**
	p	0,003
	N	262

Opombe: ES – celotna dimenzija čustvenega starševstva pri starih starših, ES MAMA PODPORA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija pogovor in podpora o čustvih – mama, ES MAMA CU IZRAZNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija čustvena izraznost – mama, ES MAMA ODZIVI – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija odzivi na otrokova čustva – mama, ES MAMA VARNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija varnost čustvenega samoizražanja – mama, ES MAMA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – posebej mama, ES OCE PODPORA – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija pogovor in podpora o čustvih – oče, ES OCE CU IZRAZNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija čustvena izraznost – oče, ES OCE ODZIVI – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija odzivi na otrokova čustva – oče, ES OCE VARNOST – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – poddimenzija varnost čustvenega samoizražanja – oče, ES OCE – rezultat pri vprašalniku o čustvenem starševstvu – posebej oče, korel. koef. – Spearmanov korelacijski koeficient, p – statistična pomembnost, N – število udeležencev, * – statistična pomembnost na nivoju petih odstotkov, ** – statistična pomembnost na nivoju enega odstotka.

V prilogi 16.2.3 prikazujemo še poleg zgoraj navedenih rezultatov še preostale izračune povezav med posameznimi dimenzijami čustvenega starševstva udeležencev raziskave

do svojih staršev s posameznimi poddimenzijami čustvenega starševstva do svojih otrok pri vseh udeleženi raziskave.

9. RAZPRAVA

V magistrskem delu smo pregledali dosedanja strokovno literaturo in raziskave o vzgojnih stilih in emocionalnem starševstvu v eno- in dvostarševski družini. Z našo raziskavo smo želeli dobiti vpogled v razlike in podobnosti glede vrste vzgoje in načina čustvenega starševstva, ki so prisotni v eno- in dvostarševskih družinah v Sloveniji. Naše ugotovitve smo primerjali tudi z izsledki dosedanjih raziskav. Z našo raziskavo smo želeli ugotoviti, ali obstajajo podobnosti oziroma razlike med tema dvema tipoma družine ter ali stereotipno mišljenje, da je enostarševsko starševstvo slabše, izginja.

9.1 POVEZANOST MED STOPNJO EMOCIONALNEGA STARŠEVSTVA IN STILOM VZGOJE

Z našo prvo hipotezo smo želeli ugotoviti, ali se višja kakovost emocionalnega starševstva pozitivno povezuje z avtoritativnim stilom vzgoje in ali se nižja kakovost emocionalnega starševstva pozitivno povezuje s permisivnim in avtoritarnim stilom vzgoje. Naša raziskava je razkrila, da obstaja statistično pomembna povezanost med višino kakovosti emocionalnega starševstva in avtoritativnim stilom vzgoje. Med kakovostjo emocionalnega starševstva ter permisivnim in avtoritarnim stilom vzgoje pa nismo ugotovili statistično pomembnih povezanosti. Tako lahko z našimi rezultati trdimo le, da je v družinah, kjer starši svoje otroke vzgajajo avtoritativno, prisotna večja čustvena uglašenost med družinskimi člani, več skrbi do otrok in večja medsebojna slišnost in usklajenost. S tem lahko le delno potrdimo našo hipotezo.

Podobno kot naša raziskava je pokazala tudi raziskava Tanijeve, Pascuzzijske in Raffagnijeve s sodelavci (2017, 1), ki kaže, da je prejeta starševska skrb do otrok bolj povezana s sposobnostmi čustvene regulacije kot preveč zaščitniški odnos do otroka. Avtorice nadaljujejo še, da je preveč zaščitniški odnos do otroka povezan z določenimi težavami pri čustveni regulaciji. V nasprotju s tem pa se je v njihovi raziskavi pokazalo, da je prejeta skrb od matere negativno povezana z uporabo neučinkovitih strategij

čustvene regulacije, še posebej z zavedanjem čustev. Kot pomembno se je v njihovi raziskavi pokazalo, da ima starševska skrb za otroka pri posamezniku pomembno vlogo in da mu pomaga ustrezno, primerno in varno izražati in regulirati čustva ter da imajo stili starševstva še vedno vpliv na sposobnost regulacije čustev tudi v odraslosti.

Tudi rezultati raziskave Manzeske in Stright Dopkinsove (2009, 227) so pokazali, da so materini preveč zaščitniški odnos, prevelika psihična kontrola in kontrola pri vzgajanju otrok povezani z nižjo stopnjo čustvene regulacije tako pri sinovih kot pri hčerkah.

Drugi avtorji (Baumrind 1971, 99–100; Maccoby in Martin 1983, 56) pa so prikazali, da so se specifične komponente stila starševstva (predvsem starševska odzivnost na otroka) povezovala s čustveno regulacijo pri otrocih. Podobno je pokazal tudi pregleden članek Sheffielddove s sodelavci (2007, 380), in sicer da obstaja pomembna povezanost med faktorji družine in čustveno regulacijo in da ima tako čustvena klima družine, staršev način vzgoje otrok (kako se odziva na otrokova čustva) kot tudi otrokovo učenje o čustvih in njihovo reguliranje čustev pomemben vpliv na to, kako se bo otrok čustveno odzival ter ali bo čutil varnost v odnosu.

Razlog, da med stopnjo emocionalnega starševstva ter avtoritarnim in permisivnim stilom vzgoje v naši raziskavi nismo dobili statistično pomembnih podatkov, je lahko v tem, da pri teh dveh stilih vzgoje otroci težje razvijejo sposobnosti, s katerimi bi se lažje spoprijemali z izzivi, ki jim pridejo na pot. Tako ti otroci težje čustveno dozori in imajo težave s primerno izbiro ustreznega vedenja v določenih stresnih situacijah ter se težje samoregulirajo (Topham et al. 2011, 261; Wolfradt, Hempel in Miles 2003, 522). Da imajo otroci v družinah, kjer starši niso toliko odzivni na izražanje čustev pri otrocih in kjer so tudi sami manj izrazni, težave s čustveno regulacijo in zavedanjem čustev, navaja tudi Halberstadt s sodelavci (Halberstadt, Crisp in K. L. 1999, 114). Tudi zato, ker mogoče starši v naši raziskavi niso bili dovolj samokritični pri odgovarjanju na vprašalnik, nismo našli povezave emocionalnega starševstva s permisivno in avtoritarno vzgojo. Subjektivnost pri odgovarjanju na vprašalnik tako predstavlja eno od omejitev raziskave.

9.2 RAZLIKA MED ENO- IN DVOSTARŠEVSKO DRUŽINO V KAKOVOSTI EMOCIONALNEGA STARŠEVSTVA

Z drugo hipotezo smo želeli odgovoriti na vprašanje, ali obstaja statistično pomembna razlika med eno- in dvostarševsko družino v kakovosti emocionalnega starševstva in ali je v dvostarševski družini kakovost emocionalnega starševstva pomembno višja. Rezultati naše raziskave so pokazali, da je v dvostarševski družini kakovost emocionalnega starševstva višja kot v enostarševski družini. Izkazalo se je, da je ta razlika statistično pomembna, saj lahko iz naših podatkov s 5-odstotnim tveganjem statistične pomembnosti to trdimo za celotno populacijo. S temi rezultati se je tudi potrdila naša hipoteza.

O pomembnosti ustrezne čustvene regulacije v svoji raziskavi govorita tudi Turkuler Aka in Gencoz (2014, 532). Navajata, da je starševska toplina pozitiven dejavnik dobrega počutja pri otroku. Če pa je starš do otroka preveč zaščitniški ali pa ga celo zavrača, lahko na otroka deluje negativno. To lahko vodi v to, da se otrok zapre vase ali pa ima težave z vzpostavljanjem stika s soljudmi. S tem se v svoji raziskavi strinjata tudi Strayerjeva in Roberts (2004, 232–233), češ da sočutni in odzivni starši pripomorejo k otrokovemu pravilnejšemu odzivanju na čustva, in to bolj kot starši, ki pri vzgajanju uporabljajo strogo disciplino. Vendar pa obstaja možnost, da je uporaba discipline in tudi kaznovanja večkrat uporabljena v enostarševskih družinah. Očetje v enostarševskih družinah imajo dostikrat odtujen odnos s svojimi otroki ali pa se umaknejo in za otroka ne poskrbijo niti z ekonomske plati. Matere, ki ostanejo same z otroki, pa lahko postanejo do svojih otrok preveč zaščitniške ali pa celo preveč ukazovalne. V enostarševskih družinah se lahko zgodi, da se mati preveč naveže na svoje mlajše otroke, s tem pa so starejši zapostavljeni (Gotea in Busuioc 2016, 103).

9.3 POVEZANOST MED ČUSTVENO REGULACIJO IN STILOM STARŠEVSTVA V DVOSTARŠEVSKI DRUŽINI

Pri tretji hipotezi smo si zastavili, da je v dvostarševski družini statistično pomembna povezanost med čustveno regulacijo in stilom starševstva in da je v njej statistično pomembno večja verjetnost, da prevladuje avtoritativni stil starševstva in da je starševstvo v njej kvalitetnejše. V naši raziskavi smo ugotovili, da med čustveno regulacijo in stilom starševstva v dvostarševski družini obstaja statistično pomembna povezanost tako pri stilu starševstva matere kot očeta. Največ statistično pomembnih povezav s čustvenim starševstvom smo dobili pri avtoritativnem stilu vzgoje pri materi. Za očete pa smo pri avtoritativnem stilu vzgoje statistično pomembne podatke dobili pri čustveni izraznosti in celotni dimenziji čustvenega starševstva. Na podlagi dobljenih podatkov lahko pri materah v dvostarševskih družinah z večjo statistično pomembnostjo trdimo, da v njej prevladuje avtoritativni stil vzgoje in da je otrok slišan. Za očete tega ne moremo trditi s takšno gotovostjo. Iz naših rezultatov se vidi tudi, da so v preostalih stilih vzgoje prisotne manjše povezave s čustvenim starševstvom v dvostarševski družini. S tem lahko z našimi rezultati le delno pritrdimo tretji hipotezi.

Da je pomembno, da vsaj eden od staršev vzgaja otroka v avtoritativnem stilu vzgoje in da ima to pozitivne vplive na otroka in njegov čustveni razvoj, navajata tudi avtorja McKinney in Renk (2008, 825). Navajata še, da je avtoritativni stil vzgoje bolj verjeten pri materi. Wongova z ostalimi (2009, 460) dodaja, da se starši, ki imajo bolj sprejemajoč odnos do otrok in njegovih negativnih čustev, na izražanje le-teh pri otrocih znajo odzvati bolj sprejemajoče in jim znajo ponuditi več podpore pri njihovi regulaciji. V raziskavi Stephensove (2009, 9–12) pa se je pokazalo, da matere preživijo več časa s svojimi otroki, četudi imajo službo, kot pa očete. Bolj so skrbne do svojih otrok, večkrat tudi preveč zaščitniške. Izkazalo se je še, da če je bil eden od staršev skrben ali zaščitniški do svojih otrok, je bila velika verjetnost, da se je drugi starš podobno odzival na otroka. Oba starša sta tako imela podoben stil pri vzgoji otrok. Vendar če se je eden na otroka odzival skrbno, drugi v nobenem primeru ni bil zaščitniški do njega. Da je oče bolj zaščitniški do hčera, je potrdilo dosti vprašanih deklet, pri fantih pa je bila prej mati označena kot zaščitniška. Iz tega podatka se vidi stereotip, da mora moški varovati žensko, ker »mora« biti kot oseba bolj samostojen in odločen kot ženska.

Prav tako kot v prvi hipotezi je razlog, da smo dobili manj povezav pri dimenzijah čustvenega starševstva z avtoritarnim in permisivnim stilom vzgoje, v subjektivnosti odgovorov vprašanih. Možno je, da so se udeleženci naše raziskave ocenili »predobro«. Iz raziskave se vidi, da so bili očetje bolj kritični do sebe kot matere, saj pri njih zaznamo manj povezav emocionalnega starševstva z avtoritativnim stilom vzgoje.

9.4 RAZLIKA MED ENO- IN DVOSTARŠEVSKO DRUŽINO V VRSTI STILA VZGOJE V DRUŽINI

Četrta hipoteza se je glasila: »Obstaja statistično pomembna razlika med eno- in dvostarševsko družino v vrsti stila vzgoje v družini. V enostarševski družini je možna večja verjetnost, da pride do neustreznih oblik starševstva.« Predvidevali smo, da je v dvostarševskih družinah bolj prisoten avtoritativni stil vzgoje kot v enostarševskih. Vendar se je v naši raziskavi pokazalo, da so v obeh tipih družine stili starševstva podobno porazdeljeni. Izkazalo se je, da pri obeh spolih tako v eno- kot dvostarševski družini prevladuje avtoritativni stil vzgoje. Pri očetih mu sledita avtoritarni in nato permisivni stil vzgoje. Pri materah pa se je zaporedje, ki smo ga predvidevali, nekoliko zamenjalo – pri materah v enostarševski družini je bil kot naslednji stil vzgoje po pogostosti avtoritarni, na koncu pa je bil permisivni stil vzgoje. Pri materah v dvostarševski družini je bilo zaporedje obrnjeno in je bil pred avtoritarnim stilom vzgoje malo bolj prisoten permisivni stil vzgoje. Tako smo prišli pri četrti hipotezi do rezultata, da se te dimenzije statistično pomembno ne razlikujejo med seboj. Odstopanje se je videlo le pri dimenziji avtoritarne matere, kjer je bilo odstopanje na nivoju 5-odstotnega tveganja. S temi rezultati smo našo hipotezo zavrnil, saj nismo dobili statistično pomembnih razlik med dimenzijami.

Tudi Winsler s sod. (2005, 8) navaja, da je pri materah in očetih v dvostarševskih družinah prisotne največ avtoritativne vzgoje. Permisivna in avtoritarna vzgoja pa sta v njihovi raziskavi pri materah in očetih porazdeljeni podobno. Pri očetih nato sledita permisivni in avtoritarni stil vzgoje. Da ima dvostarševska družina do otroka tudi na neki način zaščitniško funkcijo, saj so starši v njej bolj skrbni do svojih otrok in jih manj fizično disciplinirajo, navaja Wongova (2006, 439). Dodaja še, da lahko

enostarševske družine negativno vplivajo na način vzgoje, ki ga bo starš uporabil, saj je bolj pod stresom kot starši iz dvostarševskih družin. Takšen starš lahko pri vzgoji uporablja več neefektivnih načinov vzgoje, lahko deluje zavračajoče do otroka in tudi način vzgoje ni konsistenten. Chen (2016, 44) piše, da so očetje samohranilci manj uspešni pri nadzorovanju svojih otrok.

Za otrokovo dobro počutje ima tako pomembno vlogo dejstvo, da odrašča v dvostarševski družini, saj obstaja možnost, da bo otrok v enostarševski družini deležen slabše vzgoje. Vendar to velja predvsem za države, kjer je enostarševstvo družbeno označeno kot nesprejemljivo ali zavračajoče (npr. Ukrajina, Turčija). V bolj razvitih državah Evrope, kjer je enostarševstvo bolj družbeno sprejemljivo in dopustno (Norveška, Nemčija, Danska), pa so izidi drugačni. Tako eno- kot dvostarševske družine so si glede vzgoje otrok enakovredne. Tudi otroci iz obeh tipov družin so si glede obnašanja, učnega uspeha in socialne vključenosti bolj enakovredni (Stavrova in Fetchenhauer 2015, 144–145). To se vidi tudi v rezultatih naše raziskave, kjer so tako starši iz eno- kot iz dvostarševskih družin svojo vzgojo do otrok ocenili podobno.

9.5 RAZLIKA PRI KAKOVOSTI EMOCIONALNEGA STARŠEVSTVA MED MATERAMI IN OČETI TER MED STAREJŠIMI IN MLAJŠIMI GENERACIJAMI

S peto hipotezo smo želeli v naši raziskavi preveriti, ali obstaja statistično pomembna razlika pri kakovosti emocionalnega starševstva med materami in očeti. Predpostavljali smo, da je pri materah prisotna višja stopnja emocionalnega starševstva kot pri očetih in da je prisotna višja stopnja emocionalnega starševstva pri starejših starših kot pri mlajših. Naši rezultati kažejo, da se stopnja kakovosti emocionalnega starševstva med materami in očeti statistično pomembno razlikuje na osnovi 1-odstotnega tveganja. Pri materah se je tudi izkazalo, da je kakovost emocionalnega starševstva višja kot pri očetih. Podobno se je pokazalo tudi v raziskavi Hallers-Haalbomove s sodelavci (2014, 139–140) in Bornsteina (2013, 101) kjer se je pokazalo, da so matere bolj sočutne in

skrbne do svojih otrok kot očetje. Očetje pa po njihovih predvidevanjih otroke obeh spolov obravnavajo enako.

Glede starosti staršev se je v naši raziskavi pokazalo, da je stopnja kakovosti emocionalnega starševstva pri mlajših starših višja kot pri starejših in je nasprotna našim predvidevanjem. Mi smo predvidevali, da je pri starejših starših višja. Tudi ta razlika se je izkazala za statistično pomembno na nivoju 1-odstotnega tveganja. In tudi ta hipoteza je z našimi podatki le delno potrjena, saj se je izkazalo, da mlajši starši do svojih otrok pristopajo bolj čustveno kot starejši, kar je lahko tudi odraz tega, da so bili starejši starši vzgojeni bolj v strogem načinu starševstva (več avtoritarnega stila vzgoje) in s tem tudi do svojih otrok pristopajo manj čustveno. Potrdili pa smo, da je pri materah prisotna višja stopnja kakovosti emocionalnega starševstva kot pri očetih.

V primerjavi naših rezultatov z raziskavo avtorjev McKinney in Renk (2008, 823, 825) se je izkazalo, da imajo matere v obeh primerih bolj čustveni odnos do otroka kot očetje. Avtorja te raziskave navajata še, da je avtoritativna vzgoja vsaj od enega od staršev povezana z boljšimi izhodišči za čustveni razvoj otroka kot zgolj permisivna in/ali avtoritarna vzgoja. Iz raziskave Conradejeve in Hoja (2001, 32) ter Bolkanove s sod. (2010b, 566), kjer so otroci ocenjevali dožemanje svojih staršev glede vzgajanja, so tako hčere kot sinovi ocenili, da ob materi občutijo bolj skrben odnos, bolj odprto komunikacijo in več topline ter podpore. Do podobnih izhodišč so prišli tudi Tavassolie in drugi (2016, 2065), ki dodajajo, da sta avtoritarni in permisivni stil vzgoje povezana s prisotnostjo problematičnega vedenja pri otrocih.

9.6 RAZLIKA PRI STILU VZGOJE MED MATERAMI IN OČETI

Pri šesti hipotezi smo iskali razlike pri stilu vzgoje med materami in očeti. Z našo hipotezo smo želeli ugotoviti, ali obstaja statistično pomembna razlika pri stilu vzgoje med spoloma. Predvidevali smo, da je pri materah prisotna višja stopnja avtoritativnega stila vzgoje, pri očetih pa višja stopnja permisivnega stila vzgoje. Rezultati so pokazali, da pri obeh spolih prevladuje avtoritativni stil vzgoje, pri materah pa mu nato sledita permisivni in avtoritarni stil. Pri očetih smo v nadaljevanju prišli do obrnjenega vrstnega reda in je kot naslednji stil vzgoje prisoten avtoritarni, ki mu sledi permisivni.

Dimenziji avtoritativni in permisivni stil vzgoje se med materami in očeti statistično pomembno razlikujeta, kar smo predvidevali tudi v hipotezi, dimenzija avtoritarnega stila vzgoje pa se glede na spol statistično pomembno ne razlikuje. Ta stil vzgoje je tako med materami kot med očeti porazdeljen podobno. Ob primerjavi naših rezultatov z dano hipotezo smo ugotovili, da je avtoritativni stil vzgoje pri obeh spolih najbolj prisoten. Glede domneve, da je več permisivnosti pri vzgoji prisotne pri očetih, pa se je izkazalo, da je več permisivne vzgoje otrok prisotne pri materah.

Naše rezultate smo nato primerjali z raziskavami s področja vzgojnih stilov v Sloveniji in tudi tujimi raziskavami. Pri raziskavah s področja Slovenije smo prišli do več podobnosti v rezultatih kot s tujimi. Raziskava Zupančičeve, Podleskove in Kavčičeve (2004, 7–8, 22) razkriva, da so očetje ocenili, da svoje otroke vzgajajo bolj v permisivnem stilu, matere pa so se opredelile kot bolj avtoritativne pri vzgoji. Menile so tudi, da svoje otroke bolj spodbujajo pri vzgoji kot očetje. Pri rezultatih te raziskave so se zmerno povezovale določene značilnosti pri starševstvu partnerjev istih otrok. Na splošno pa so starši otroke glede na spol v tej raziskavi vzgajali podobno. Tudi v raziskavi Juričeve (2009, 75, 79–80), ki jo je izvedla med starši in otroki devetih razredov osnovnih šol v ljubljanski in gorenjski regiji, rezultati kažejo, da je pri starših obeh spolov bolj prisoten avtoritativni stil vzgoje. Tega so bolj uporabljale matere. Sledil mu je avtoritarni stil, ki pa je bil bolj prisoten pri očetih. V nasprotju z raziskavo Zupančičeve in drugih iz leta 2004 je bil permisivni vzgojni stil v tej raziskavi bolj izražen pri materah kot pri očetih. Matere so tudi tu bolj kot očetje uporabljale avtoritativni stil vzgoje. Očetje so pri vzgoji otrok sodelovali manj. Do ugotovitve, da je permisivni stil vzgoje bolj prisoten pri materah, smo prišli tudi mi pri šesti in četrti hipotezi, kjer se je izkazalo, da je v dvostarševski družini pri materah permisivno starševstvo prisotno pred avtoritarnim.

S tem se strinja tudi Sevcnikarjeva (2015, 28), ki je naredila primerjavo vzgojnih stilov v Sloveniji in na Finskem. Tudi ona je prišla do podobnih rezultatov kot mi, in sicer da je pri večini staršev najbolj razširjen avtoritativni stil vzgoje, sledita mu nevpleteni in avtoritarni stil vzgoje. Najmanj pa je bil v njeni raziskavi prisoten popustljivi oziroma permisivni vzgojni stil. Pritrjuje še, da se vzgojni stili očetov in mater ne razlikujejo veliko med seboj. Pri očetih v Sloveniji pa ugotavlja, da so bolj zastopani naslednji stili

vzgoje: nevpleteni, permisivni in avtoritarni. Da je v slovenskem prostoru najbolj prisoten avtoritativni stil vzgoje, se strinjata še avtorja Cugman in Veber, povzeto po Rutar Lebanovi in drugih (2009, 89–90), ter Lepičnik-Vodopivčeva (2007, 192).

V tujih raziskavah pa so prišli avtorji do naslednjih zaključkov. V raziskavah Bornsteina (2013, 101) in Hallers-Haalboomove s sod. (2014, 139–140) so ugotovili, da matere delujejo bolj vsiljivo do svojih sinov kot hčera. Zanje želijo »preveč« skrbeti. Poudarili so še, da obstaja večja verjetnost, da je stil starševstva očeta manj optimalen za otroka kot stil starševstva matere. Raziskava Conradejeve in Hoja (2001, 32) pa omenja, da matere pri vzgajanju svojih hčera bolj uporabljajo avtoritativni stil vzgoje, pri vzgoji sinov pa bolj permisivni stil. Očetje pa po podatkih te raziskave svoje sinove vzgajajo bolj avtoritarno. Da starši vzgajajo otroke v večji meri avtoritativno, se strinja tudi Milevsky s sod. (2007, 45–46). V njegovi raziskavi temu vzgojnemu stilu sledijo nevpleteni, avtoritarni in permisivni stil vzgoje pri materi. Zaporedje stilov po pogostosti pa je drugačno pri očetih, saj je na prvem mestu nevpleteni vzgojni stil, sledi mu avtoritativni, nato permisivni in na koncu avtoritarni. V raziskavi Winslerja s sod. (2005, 8) so se matere tako kot pri drugih raziskavah opredelile, da so bolj avtoritativne pri vzgoji otrok kot njihovi možje. Glede permisivnosti in avtoritarnosti pa se od svojih mož ne razlikujejo veliko. Očetje so se v tej raziskavi v primerjavi z materami ocenili, da so v prvi vrsti tudi avtoritativni, potem pri njih sledita permisivni in avtoritarni stil vzgoje.

9.7 POVEZANOST OCENE KAKOVOSTI EMOCIONALNEGA STARŠEVSTVA STARŠEV DO SVOJIH OTROK IN OD SVOJIH STARŠEV

Pri zadnji hipotezi so nas zanimale medgeneracijske povezave na področju emocionalnega starševstva. V njej smo se spraševali, ali obstaja statistično pomembna povezanost med oceno kakovosti emocionalnega starševstva staršev do svojih otrok in od svojih staršev. Pri starših, ki so ocenili kakovost emocionalnega starševstva do svojih otrok višje, obstaja večja verjetnost, da so ocenili tudi kakovost emocionalnega

starševstva svojih staršev višje. Ta naša predvidevanja so se v rezultatih potrdila in izkazala za statistično pomembna, saj so se s celotno dimenzijo čustvenega starševstva pri starih starših pozitivno povezovala vse dimenzije čustvenega starševstva pri materah in očetih, razen dimenzije podpora in pogovor o čustvih pri očetih. Odgovora, zakaj ni povezave te dimenzije s celotno dimenzijo emocionalnega starševstva pri starih starših, nismo našli. Eden od razlogov te nepovezanosti je lahko ta, da pri moških, vključenih v našo raziskavo, ni bilo podpornega vzdušja v družinah. Tako se niti niso mogli opredeliti glede te dimenzije, ker od svojih staršev niso prejeli te izkušnje. Stereotipno pa tudi velja, da so v odnosu moški bolj zaprti kot ženske in manj komunikativni ter da težje izražajo čustva in se o njih pogovarjajo.

Da se čustveno vzdušje, nepredelane travme in bolečine ter vzorci mišljenja v družini prenašajo iz generacije v generacijo, potrjujejo tudi raziskave Bartletta s sodelavci (2017b, 91–92), Bridgetta (2017a, 24–26) in Degregoria (2013, 163–164). Von der Lipeejeva s sodelavci (2010, 440), ki je raziskovala navezanost otroka in matere, dodaja še, da se med generacijami prenaša tudi način, kako bo mati gradila navezanost s svojim otrokom. Vsi ti dejavniki na neki način vplivajo na to, kakšna bo kakovost čustvovanja v družini. Če starš od svojega starša dobiva ustrezne usmeritve na čustvenem področju v življenju, jih bo znal prenašati tudi na svojega otroka.

Na to, da je kakovost emocionalnega starševstva višja pri starših, ki so ocenili tudi svoje starše višje, lahko vpliva tudi dobra družinska klima in medgeneracijsko sodelovanje. Tako navaja v pregledu literature v svoji raziskavi Chen (2016, 42). Navaja tudi, da se predvsem očetje iz enostarševskih družin odločijo vrniti v skupno gospodinjstvo s svojimi starši, kar tudi pripomore k boljšim izhodiščem za otrokov psihosocialni razvoj, kot če bi bil otrok sam z očetom, ker so mu lahko njegovi starši v veliko pomoč pri vzgajanju otrok (58). Podobno navajata tudi avtorja Deleire in Kail (2002, 410), da je tudi v družinah mater samohranilk, predvsem mlajših, eden od pozitivnih dejavnikov, da živijo v medgeneracijski družini, ker prejmejo podporo svojih staršev pri skrbi za otroka.

Kot pri vsaki drugi raziskavi pa je prišlo tudi pri našem raziskovanju in nato navajanju ugotovitev do določenih omejitev. Ena je struktura vzorca, saj je težko pridobiti starše iz

enostarševskih družin za izpolnjevanje vprašalnikov. Zaradi strukture vzorca in premalo udeležencev, ki so prihajali iz enostarševskih družin, naših rezultatov, pridobljenih v statističnem delu, ne moremo posploševati na celotno populacijo v Sloveniji. Iz enostarševskih družin je bilo prisotnih le 22,5 % udeležencev v raziskavi. Tudi učinek t. i. »snežne kepe« pri pridobivanju udeležencev je omejitev, ker smo udeležence v večini pridobivali prek spletnih omrežij in poznanstev. Še ena omejitev, ki smo jo navedli že v pisanju razprave, pa je subjektivnost odgovarjanja udeležencev. Velika verjetnost je, da so se udeleženci ocenili bolje, kot bi jih nekdo drug, zunanji opazovalec ali pa otrok udeleženca (otrok starša, vključenega v raziskavo).

Kljub navedenim omejitvam naša raziskava daje še en vpogled v stanje stilov vzgoje v slovenskem prostoru, ta pa je v povezavi z emocionalnim starševstvom. Ker naša raziskava vključuje tako eno- kot dvostarševske družine, prispeva tudi k boljšemu razumevanju omenjenih dimenzij na tem področju.

10. KVALITATIVNI DEL RAZISKAVE

10.1 METODA

Raziskava, ki bo v tem poglavju predstavljena, temelji na uporabi kvalitativne raziskovalne metodologije. Podatki, ki smo jih pridobili s pomočjo intervjujev, bodo analizirani po fenomenološko psihološki metodi. Za to metodo smo se odločili, ker želimo z raziskavo izvedeti in razumeti, kako starši doživljajo svojo vlogo starša in čustveno izraznost ter kako starši doživljajo svoje starše. Po Langdridgeu (2007) je fenomenološko psihološka metoda ena izmed najpomembnejših oblik kvalitativnega raziskovanja, s katero lahko proučujemo posameznikovo doživljanje. Pri raziskovanju je ključno, da raziskovalec izhaja iz preprostih in čim bolj natančnih opisov doživljanja konkretne situacije. Opisi doživljanja ne smejo vključevati razlag ali analiz (Maerleau-Ponty 2006, 10–12; Tančič Grum 2011, 73–76, 81).

10.2 UDELEŽENCI

K sodelovanju v raziskavo smo povabili 17 staršev iz eno- in dvostarševskih družin, ki imajo stalno bivališče v Sloveniji. Pogoj za sodelovanje v intervjuju je bil, da vsaj en otrok v družini ne sme biti mlajši od 2 let in starejši od 15 let. Udeležence raziskave smo pridobili iz kroga znancev in spletnih omrežij. Tako smo si zagotovili karakterno raznolikost staršev, saj smo želeli raziskovati doživljanje starševstva v povezavi z vzgojo in čustvenim izražanjem.

V skladu z usmeritvami fenomenološkega raziskovanja je bil pogoj za vključitev v raziskavo sposobnost natančnega in občutljivega opisovanja lastnega doživljanja. Za natančnejši kriterij opredelitve sposobnosti opisovanja lastnega doživljanja smo si pomagali z opredelitvijo veščin, ki jih navaja Adrian van Kaam (Tančič Grum 2011, 83):

- zmožnost tekočega jezikovnega izražanja,

- zmožnost začutiti in izraziti lastne občutke in čustva brez sramu in zadržkov,
- zmožnost začutiti in izraziti telesne občutke, ki spremljajo ta čustva,
- spontano zanimanje za lastno doživljanje,
- zmožnost natančnega govornega ali pisnega opisa lastnega doživljanja.

Ta pogoj je izpolnjevalo 11 udeležencev. Šest udeležencev nam je zaradi nezmožnosti nekaterih od naštetih veščin podalo premalo izčrpnih podatkov, s katerimi bi si lahko pomagali pri nadaljnji analizi.

V raziskavo smo vključili 11 udeležencev, med katerimi so bili 3 očetje in 8 mater, od tega 4 starši iz enostarševske družine in 7 staršev iz dvostarševske družine. Povprečna starost staršev je bila 35,4 leta. Dva starša sta imela otroka starega 12 let, preostali starši so imeli predšolske otroke, od katerih je imel najmlajši 2,5 leta.

10.3 PRIPOMOČKI

V naši raziskavi smo uporabili polstrukturirani intervju, ki je vseboval naslednja vsebinska področja: doživljanje vloge starša, čustvena izraznost in doživljanje svojih staršev. Starše smo pisno v obliki elektronske pošte ali ustno povabili na intervju. Intervjuje smo s soglasjem staršev snemali z diktafonom. S podatki, ki smo jih pridobili s pomočjo zvočnih posnetkov, smo zapisali transkripte intervjujev, na podlagi katerih smo napisali nadaljnjo analizo. Zvočne posnetke smo po opravljeni analizi dokončno izbrisali.

10.4 POSTOPEK

Našo fenomenološko raziskavo sestavljajo tri faze (Polkinghorne 1989):

1. zbiranje opisov doživljanja,
2. analiza opisov doživljanja,
3. oblikovanje splošne strukture raziskovalnega doživljanja.

10.4.1 ZBIRANJE OPISOV DOŽIVLJANJA

Natančne opise lastnega doživljanja staršev smo pridobili s pomočjo fenomenološkega intervjuja. To pomeni, da intervju pri vseh udeležencih ne poteka enako, temveč je individualiziran. Gre za obliko pogovora, kjer raziskovalec udeleženca spodbuja k čim bolj podrobnim opisom lastnih doživljanj (Radanović in Kordeš 2009, 26). Vnaprej so sestavljena okvirna vprašanja, ki se prilagajajo glede na pripovedovanje udeleženca.

10.4.1.1 IZVEDBA INTERVJUJEV

Intervjuje smo izpeljali aprila in maja 2017 na domu staršev, ki so se vključili v raziskavo. Dva intervjuja sta potekala prek skypea. Dolžina intervjuja je bila od 50 do 75 minut. Pred pričetkom intervjuja smo udeležence seznanili s snemanjem z diktafonom in od njih pridobili informativno soglasje zanj. Sledil je uvodni del, kjer smo predstavili namen naše raziskave in pripravili starša na intervju in pridobivanje osnovnih podatkov. Osrednji del intervjuja predstavljajo vnaprej pripravljena okvirna vprašanja. Ta del intervjuja je razdeljen na tri sklope glede na vsebine raziskovanja. Prvi sklop, ki se nanaša na doživljanje vloge starša, je vseboval štiri glavna vprašanja. Drugi del se nanaša čustveno izraznost in je vseboval 4 glavna vprašanja. Tretji del se nanaša na doživljanje svojih staršev in je vseboval 3 glavna vprašanja. Vsem glavnim vprašanjem smo dodali še podvprašanja, zato da smo pridobili čim bolj natančen opis doživljanja. Vsa vprašanja, ki so bila postavljena, so bila zgolj za usmerjanje pripovedovanja udeleženca na opisovanje doživljanja določene teme. Podvprašanja so bila postavljena, če je udeleženec povedal kaj nejasnega oziroma če je s pripovedovanjem zašel od teme in smo ga vrnili nazaj k temi pogovora. Prav tako smo podvprašanja postavljali udeležencem, ki so potrebovali več usmeritve na potek pripovedovanja o določeni temi. Intervju smo končali, ko je udeleženec sam povedal, da je to vse, kar ima povedati, oziroma ko se je v pripovedovanju pričel ponavljati. Zadnji del intervjuja je bil namenjen povzemanju celotnega pripovedovanja. Udeleženci so imeli možnost dopolnitve, če med intervjujem česa niso povedali in so želeli dodati. Sledila je zahvala za njihovo sodelovanje. Prav tako smo udeležence na koncu prosili za ponovno kontaktiranje, če pride do nejasnosti pri pisanju transkriptov. Vsem

udeležencem smo ponudili posredovanje rezultatov raziskave. Opravljenih je bilo 17 intervjujev, ustreznih intervjujev za nadaljnjo analizo je bilo 11. Po opravljeni transkripciji vseh intervjujev je bilo ugotovljeno, da smo iz pripovedovanja 6 udeležencev pridobili premalo opisnih podatkov za nadaljnjo analizo.

10.4.1.2 AKTIVNOSTI PO IZVEDBI INTERVJUJEV

Po zaključenih intervjujih smo opravili transkript za vsakega udeleženca posebej. Zaradi zaupnosti podatkov so transkripti zapisani v moškem spolu, saj udeležence imenujemo kot starš. Pripovedovanja udeležencev nismo spreminjali. V izvornik intervjuja smo posegali zgolj toliko, da je besedilo lažje berljivo. Določene pogovorne izraze smo pustili nespremenjene, saj lahko določajo specifično doživljanje oziroma način opisovanja posameznika. V prilogi št. 16.3 je 11 transkriptov.

10.4.2 ANALIZA DOŽIVLJANJA OPISOV

Pri analizi opisov doživljanja smo sledili trem podfazam: oblikovanje opisov doživljanja, ki so ustrezni za analizo, psihološka analiza individualnega fenomenološkega opisa in skupna psihološka analiza.

10.4.2.1 OBLIKOVANJE OPISOV, KI SO USTREZNI ZA ANALIZO

Wertz (2011, 132; 1985) navaja, da je v tej fazi treba slediti petim operacijam, s pomočjo katerih oblikujemo opis, ki bo ustrezen za analizo. Pri prvi operaciji se je treba pri branju transkriptov postaviti v vlogo udeleženca in si tako ustvariti celosten vtis. Pri drugi operaciji smo razdelili transkripte intervjuja na večje število pomenskih enot v skladu z našim razumevanjem. Pri tretji operaciji je bilo treba vse pomenske enote, ki smo jih dobili v individualnem opisu, natančno pregledati in presoditi, ali je določena pomenska enota pomembna za raziskavo ali ne. Pri četrti operaciji smo v skladu z

razumevanjem pomena in v časovnem zaporedju doživljanja pomenske enote razvrstili tako, da je opis dobil smiselno obliko. V peti operaciji smo odstranili vse nepomembne pomenske enote. Po zaključku vseh petih operacijah smo za vsak transkript posebej oblikovali opis doživljanja, ki ga Wertz (1985) imenuje individualni fenomenološki opis.

Naša raziskava je zaradi zagotavljanja anonimnosti udeležencev, ki so sodelovali, pisana v tretji osebi ednine. Pišemo v moškem spolu, saj vse udeležence imenujemo starš.

10.4.2.2 PSIHOLOŠKA ANALIZA INDIVIDUALNEGA FENOMENOLOŠKEGA OPISA

Individualne fenomenološke opise udeležencev naše raziskave smo vsakega posebej pregledali s psihološke perspektive, zato da odkrijemo vse bistvene značilnosti doživljanja individualnega primera. Tako smo oblikovali individualno psihološko strukturo doživljanja. Pri tem smo si pomagali z osnovnimi komponentami psihološke naravnosti iz petih komponent, ki jih navaja Wertz (1985; 2011, 132).

Osnovne komponente psihološke naravnosti

- Empatična poglobitev v opis

Empatična poglobitev v opis pomeni, da smo raziskovano doživljanje poskušali razumeti tako, kot ga razume udeleženec naše raziskave. To smo dosegli z večkratnim poglobljenim branjem individualnih opisov posameznega udeleženca.

- Ustavljanje ob podrobnostih

Vse podrobnosti, ob katerih smo se ustavljali, smo obravnavali kot nove in nerazumljive.

- Povečevanje pomembnosti situacije

Določeni detajli doživljanja posamezne situacije pri udeležencih naše raziskave lahko imajo velik pomen pri raziskovanju določenega doživljanja v vlogi starša, čustvene izraznosti ali doživljanja svojih staršev, zato smo jih primerno izpostavili.

- Opuščanje naivnega verjetja in intenzivno zanimanje za izkustvo

Na posameznikovo doživljanje smo pogledali celostno in spoznali strukturo in razvoj udeleženčevega doživljanja ob določeni situaciji. Spoznati smo želeli pomen določenega izkustva za posameznika in kako pride do tega izkustva.

- Preusmeritev pozornosti z opisa na njegov pomen

Poskušali smo ugotoviti, kakšen pomen predstavljajo udeležencu naše raziskave določene besede in dogajanja, ki jih je navedel. S tem smo poskušali razumeti situacijo tako, kot jo doživlja udeleženec naše raziskave.

10.4.2.3 SKUPNA PSIHOLOŠKA ANALIZA

Na podlagi opisov individualne psihološke strukture raziskovanja doživljanja vseh udeležencev smo v zadnji fazi poskušali oblikovati splošni opis značilnosti doživljanja vloge starša, čustvene izraznosti in doživljanja svojih staršev. Pri oblikovanju te faze smo sledili fazam, na podlagi katerih smo oblikovali psihološko analizo individualnega fenomenološkega opisa doživljanja, ki smo jih predstavili v prejšnjem podpoglavju. Poleg teh faz pa Wertz (1985; 2011, 132–133) za oblikovanje skupne psihološke analize priporoča naslednje aktivnosti.

- Prepoznavanje splošnih značilnosti v individualnih psiholoških strukturah

To pomeni, da smo pri vsaki individualni psihološki analizi opisa poskušali ugotoviti, katere strukture doživljanja bi lahko uporabili v raziskovalni namen in bi lahko predstavljale doživljanje drugih posameznikov, vključenih v raziskavo, in katere se odražajo specifično v enem primeru.

- Primerjanje individualnih psiholoških struktur

Primerjanje individualnih psiholoških struktur smo izvedli tako, da smo določeno karakteristiko individualne psihološke analize poskušali najti tudi v drugih primerih naše raziskave. To pomeni, da smo ugotavljali, ali določena karakteristika doživljanja posameznega udeleženca velja tudi za doživljanje drugih udeležencev naše raziskave. Karakteristike doživljanja, ki so se pojavile tudi pri drugih udeležencih, smo obravnavali kot splošne, tiste, ki se pri drugih niso pojavile, pa kot individualne.

- Miselna variacija

Z miselno variacijo smo skušali ugotoviti, katere so tiste značilnosti doživljanja, ki jih lahko opredelimo v vlogi starša, čustveni izraznosti in doživljanju svojih staršev ter so splošne, kar pomeni, da veljajo za vse udeležence naše raziskave.

10.4.3 OBLIKOVANJE SPLOŠNE STRUKTURE RAZISKOVALNEGA DOŽIVLJANJA

Wertz (1985) opredeljuje, da je oblikovanje splošne strukture raziskovalnega doživljanja zadnja aktivnost. Po Polkinghornovi (1989) razdelitvi fenomenološke raziskave pa kot zadnjo fazo. Kot zaključek smo oblikovali in zapisali splošni opis bistvenih značilnosti doživljanja vloge staršev, čustvene izraznosti in doživljanja svojih staršev. V ta opis smo vključili vse strukture, komponente, ki opredeljujejo raziskovanje doživljanja vloge starša, čustvene izraznosti in doživljanja svojih staršev ter njihovo medsebojno povezanost.

11. REZULTATI IN RAZPRAVA

11.1 OPIS INDIVIDUALNE IN SPLOŠNE PSIHOLOŠKE STRUKTURE DOŽIVLJANJA STARŠEVSTVA

11.1.1 OPIS INDIVIDUALNE PSIHOLOŠKE STRUKTURE DOŽIVLJANJA STARŠEVSTVA

Starš A

Starš A pri vzgoji svojih otrok doživlja svojo vlogo starša kot največjo vlogo, ki je odločilna vse življenje, ne samo kadar so otroci majhni. Vzgojo vidi kot proces, ki traja in ob katerem se razvijata oba, tako starš kot otrok. Starš A svojemu otroku nudi temelj varnosti, zaupanja in ljubezni. Sebe kot starša doživlja kot osnovo, na kateri se otrok »gradi«. Največ, kar lahko starš A svojemu otroku da, je ljubezen. Pravi, da je to osnova, iz katere sledi vse drugo. Meni, da je za dobro starševstvo pomembno, da se med odraščanjem otroka oba starša osebno razvijata. Oba morata biti pozorna na vzorce, ki se ponavljajo, in se osredotočiti na to, kako razrešiti neprimerne. Staršu A predstavlja otrok ogledalo njegovega vedenja. Iz tega starš A izhaja, da je on kot starš otroku največji vzgled. Zelo pomembno se mu zdi, da oba starša igrata vlogo, ki jo imata. Torej: mama je mama in oče je oče. Zaveda se, da to daje otroku varnost, ob kateri bo lahko zrastel v samozavestno osebo. S tem pa tudi starš A dobi potrditev, da je na pravi poti.

Varnost, ki jo pri vzgoji dobi otrok, starš A doseže s postavitvijo mej. Postavitev vzgojne meje doživlja kot najpomembnejši ukrep pri vzgoji, saj meni, da s tem otrok točno ve, kaj starš A od njega pričakuje. Od otroka tudi pričakuje, da bo vedno znova poskušal prestopiti dogovorjeno vzgojno mejo. Prepričan je, da je on tisti, ki mora ostati odločen in stati za tem, kar je postavil. Trdnost in odločnost starša A je tista, ki daje otroku varnost. Točno ve, zakaj je določeno mejo postavil in kaj želi z njo doseči. Ko je enkrat meja postavljena, se je ne spreminja. Za starša A je pomembno, da si vzame čas

za razmislek, preden postavi mejo. Treba je proučiti, kaj s tem pridobita oba, tako starš kot otrok.

Starš B

Staršu B je vloga starša zelo pomembna, kajti otroka pripravi na vstop v svet, da bo znal zdravo funkcionirati v njem. Sebe doživlja kot nekoga, ki otroku nudi čustveno podporo. Kot starš ima poslanstvo, da otroku z vzgledom preda vrednote, kot so dostojanstvo, pripadnost in zaupanje. Starš B sebe v vlogi starša vidi kot zelo pomembno osebo v otrokovem življenju, saj otroku da temelje, na podlagi katerih se bo razvijal in gradil. Sebe ima za dobrega starša, ki dela tudi napake in si jih prizna.

Pri vzgoji otroka ima za starša B postavljanje mej zelo močno vlogo, z njimi otroku krepi samozavest in zaupanje v svet. S pomočjo meje otrok točno ve, kaj starš B od njega pričakuje. V nasprotnem primeru, kadar pri vzgoji ni mej, je otrok zmeden, ne ve, kaj starš B pričakuje od njega. Z mejo pa vzpostavi red, ki ga otrok kmalu zazna, ko se vključuje v svet zunaj družine. Starš B pravi, da živimo v svetu, kjer imamo pravila, in če pravil ne upoštevamo, smo kaznovani. S tem ko otroka učimo upoštevati pravila in ga seznanimo s posledicami, ki jih prinesejo neupoštevanja pravil, otroka pripravljamo na življenje. Starš B je v preteklosti svojemu otroku težko rekel ne, saj je imel ob določeni prepovedi, ki jo je izrekel, močan občutek krivde, začutil je močan občutek strahu pred otrokovo zavrnitvijo. Prepričan je bil, da če bo otroku rekel »NE«, da ga otrok ne bo imel več rad. Starš B pravi, da je moral veliko narediti na sebi, da se je naučil biti dovolj odločen in samozavesten, da otroku brez strahu pred zavrnitvijo in občutka krivde postavi meje. Danes se doživlja zelo pozitivno, odločno in samozavestno.

Starš C

Starš C doživlja svojo vlogo starša kot nekoga, ki ima pri vzgoji vlogo, da prenaša na svoje otroke svoje navade. Ne strinja se s trditvijo, da starši vzgajajo svoje otroke, ker starš C ne more otroka učiti sistemskih stvari, ki jih sam nima urejenih. Zanj to pomeni, da ne more otroka učiti navodil, meni namreč, da se otrok uči navad s posnemanjem svojega starša. Tega, kar otroci vidijo, se naučijo. Starš C sebe težko imenuje za starša, ker se mu zdi to bolj kot ne uraden naziv. Pravi, da se z besedo »starš« težko enači z

nekom, ki je starš, po drugi strani pa nima nobenega odnosa z otrokom oziroma s staršem, ki otroka ni videl že pet let. V temu pogledu se starš C ne vidi kot starša v pravem pomenu besede. Zdaj ko je starš C starš, se doživlja kot bolj odgovorno osebo. Poskuša imeti ustaljen ritem, biti bolj praktičen. Ima se za nepogrešljivega člana družine.

Staršu C se zdijo meje pri vzgoji otrok ključnega pomena. Meni, da otrokovo učenje poteka na podlagi preizkušanja mej, kar pomeni, da otrok lahko napreduje samo, ko gre čez mejo. Starš C meni, da otrok takrat dobi realen odgovor sveta. Meni, da če otrok tega ne izkusi, starš C dela namesto njega. S tem se otrok ne uči, saj si ne pridobiva lastnih izkušenj. Starš C pravi, da ima dve vrsti mej. Eno so meje, ki jih postavi, da mu lajšajo življenje, s temi mejami ustvari red. Pravi, da s pomočjo te meje otrok točno ve, kakšna so pravila življenja v skupnosti, v družini. Druge so osebne meje, do kod pusti sebi in otroku, in ima hkrati kontrolo nad dogajanjem v določeni situaciji, v katero je kot starš vpet v odnosu s svojim otrokom. Za starša C je zelo pomembno, da postavi to mejo v odnosu s svojim otrokom. Staršu C je doživljanje postavljanja mej odvisno od volje in energije, ki jo premore v danem trenutku. Če ima veliko energije, se poskuša z otrokom dogovarjati, dokler ne razumeta, kaj starš C želi doseči in kaj otrok želi, torej da prideta do nekega kompromisa. V nasprotnem primeru, ko starš C nima veliko energije in ko otrok poruši starševe meje, starš C občuti nelagodje, nima energije, da bi se pogajal in sklepal kompromise.

Starš Č

Za starša Č je njegova vloga starša pri vzgoji otrok zelo pomembna. Meni, da so otroci takšni, kot so starši. Pravi, da otroci prevzamejo tako pozitivne kot negativne vzorce, ki jih vidijo pri svojem staršu. Prepričan je, da otroci najbolj pokažejo ravno negativne vzorce svojih staršev. Pravi, da to opazijo predvsem drugi, saj se ljudje držimo določenih načel in se sprejemamo takšne, kot smo. Starš Č se s tem ne strinja, prepričan je, da smo vedno lahko še boljši. Pravi, da tukaj ni mišljeno, da morajo starši biti popolni. Meni, da mora biti starš Č dovolj dober, da se otrok razvija glede na njegov karakter. Starš Č meni, da je treba otroku prikazati oba lika, tako moškega kot ženskega. Ženskega v vlogi mame z materinskim nagonom in moškega, očeta, ki tega nagona nima, kljub temu pa v družini predstavlja neko varnost, temelje. Starš Č ugotavlja, da so

do tretjega leta starosti otroci bolj povezani z mamo, kasneje se očetje avtomatično priključijo in otroci gledajo vzor očeta. To si razlaga tako, da hčerke v očetu gledajo, kakšen bo njihov bodoči mož. Sinovom očetov vzor predstavlja, v kakšnega moža se bodo razvili. Tako mama kot oče morata biti otroku vzor. Staršu Č je pomembno, da otroka nauči, da ni vse v materialnem svetu, da je več v topli igri, ker se socialno razviješ. Starš Č sebe v vlogi starša vidi kot zaščitnika, ki bo otroku stal ob strani, ko ga bo potreboval. Ko bo otroku hudo, ga bo stisnil, obvaroval in obenem otroka pripravil na življenje v svetu. V vlogi starša se doživlja realistično, pomeni, da gleda na svet realno. Starš Č pravi, da otroka v njegovi igri lahko samo spremlja, podpira in opazuje. To je otrokov svet, ki se razlikuje od odraslega, starševega. Na primer: otrok se želi igrati z ognjem. *»Pri tem ga bom podprl, lahko mu pokažem, kako se igra z ognjem, pokažem mu lahko, kaj ogenj naredi, da ti da toploto, svetlobo, varnost. Prikažem mu pa tudi slabo stran ognja. Na tej točki otroka opozorim.«*

Starš Č postavitev mej doživlja kot nekaj zelo pomembnega v življenju. Ne samo pri vzgoji, tudi na splošno v življenju je pomembno, da vsakemu človeku postavi mejo. Meni, da so meje, ki jih postavi otroku, nujne in se predvsem nanašajo na življenjsko varnost. To je treba otroku tudi razložiti. Starš Č otroku razloži, do kod lahko gre, kje mu popušča in zakaj. Pravi, da s tem otrok dobi svojo voljo, svojo čast, ki jo potrebuje za svoj razvoj. Meja, ki jo starš Č postavi svojemu otroku, mora biti zdrava, kar pomeni, da rahlo pogleda skozi prste, predvsem zato, da vidi, kako daleč otrok hoče iti in kaj išče v staršu Č, ali išče varnost ali le njegovo stopnjo potrpljenja. Prav tako se staršu Č zdi pomembno, da ne postavi meje, ki bo zavirala otrokovo igro in njegovo razmišljanje. Starš Č meni, da s tem otroka omejuje, zavira. Zaviranje in omejevanje otroka mu pomeni zaničevanje otroka. Postavljanje mej staršu Č ni vedno v veselje. Ko se odloči za neko mejo, velikokrat pomisli, ali je preveč strog oziroma ali je meja postavljena v korist starša Č ali otroka. Kadar postavi mejo, dobro premisli. Starš Č meni, da z mejo otroku ne naredi nič dobrega, je le ena potuha. Pravi, da s tem, ko otroku postavi mejo, zapre njegovo igro, njegovo razmišljanje, ga omejuje.

Starš D

Starš D doživlja pri vzgoji otroka svojo vlogo starša kot nekoga, ki otroka pripravi na življenje. Otroku pokaže smernice, načine ravnanja v situacijah, zato da bo otrok, ko

odrase, lahko živel polno in normalno življenje. Da starš D to doseže, je pomembno, da vidi in sliši svojega otroka, ga jemlje resno in upošteva njegove želje in potrebe ter da sprejema otrokova čustva. Meni, da se otrok uči s posnemanjem in z vzorom svojega starša. Starš D meni, da če otrok začuti, da so njegove potrebe zadovoljene, se tudi on nauči videti in upoštevati zahteve starša. Na trenutke ima starš D občutek, da ni dober starš, pridejo trenutki, ko ima občutek, da je vse skupaj zelo težko in naporno. Ko pa teh občutkov ni, se ima za dobrega starša, ki sprejema svojega otroka takega, kot je. Starš D zase pravi, da ima veliko teoretičnega znanja, ki ga kdaj težje prezrcali v prakso. Med razvojem, odraščanjem otroka se je naučil, da je treba pokazati tudi svoja čustva in upoštevati čustva drugega. Velikokrat spusti svoja pričakovanja oziroma željo, da bi ga otrok ubogal, ravno zato, da ima otrok možnost, da izrazi sebe.

Starš D doživlja postavljanje mej pri vzgoji kot nekaj zelo pomembnega. Meni, da so meje tiste, ki otroku dajo vedeti, do kod lahko gre, katere stvari lahko in katerih ne sme početi. Starš D se osebno velikokrat lovi, kje je tisti trenutek, ko postavi mejo. Težko določi, kdaj je tista prava meja, ki je potrebna, kajti meja, ki jo postavi, se razlikuje od družbene ali partnerjeve meje. Ker želi ustreči drugim, nastopi pri staršu D težava. To pomeni, da se zgodi, da starš D postavi mejo, ker drugi pričakujejo, da mora biti meja, ne ker bi on videl potrebo po njej. Njegove meje so zelo široke in otroku pusti veliko svobode. Ko starš D enkrat mejo postavi in ve, zakaj jo je postavil, pa zahteva, da jo otrok upošteva, za tem stoji in si ne postavlja vprašanj, ali bo otroku meja škodovala ali ne, ker ve, da je dobro za otroka.

Starš F

Starš F sebe v vlogi starša doživlja kot nekoga, ki je pri vzgoji svojih otrok najbolj pomemben. Pravi, da je on tista prva oseba, na katero se otrok najprej naveže, in s tem tudi tisti, ki mu otrok najbolj zaupa, se nanj obrača, ko naleti na težave. Starš F doživlja sebe kot tistega, ki otroku predstavlja prvi največji vzgled. Dodaja, da se kasneje v otrokovo življenje vključijo tudi drugi, zaradi katerih pomembnost starša upade. Starš F kot najstnik od staršev ni dobil podpore, vendar se mu zdi pomembno, da do konca življenja vzdržuje kvaliteten odnos z otrokom. Tako bo otrok vedel, da ima pri starših vedno varnost, ko jo bo potreboval. Starš F se ima velikokrat za slabega starša, obdajajo ga občutki krivde, da ne naredi dovolj. Vsega tega se vedno bolj zaveda, ve, od kod

izvirajo vsa ta občutja, in to mu daje potrditev, da je pri svoji vlogi na pravi poti in da je dober starš. Starš F si mora vsakič znova ozavestiti, da je dober in da dela za otrokovo dobro.

Starš F doživlja postavljanje mej pri vzgoji otroka kot eno ključnih stvari pri vzgoji. Meni, da je meja tam, kjer se vse lepo neha. Zanj je pomembno, da si že vnaprej postavi določene meje, ki jih z otrokovim razvojem spreminja in preoblikuje. Hkrati mora v odnosu do otroka tudi sebi postaviti mejo, tako oba točno vesta, do kod lahko gresta. Ko starš F mejo postavi, ve, da je prav in da jo otrok potrebuje. Počuti se močnega, da je samozavesten in ponosen. Po svoji drži se starš F spomni na svojega očeta, *»vendar on je to izvajal na drugačen način«*. Pravi, da je razlika med njim in njegovim očetom v tem, da je njegov oče z zadovoljstvom zatrl potrebe starša F, medtem ko on vedno gleda za dobrobit otroka. Ko otrok naredi nekaj narobe, starš F želi, da sledi posledica. Ne ve pa točno, kaj naj bi bila posledica, takrat pa mu je zelo težko. Teža, ki jo starš F takrat občuti, je zaradi tega, ker se mora v nepričakovanem trenutku odločiti za posledico, ki bo obveljala za vedno, obenem pa otroku ne želi storiti krivice. Kadar starš F dvomi pri postavljanju mej, se v njem prebujata občutek krivde in strah, strah pred zavrnitvijo, da ga otrok ne bi imel več rad. Teh občutkov nima, kadar je prepričan, da je meja v redu in se tudi ob tem počuti dobro, četudi ga otrok *»provocira«* v smislu *»nimam te več rad«*.

Starš G

Starš G svojo vlogo starša pri vzgoji svojih otrok doživlja kot zelo veliko, kajti le on lahko da svojemu otroku največjo popotnico za življenje. Otroku je vzor in s tem ga najbolj zgradi. Ravna se po svojih občutkih, otroka vzgaja tako, kot misli in čuti, da je prav. Zanj je pomembno, da starš da otroku jasno vedeti, da ga ima rad, mu to tudi pove, ga objame, ga tolaži, kadar je otrok žalosten, ter mu nudi podporo in spodbudo, kadar jo otrok potrebuje. Še preden se je otrok rodil, je bil starš G prepričan, da bo dal svojemu otroku vse to, česar sam ni dobil, in mu ne bo delal tistega, kar je njega motilo pri svojih starših. Starš G se ima za bolj strogega starša, vendar daje otroku dovolj svobode. Ko pri tej svobodi otrok naredi napako, ga poskuša usmeriti, da se naslednjič ne bo zgodilo isto. S tem bi starš G rad dosegel, da otrok postane samostojna oseba, da se bo znal postaviti zase, s pravimi vrednotami, da bo znal izbrati prave ljudi v svojem življenju, da bo imel rad živati, predvsem pa da bo otrok odprta in dobra oseba.

Za starša G so meje pri vzgoji otroka zelo pomembne. Meni, da otroku pomagajo razumeti, do kod lahko gre, in hkrati se ob tem uči, kako delovati v svetu in upoštevati pravila. Meje dajo otroku smernice za zdrav razvoj v zrelo samostojno osebo. Staršu G se zdi zelo pomembno, da otroku razloži, zakaj je mejo, pravilo ali prepoved postavil. Obrazloži, da otrok mora vedeti in razumeti, da meje niso postavljene zato, ker si je tako starš G izmislil, ampak so tam z nekim namenom, kajti vsa dejanja povlečejo za sabo dejanja, pa naj bodo dobra ali slaba. Starš G otroku pove ali pokaže, kaj pomeni, kadar se otrok ne drži nekih pravil, in otrok mora razumeti posledice. Ne strinja se, da je posledica v otrokovi kazni, pač pa v dejanjih, ki se ob neupoštevanju pravil pripetijo. Starš G razloži s primerom: *»Otrok šprica šolo. Otrok mora razumet, da če šprica šolo, zamudi s tem določeno znanje, ki se ga bodo takrat učili, da bo doma potreboval več časa, da bo to snov potem razumel, lahko bo dobil slabšo oceno, ki bo potem vplivala na njegov uspeh, zaradi katerega se kasneje ne bo mogel vpisat na zeleno šolo ...«* Ko starš G postavi mejo, točno ve, zakaj jo je postavil, in otroku to jasno razloži, da tudi on razume. Glede tega je zelo strog in načelen. Želi, da ga otrok upošteva. Starš G pravi, da otrok velikokrat preizkuša, ali so meje še vedno tam, ampak na koncu ga vseeno upošteva. Otroku pove, da s postavitvijo določenega pravila to naredi, ker mu otrok nekaj pomeni, ker ga ima rad, in s tem tudi gradi zaupen odnos z otrokom. Ob tem starš G čuti zadovoljstvo, da je za otroka naredil nekaj dobrega.

Starš H

Starš H doživlja svojo vlogo starša pri vzgoji otrok kot zelo pomembno. Poudarja, da je njegova vloga imela največji pomen v prvih letih otrokovega življenja. Meni, da je otrok v tistem obdobju največ doma s starši, ki ga vzgajajo. Starš H izpostavlja, da so predvsem mame tiste, ki imajo zelo velik vpliv na to, kako se otrok razvija: *»Mame so tiste, ki z otrokom preživijo večino časa.«* Kljub mamini veliki pomembnosti starš H dodaja, da sta pri vzgoji otroka vsekakor zelo pomembna oba starša, ki morata biti pri vzgoji skladna in se odzivati na otrokove potrebe, četudi sta ločena. Dodaja, da vsak starš pri vzgoji otroku da nekaj svojega. Starša morata otroku pokazati svojo vlogo. Očetje so po navadi bolj odločni in strogi, mame pa bolj popustljive in nežne. Starš H v sebi doživlja potrebo, da mora dati otroku tisto, kar potrebuje, da mu omogoča rast in razvoj. Zanj je pomembna dvosmerna, vzajemna komunikacija med njim in otrokom, ne glede na to, ali otrok govori ali ne in koliko je star. Hkrati se starš H zaveda tega, da ima

otrok svoj karakter in ni nujno, da bo vedno sledil zgledu starša. Sebe doživlja kot starša, ki je trden in odločen in s tem daje otroku vzgled. Samega sebe kot starša vidi, da se sprti nadgrajuje, ob otroku se razvija, v določenem obdobju je bolj popustljiv, ko so na vrsti bolj resne stvari, je bolj strog. Ko je bil otrok dojenček, je bil starš H veliko bolj nežen kot v primerjavi s trenutnim obdobjem, ko je otrok že večji in potrebuje več strogosti, usmerjanja, pravil, resnosti.

Za starša H so meje in pravila pri vzgoji otrok zelo pomembni. Pravi, da je to nekaj, kar nas spremlja vse življenje. Pomembno se mu zdi, da tudi sam sebi postavi meje, do kod dovoli, da drugi vstopijo v njegov prostor. Pravi, da se ob mejah oblikuje naša osebnost, samopodoba, z mejami se prilagodimo okolici, v kateri živimo, in s tem se socializiramo v okolico. So meje, ki jih starš H postavi otroku, ne da bi o njih kaj posebno premislil. Ve, da so pomembne za otroka in da mu omogočajo najboljše v danem trenutku. Starš H je odločen, stoji za njimi in jih ne spreminja. Kdaj pa se pojavi situacija, na katero ni pripravljen in mora malo premisliti. Takrat starš H ne postavi meje takoj, vendar o tem dobro premisli, saj ko se enkrat odloči, se poskuša tega držati. Vedno premisli o tem, kaj bo otrok in kaj bo starš H z določeno mejo ali pravilom pridobil.

Starš I

Starš I doživlja svojo vlogo starša kot poglavitno vlogo, največjo, odločilno pri vzgoji svojih otrok. Sebe doživlja kot nekoga, ki otroka najbolj pozna, največ lahko otroku da in največ mu lahko vzame. Pravi, da so starši prve osebe, ki dobijo otroka. Starš I je svoje starševstvo doživljal drugače pri prvem in tretjem otroku. Meni, da je doživljanje starševstva močno odvisno od osebne zrelosti. Ko se je rodil prvi otrok, je bil starš I zelo mlad in neizkušen. Tako starš I opisuje svoj pogled: *»Pri prvem si izgubljen, ker ne veš, kako bi in kaj bi, prebereš en kup knjig in vsaka drugače reče, in si tam izgubljen, pri drugem že malo veš, ker imaš že več izkušenj, pri tretjem sem pa doživel lepo starševstvo, kjer sem bil samo sproščen in sem vesel in srečen kot starš.«* Nadaljuje, da se to pozna tudi na otroku. Starš I sebe doživlja kot starša, ki je bolj popustljiv, vendar se je prek izkušenj naučil, da popustljivost ni vedno najboljša, tako poskuša biti tudi strog. Pravi, da vedno pogleda z vidika otroka in z vidika sebe, kaj je tisto, kar bi bilo tu

dobro, kaj je življenjsko potrebno. Starš I pravi, da otrok vidi drugače kot mi odrasli, in to je treba upoštevati tudi pri postavljanju mej.

Za starša I so meje pri vzgoji otrok nujno potrebne, imajo poglobljeno vlogo. Dodaja, da otroku predstavljajo varnost, gotovost in stalnico. Meje, ki jih starš I postavi, morajo biti jasne, razumne in življenjske, ne ker se je starš I spomnil, da tako pač mora biti. Ko enkrat meje postavi, pravi, da se jih je treba držati. Pri prvem otroku mu je bilo na začetku težko postaviti mejo, saj je ob tem imel občutek, da je zelo strog in da dela otroku krivico, v smislu da bi ga z mejo preveč omejeval. Čez čas se je naučil pomena in načina postavljanja mej. Meje postavi premišljeno, vztraja pri njih, ob tem se počuti dobro, ker točno ve, kaj od otroka pričakuje, in tudi otrok ve, kaj starš I od njega pričakuje, in to tako staršu I kot tudi otroku predstavlja varnost.

Starš J

Staršu J vloga starša predstavlja večinsko vlogo pri vzgoji svojih otrok. Pravi, da je z otrokom od rojstva. Dodaja, da se staršema kasneje, med odraščanjem otroka, pridružijo tudi drugi, predvsem vzgojitelji in učitelji, ki preživijo z otrokom večino časa. Starš J svojo vlogo doživlja tako, da usmeri otroke na pravo pot, jim pove, kakšna so pravila, jih nauči moralnega vedenja. Kot starš se vidi samo prek otrok, ko jih gleda in spremlja. Sam pri sebi nima tega občutka, skoraj se ne dojema, da je starš. Starš J dobi velikokrat občutek, da ne zmore več naprej, saj pridejo zelo naporna obdobja. V odnosu do svojih otrok in pri vzgoji se mu velikokrat zgodi, da vidi svoje starše in želi biti enak, kot so bili oni. V njegovem spominu so super starši, ki so zmogli vse od gospodinjstva, vzgoje otrok do obveznosti, ki so jih imeli v službi, česar pa sam velikokrat ne zmore narediti in je nad sabo razočaran. Starš J v povezavi z vzgojo otrok redko sprejme nasvet, četudi je dobronameren. Zmoti ga namreč, ker nekdo sam od sebe začne pametovati, kaj naj bi bilo najboljše za njegovega otroka. Starš J ob tem doživlja občutke manjvrednosti, nesposobnosti, nezmožnosti narediti nekaj, kar naj bi bilo prav in dobro za otroka. To ga zmoti. Meni, da če potrebuje nasvet, zanj vpraša, če ne mu ga ni treba niti slišati. Zase pravi, da ima tako kot vsi starši tudi on svoje šibkosti, vendar se zaveda, da je s svojim načinom vzgoje večinoma na dobri poti. Pri vzgoji se skuša usmeriti v otroka, v to, da vidi, kaj potrebujeta, kakšne naj bi bile potrebe otrok. Ima se za bolj strogega starša.

Dostikrat se znajde v situaciji, ko je treba premisliti, katero vojno se bodo šli. V takih trenutkih poskuša ugotoviti, koliko je kaj dobro za otroka in koliko ne.

Pri vzgoji je pomembno, da starš J postavi otroku meje. Pravi, da se otrok le z mejami nauči določenih pravil in prepovedi. Starš J izpostavlja, da je pri njem problem, ker je veliko mej postavljenih s prepovedjo, kar prinese za sabo izčrpanost starša konec dneva. Meni, da je postavljanje mej zelo naporno, težko je majhnemu otroku razlagati in razlagati, zakaj to in zakaj ono, ko te komaj razume. Psihično ga te razlage izčrpavajo, predvsem zato, ker vse vsebuje samo »ne to, ne ono, ne tretje«. Na koncu dneva se starš J obremenjuje s tem, da ni prav pristopil k otroku. Veliko je tudi odvisno od energije, ki jo tisti dan ima na voljo. Če ima več energije, potem se brez težav pogaja in dogovarja z otrokom. Pridejo pa dnevi, ko se v danem trenutku težko osredotoči na potrebo otroka. Takrat se odloči na hitro, kar se mu zdi v danem trenutku prav, in kasneje ugotovi, da ni pomembno in da je bil boj z otrokom popolnoma nepotreben.

Starš K

Starš K svojo vlogo starša pri vzgoji otrok doživlja kot zelo pomembno. Pravi, da za otroke skrbi ves dan. Dodaja, da se kasneje v vzgojo vključijo institucije, kot so vrtec, šola in razne skupnosti, ki pa nimajo vedno tako močnega vpliva na vzgojo kot starši. Starš K s svojim zgledom in postavljanjem mej da otroku največ, kar mu v danem trenutku lahko da. Opisuje, da tako kot večina staršev tudi sam ni bil pripravljen na vse, kar se ob vzgoji otroka dogaja, predvsem pri prvem ne. Starš K čuti potrebo, da se kot starš sproti izobražuje in s svojimi dejanji omogoči, da otrok dobi dober zgled, navade, obnašanje. Starš K sebe doživlja kot nekoga, ki priuči otroku prave vrednote in mu nudi podporo, ko jo potrebuje. Dodaja, da je otroku treba tudi pokazati, s čim se on kot starš ne strinja. Poudarja, da to ni enostavno, kajti tega ni napisanega v nobeni knjigi, ampak mora starš najti to sam pri sebi. Starš K uživa v svoji vlogi, to pomeni, da ima otroke rad, jim daje ljubezen, skrbi za njih, jih usmerja, in hkrati pusti dovolj svobode, da se lahko samostojno razvijajo v zrele odrasle osebe. Pomembno je, da otroci pri staršu K vidijo tudi negativne stvari, saj le tako prepoznajo in začutijo, kaj jim ne odgovarja. Hkrati se pa ob tem od starša učijo vzorcev, kako ravnati v negativnih situacijah. To je zanje pomembna izkušnja za naprej. To starš K doseže, če se sprejme v dobrih in slabih trenutkih, v katerih lahko tudi sam sebe nadgrajuje.

Starš K doživlja postavljanje mej pri vzgoji kot zelo pomembno. S tem otroku pove, kaj se sme in kaj ne, kakšna so pravila. Meni, da meje omogočajo otroku red in disciplino. S tem starš K ne misli strogo, vendar je vse usklajeno s potrebami in zadostno svobodo otroka. Opisuje, da naj bi meje otroka usmerjale, da začne razmišljati s svojo glavo. Dodaja, da *»meje ne smejo biti postavljene tako, da iz otrok naredimo robote«*. Razlaga, da morajo biti meje postavljene ravno toliko, da otroku pomagajo pri vključevanju v socialni in izobraževalni sistem. Starš K poskuša biti dosleden pri mejah, kar pa vedno ne uspe. Ne uspe mu predvsem takrat, ko je utrujen in so tudi otroci utrujeni in razgrajajo iz utrujenosti. Veliko lažje se dogovarja z otroki, ko toliko zrastejo, da spregovorijo.

11.1.2 OPIS SPLOŠNE STRUKTURE DOŽIVLJANJA STARŠEVSTVA IN RAZPRAVA

Starši na tem področju doživljanja starševstva opisujejo, kakšen pomen ima vloga starša, kako doživljajo sebe v vlogi starša pri vzgoji svojih otrok in kakšen pogled imajo na postavljanje mej, pravil in prepovedi pri vzgoji otrok ter kako se doživljajo pri postavitvi meje za svojega otroka.

Na podlagi opisov individualne psihološke strukture raziskovanja doživljanja vseh staršev, vključenih v našo raziskavo, smo oblikovali splošen opis bistvenih značilnosti doživljanja staršev v svoji vlogi ter kakšen je njihov pogled in pomen na postavljanje mej, pravil in prepovedi pri vzgoji svojih otrok, čemur smo dodali tudi našo razpravo, interpretacijo. V opis splošne strukture so vključene tudi značilnosti, ki se v naši raziskavi pojavijo tudi v samo enem primeru. Vsak podatek, ki smo ga pridobili s pomočjo intervjujev, pripomore k boljšemu in kvalitetnejšemu vpogledu v doživljanje starševstva. Menimo, da posamezen primer, ki se je pri naši raziskavi pojavil, ni izjema, kar pomeni, da če bi raziskovali še naprej, bi lahko našli več podobnih primerov.

Iz rezultatov lahko razberemo, da starši, ki so bili vključeni v našo raziskavo, svojo vlogo starša doživljajo kot zelo pomembno pri vzgoji svojih otrok, kar se ujema s trditvami o pomembnosti staršev, ki jo lahko najdemo v različni literaturi (Gašperlin

2016, 77–78; Križnik in Novak 2010, 11; Poljanec 2015, 8; Ule 2008, 88). Nekateri starši iz naše raziskave so izpostavili, da so starši prve osebe, ki vzpostavijo odnos s svojim otrokom, otroka med razvojem usmerjajo in pripravljajo na življenje v svetu. Temu pritrjujejo tudi drugi avtorji (Hendrix in Hunt 2006, 16; Poljanec 2015, 17; Sunderland 2017, 21), ki pravijo, da če starš z otrokom vzpostavi odnos, v katerem zadovolji njegove potrebe, se bo otrok lahko razvil v samostojno in uspešno osebo, saj se bodo v zgodnjem življenjskem obdobju otroka vzpostavile možganske povezave, ki bodo otroku omogočile lažje spopadanje s stresom in premagovanje težav. Gostečnik (2016, 26) dodaja, da podlago za otrokov sestavni del osebnosti in sile, ki ga usmerjajo v vzpostavljanje odnosov, predstavljajo izkušnje, ki jih otrok pridobi na osnovi čustvenih in telesnih izkušenj iz odnosa s svojimi starši. S podobnimi besedami je pomembnost starša pri vzgoji predstavil starš A. To je razvidno iz njegovega pripovedovanja: *»Starš predstavlja otroku temelj, varnost, zaupanje in ljubezen ...«* Pomembno je, da starša ustvarita prostor, kjer se lahko otrok svobodno razvija. Podobna trditev je razvidna iz pripovedovanja starša K: *»Otroku pustim dovolj svobode, da se lahko samostojno razvije v zrelo odraslo osebo ...«* ali podobno omeni starš G: *»/.../ sem strogo starš, vendar otroku pustim dovolj svobode.«* Med raziskovanjem individualnih opisov z vseh treh področij lahko tudi pri teh starših vidimo, da so sami kot otroci imeli veliko podpore in prostora za svobodno izražanje. Izjema je le starš G, ki ni imel veliko svobode in tudi starša nista izražala čustev, a kljub temu da mu nikoli nista pokazala, sta mu starša vedno dajala občutek varnosti in ljubljenosti. Iz literature je mogoče zaslediti, da avtorji omenjajo pomembnost starševskega odnosa z otrokom. Gostečnik (2016, 26–27) poudarja, da odnos, ki temelji predvsem na čustvenih vsebinah in ga imajo starši s svojim otrokom, daje podlago kasnejšim odnosom, ki jih otrok tvori v odrasli dobi. Starši iz naše raziskave opisujejo pomembne vidike, ki jih mora starš v odnosu s svojim otrokom razvijati vse življenje. To omeni starš A: *»Starš ima svoj odločilen pomen vse življenje, ne samo kadar so otroci majhni ...«* Povzamemo in združimo lahko tudi trditve nekaterih staršev, ki so povedali, da mora otrok od starša dobiti občutek, da se lahko nanj zanesa, kadarkoli ga bo potreboval. To starš zgradi z zaupljivim odnosom, ki ga gradi od otrokovega rojstva naprej. Ta odnos je nedokončan proces, kar pomeni, da ga morata starš in otrok dograjevati z vsakim razvojnim obdobjem. To je izpostavil tudi starš H, ki nam je zaupal, da je velik primanjkljaj opazil pri svojem partnerju, ki je bil dalj časa službeno odsoten. Njegov partner je moral vsakič znova na novo vzpostavljati

odnos s svojim otrokom, kar je obema staršema vzelo veliko energije. Starš H iz naše raziskave pove, da je komunikacija med staršem in otrokom zelo pomembna in mora biti vzajemna, ne glede na to, ali otrok že govori ali ne, in ne glede starost otroka. Staršu H je to še posebej pomembno, saj je njegov otrok zelo zaprt za verbalno komuniciranje. Otrok dolgo časa sploh ni govoril, tako mu je neverbalna komunikacija postala sredstvo, s katerim je začel prepoznavati ugodje in neugodje otroka. Stik, ki ga starš z otrokom vzpostavi v začetku otrokovega življenja, je ključnega pomena, kajti le na podlagi tega se lahko starš odziva na otrokove potrebe. Nekateri starši iz naše raziskave menijo, da se je najbolje ravnati po svojem občutku, to pomeni, da starš posluša, spremlja in upošteva potrebe otroka in sebe. Iz naše raziskave je bilo ugotovljeno, da lahko starš otroku daje vzgled s svojim odnosom, ki ga goji do sebe in do otroka, ter s svojim načinom odzivanja v določenih situacijah, ki vključujejo tako prijetna kot neprijetna občutja. S svojo držo, odločnostjo in samozavestjo starš gradi otrokovo samopodobo. Z analizo vseh raziskovanih področij smo opazili, da imajo lahko nekateri starši zelo podobno držo, kot so jo imeli njihovi starši, oziroma se je pokazalo, da je lahko imela drža staršev naših udeležencev v raziskavi močan vpliv na njih same, tako glede tega, da so lahko v svoji vlogi starša sebe doživljali kot nekoga, ki želi doseči »svoj prav«, ki ga pri svojih starših ni mogel, ali da bi zaradi strahu zavrnitve, ki jo je kot otrok doživel od svojih staršev, ti starši lahko v odnosu do svojega otroka in doseganju »svojega prav« občutili strah pred zavrnitvijo. Na drugi strani so bili starši že pred rojstvom otroka odločni, da bodo s svojo držo dali otroku, česar sami niso dobili. Tako lahko predvidevamo, da je končna podoba starša, ki jo oblikuje posameznik ob otroku, lahko precej odvisna od posameznika samega. Lahko predpostavimo, da je vsak odrasel posameznik tisti, ki se odloči, kaj od odnosa od svojega starša bo prenesel naprej in kaj bo želel spremeniti. Da lahko stare vzorce spremenimo, je najprej potrebnega veliko samozavedanja, za kar je potrebne veliko energije, truda in predvsem odločnosti. Ko se namreč posameznik odloči za spremembo, se odreka poznanim domačim občutjem. S spremembo lahko vstopa v popolnoma neznana občutja, kar ni enostavno, zato je potreben čas in zaupanje vase in druge. Kot pravi Gostečnik (2014, 103), ob otroku lahko nastane trenutek za spremembe, saj bo otrok svojega starša vedno ranil na tistem področju, kjer je najbolj ranljiv. Lahko rečemo, da je tudi za otrokov razvoj pomembno, da vidi padce in vzpone starša. To je mišljeno v odnosu med staršem in otrokom. Za otroka je dobro, da njegovi starši niso popolni in nezmotljivi, o čemer je govoril že

Winnicott (2010, 20). Otrok potrebuje dovolj dobre starše. Kaj lahko za nas to pomeni? To si lahko razlagamo tako, da starš v odnosu s svojim otrokom kdaj naredi tudi napako, da se nanj ne odzove »popolno«, tako, kot ni najbolj idealno za otrokov razvoj. V naši raziskavi nas starš K opozori na pomembnost pomena negativnega vzorca, ki ga otrok pridobi od starša. To je razvidno iz pripovedovanja: *»Sprejeti se moram tako v slabih kot dobrih trenutkih ... Nihče ni ne supermen ali superženska, vsak ima svoje probleme, ampak tudi za otroke ni slabo, če vidijo stvari, ki so konfliktno ... Saj otroci le tako prepoznajo in začutijo, kaj jim ne odgovarja ...«* Lahko rečemo, da velikokrat pozabimo na pomembnost negativnih odzivov, ki jih otrok dobi v posrednem ali neposrednem odnosu od starša. Namreč otrok, ki vidi in začuti staršev odziv na nekaj neprijetnega oziroma negativen odziv, na primer jezo, tako pridobi izkušnje, kako ravnati tudi v neprijetnih, negativnih situacijah. Če starš otroku nikoli ne pokaže svoje slabe volje, lahko otrok dobi občutek, da je z njim kaj narobe, ko se bo sam nekoč tako počutil. Prav tako bi lahko rekli, da bi se v otroku lahko vzbudil kaotičen občutek, če bi se na primer njegov starš veliko jezil, od otroka pa bi zahteval, naj umiri svojo jezo. To trditev ponazarjajo besede starša C: *»Starš ne more otroka učiti navodil, otrok se uči navad prek posnemanja svojega starša.«* Večina staršev iz naše raziskave se namreč strinja, da se otrok uči na podlagi vidnega od starša. Nekateri starši močno poudarjajo, da je za otrokov razvoj nujno potrebno, da vidi oba lika starša. Reed Shaffer in Kipp (2010, 609–610) omenjata pozitiven vpliv sodelovanja obeh staršev na razvoj otroka. Starš H je to opisal kot: *»Pomembna je skladnost med staršema, ne glede na to, ali sta ločena ali živita skupaj ...«* To omenjata tudi Jerebic in Jerebičeva (2017, 63), ki pravita, da je enotnost staršev pri vzgoji zelo pomembna. Zaradi družinskih razmer, v katerih otrok odrašča, velikokrat to ni mogoče, saj otrok odrašča tudi v enostarševski družini, kjer je lahko eden od staršev popolnoma odsoten. Odsotnost starša je možna tudi v dvostarševski družini, kjer je lahko eden od staršev zaradi službenih obveznosti večino časa odsoten. Odsotnost starša se v dvostarševski družini lahko pokaže tudi na psihični ravni, kjer se eden od staršev ne vpleta v nego in vzgojo otroka. Zanimiva ugotovitev, ki smo jo pridobili pri pregledu naših intervjujev, je, da so le starši iz enostarševskih družin sami od sebe izpostavili pomembnost vloge obeh staršev, starši iz dvostarševskih družin tega niso omenili. Tukaj lahko dodamo naša opažanja, ki smo jih pridobili iz pripovedovanja udeležencev raziskave: starši iz enostarševskih družin so namreč vsi bili predhodno v zvezi z drugim staršem otroka. Z ločitvijo so spoznali, kaj jim je v odnosu

s svojim otrokom odvzeto. Ločitev je namreč v večini primerov najprej med partnerjema, saj sta oba kljub ločitvi otroku še vedno starša. Poudariti moramo, da so starši v naši raziskavi v večini primerov ostali v dobrih sodelujočih starševskih odnosih. Starš, ki je ostal sam z otrokom, se zaveda pomena drugega starša in se ga trudi prikazati otroku v najboljši luči. Tega podatka pa ne moremo posplošiti, saj bi lahko bili v raziskavo vključeni drugi starši z drugačnimi izkušnjami, ki bi nam dali drugačne podatke. Težo, ki jo nosi starš, ki je ostal sam, omenja Glick (2016, 45), ki pravi, da je enostarševstvo precej odvisno od čustev, ki so jih starši gojili do odsotnega starša, in od značaja, ki ga ima starš, ki je ostal sam z otroki. Nadaljujemo lahko z izjavo starša A, ki poudarja: *»Mama je lahko samo mama in oče samo oče.«* Na drugi strani starš iz enostarševske družine pravi ravno nasprotno, da otroku mora biti obenem mama in oče, kar ponazarjajo besede starša H, ki pravi: *»Jaz moram biti ata in mama v enem.«* Na podlagi teh izjav lahko vidimo različen pogled na doživljanje vloge. Starš iz enostarševske družine je v odnosu s svojim otrokom pri vseh aktivnostih sam, sam je za vse odločitve, v vseh trenutkih. Pri dvostarševskih družinah se lahko pri določenem konfliktu v odnosu z otrokom za trenutek en starš odmakne in pristopi drugi starš, ki nadaljuje. Tega v enostarševski družini ni, kar nam je povedal tudi starš H. Starši, ki vzgajajo sami, morajo biti strogi in popustljivi hkrati, medtem ko si v dvostarševki družini ti dve lastnosti starša pri vzgoji otroka lahko razdelita. Pogled na razdelitev vloge je različen, vsekakor pa lahko rečemo, da sta otroku v njegovem razvoju potrebna oba lika, moški in ženski, ki ga otrok lahko dobi tudi v odnosu z drugo pomembno osebo. Ta oseba je lahko sorodnik, tesen prijatelj starša, lahko tudi vzgojitelj, s katerim otrok vzpostavi zaupljiv odnos. Nekateri starši iz naše raziskave nadaljujejo, da se poleg starša kasneje v skoraj enako pomembni vlogi v vzgojo vključijo tudi druge vzgojno-izobraževalne institucije ali drugo socialno okolje, v katerem otrok preživi večino časa.

Nekateri starši, ki imajo več otrok, so poudarili, da so starševstvo pri vsakem otroku doživljali različno, predvsem v zelo zgodnjem obdobju otrokovega razvoja. Starši so si bili enotni, da je bilo pri prvem najtežje in z vsakim naslednjim lažje in bolj sproščeno. Kot razlog za to so navedli izkušnje, ki so jih pridobili z razvojem otrok. To ponazarjajo besede, ki nam jih je zaupal starš I: *»Jaz, ko sem prvič postal starš, sem bil zelo mlad in zelo neizkušen, že pri prvem otroku sem čisto drugače doživljal starševstvo kot kasneje pri tretjemu otroku. Se mi zdi, da je veliko, koliko si sam zrel, drugače doživljaš*

starševstvo. Pri prvem si izgubljen, ker ne veš, kako bi in kaj bi, prebereš en kup knjig in vsaka drugače reče, in si tam izgubljen, pri drugem že malo veš, ker imaš že več izkušenj, pri tretjem sem pa doživel lepo starševstvo, kjer sem bil sam sproščen in sem vesel in srečen kot starš.« Temu mišljenju: »/.../ se mi zdi, da je veliko, koliko si sam zrel, drugače doživljaš starševstvo /.../«, ki ga je povedal starš I, se pridružujejo tudi starši, ki niso navedli različnega doživljanja starševstva pri več otrocih. So si pa enotni, da je doživljanje starševstva odvisno od osebne zrelosti. Na primer starš A omenja: »Pomembna vrednota nama predstavlja osebna rast in učenje in v bistvu z vidika starševstva, ne samo da čitava, hodiva na predavanja, tudi razmišljava in se pogovarjava o najinih vzorcih v nekih situacijah.« ali kot izpostavlja starš H: »Pomembno je, da starš ob otroku raste in s tem spreminja meje glede na otrokove potrebe.« Na podlagi izjav, ki smo jih pridobili s pomočjo intervjujev, lahko predvidevamo, da imajo nekateri starši željo po čim boljši vlogi starša, da je potreben celostni razvoj tako sebe kot samostojne osebe kot sebe kot starša. Nekateri udeleženci naše raziskave so pokazali velik interes po čim boljši izpopolnitvi svoje vloge. To za nas pomeni, da so bili sposobni stopiti v stik sami s seboj in bili sposobni ugotoviti, kje v odnosu z otrokom nastanejo težave, kaj od tega se da izboljšati in nadgraditi. Med udeleženci naše raziskave je bil posameznik, ki se je s tem namenom vključil v terapevtsko obravnavo, nekaj od udeležencev se je vključilo v razne delavnice in predavanja na temo starševstva in vzgoje otrok, spet drugi udeleženci naše raziskave so se za izboljšanje svoje vloge starša poglobili v literaturo o vzgoji in starševstvu, iz katere poskušajo pridobiti čim več znanja ter se tako razviti v svoji vlogi. Reed Shaffer in Kipp (2010, 609–610) poudarjata, da se morata starša v svoji vlogi razvijati. To dosežeta tako, da poslušata drug drugega in dajeta drugemu dovolj prostora za razvoj. Ugotavljamo, da je za dobro starševstvo potrebna tudi osebna rast, starš se mora razvijati ob otroku. Nekateri starši v naši raziskavi se strinjajo, da je pri starševstvu treba zavestno pristopiti k razreševanju določenih vzorcev, predvsem tistih, ki jih starš prinese iz svoje primarne družine. Na tej točki je starš A povedal: »/.../ ko se nekaj zgodi in potem dobiš ogledalo od otroka, ozavestiva, da najdeva vzorce, se pogovarjava, ali je to zdaj v redu ali bi midva lahko zdaj to malo drugače izpeljala in kako bi to drugače izpeljala. V bistvu iščeva poti, kaj ohranjat, kar sva prinesla s sabo iz najinih primarnih družin in kaj pa lahko drugače, kar bi bilo bolj po najino pri vzgoji ...« Na podlagi te izjave lahko vidimo, da je sodelovanje obeh staršev bistvenega pomena. Presenetilo nas

je, da je večina staršev, ki so govorili o pomembnosti vloge starša, govorila le o sebi. Starš A je govoril o obeh, o sebi in svojem partnerju kot o drugem staršu. Iz izjav, ki smo jih pridobili iz intervjuja s staršem A, lahko razberemo močno sodelovanje med obema staršema. V odnosu do otroka se dopolnjujeta in nadgrajujeta. Večina staršev je potrdila svojo srečo, veselje, ljubezen in pomembnost, ki jo doživljajo v svoji vlogi. Nekaterim je v vlogi starša velikokrat naporno, imajo se za slabega starša. Te starše v večini primerov spremlja občutek krivde, da niso naredili dovolj za otroka, ne vidijo poti naprej. Na podlagi analize raziskav lahko predvidevamo, da ti starši sebe doživljajo kot slabega starša, saj so tudi v svojem otroštvu v odnosu s svojimi starši imeli velike občutke krivde, da niso dovolj dobri. Lahko se jim je ta vzorec vtisnil globoko v podzavest in se jim v odnosu z otrokom ponovno prebujata. V tem primeru se eni starši primerjajo s svojimi starši in se jim trudijo biti podobni ali pa se trudijo, da bi bili čisto drugačni, kot so bili njihovi starši. Ob najmanjšem spodrsaljaju, ki ga naredijo pri vzgoji otrok, se v njih začne prebujati občutek slabega starša. Takšno doživljanje opisuje starš J: *»Velikokrat pa imam občutek, da ne zmorem več. Takrat se primerjam s svojo mamo, ker sem jo vedno doživljal kot super mamo, ki je vedno zmogla vse sama. In ko imam občutek, da ne zmorem več, sem razočaran sam nad sabo ...«* Podobno lahko razberemo iz pripovedovanja starša F: *»Dostikrat se imam za slabega starša in dostikrat imam ogromno občutkov krivde, ki pa ... Sem pa vesel, da sem prišel do tega, da vem, da to izhaja iz tega, da je tak bil moj starš, da vem, da izhaja iz tega, da je že kulturno tak, da če je karkoli z otrokom narobe, je vedno kriv starš. Tako se tudi jaz vedno počutim in vedno znova pridem do zaključka, da nisem tako grozn, da se samo tako počutim v nekem trenutku, ker imam očitno neke vzorce ali pa sem to nekje vidl ...«* Pri obeh starših je bilo iz pripovedovanja zaznati, da bi lahko bila razočarana nad seboj, kar sta tudi sama omenila. Po drugi strani je zanimiva ugotovitev na primeru naše raziskave, kjer se starš zavestno osredotoči na to, da ne bo podoben svojim staršem. To na primer ponazarjajo besede starša G: *»Jaz želim dati svojemu otroku nekaj, kar jaz nisem dobil ...«* Lahko rečemo, da smo med pripovedovanjem staršev lahko pri staršu začutili njegovo odločnost ter voljo in trud nuditi svojemu otroku tisto, kar je sam pogrešal pri svojih starših. Pri vzgoji svojih otrok se lahko nekateri starši trudijo, da bi dali otroku vse, česar oni niso dobili, in svojim otrokom ne bodo naredili tega, kar jim ni bilo všeč pri odnosu z njihovimi starši. Zanimiva ugotovitev, ki se navezuje na prej omenjeno trditev, je ta, da ti starši od nekaj živijo daleč stran od svojih staršev. Poudariti

moramo, da gre zgolj za nekaj primerov in zato zaradi narave raziskave tega podatka ne moremo posplošiti. Če se starši trudijo ravnati tako, da bi dali otroku največ, kar zmorejo, lahko iz naših primerov vidimo, da nekateri starši svoje starševstvo doživljajo kot bolj zadovoljujoče. Starš K nam je na primer povedal: *»Otroka imam rad in v tej ljubezni ga vzgajam, jaz se vidim ... pač ... sem srečen da imam otroke, upam, da so tudi oni srečni, da imajo, pač ... uživam v svoji vlogi starševstva ...«* Ugotavljamo, da se lahko starši, ki v naših primerih raziskave svoje poslanstvo doživljajo kot zadovoljujoče, veliko lažje spopadajo z vsemi konflikti, ki nastopijo v odnosu z otrokom. Prav tako smo iz pripovedovanja naših udeležencev razbrali, da so ti starši bolj pripravljeni na osebno rast.

Starši, ki so sodelovali v raziskavi, so si bili enotni, da so pri vzgoji *»pravila in prepovedi«* pomensko enakovredni mejam, zato bomo v nadaljevanju pisali samo o mejah, saj so tudi sami govorili samo o postavljanju mej. Starši, ki so sodelovali v naši raziskavi, menijo, da je zanje pomembno, da so meje jasne, otroku razumljive, življenjske. To lahko razberemo iz pripovedovanja starša I: *»Meje morajo biti jasne in razumne, ne kr neki, ker se tebi to tako zdi, ker se je tebi to na pamet padlo, ampak take razumne in življenjske in tistega se je potrebno držat ...«* V naši raziskavi ugotavljamo, da lahko starši pri vzgoji svojih otrok vidijo postavljanje mej v smislu, da otrok razvija svoj jaz, si krepi samozavest in zaupanje v svet. Starš B opisuje: *»Postavljanje mej je res zelo zelo pomembno, ker marsikateri starš se tega sploh ne zaveda, ravno z vzpostavljanjem mej krepimo otrokovo samozavest in zaupanje v svet ...«* Starš nam je med intervjujem zaupal, da je imel kot otrok zelo stroga pravila, kar je močno vplivalo na njegov odnos do otroka. Pri opisovanju pomembnosti mej pri vzgoji otroka je povedal, da sam dolga leta otroku sploh ni postavil nobene meje, kar je bilo kasneje opaziti tudi na otrokovi samopodobi. To ga je spodbudilo, da je spremenil svoj pogled, svoja prepričanja, ko je šel na razne delavnice in predavanja, kjer so o problematiki strokovno predavali. Podobno opisuje starš Č: *»Otroku razložim, do kod lahko gre, kje mu popuščam in zakaj, da dobi svojo voljo, svojo čast, ki jo rabi ...«* Dodamo lahko tudi opis starša H: *»Meje in pravila so pomembne za vse v življenju, potrebno je, da otrok sprejme, kako se nekje obnašamo, ob tem se oblikuje samopodoba otroka, da se zna prilagodit okolici.«* Starš Č dodaja, da je pomembno, da meja pri vzgoji ne zavira otrokove igre, domišljije in načina razmišljanja. To ponazarjajo besede starša Č: *»Čim*

pa se z mejo posega v otroško igro, pa je zaničevanje otroka ...« Omenimo lahko, da je večina staršev, ki so bili vključeni v našo raziskavo, ko so začeli govoriti o pomembnosti postavljanja mej pri vzgoji, najprej pomislila na meje pri otroškem »razgrajanju« oziroma živahni igri. Na primerih iz naše raziskave je bilo ugotovljeno, da so pri vzgoji otrok meje zelo pomembne in potrebne. Po mnenju staršev meje lahko otroku predstavljajo gotovost, stalnico in varnost. Starš I na primer pravi: *»Glavna stvar teh mej je, da se otrok počuti varno ...«* ali podobna pripoved starša A: *»/.../ ampak se mi zdi, da otroku postavljanje mej pri vzgoji daje varnost, res neko strukturo v življenju. Točno se ve, kako dan poteka, kaj bo v tem dnevu.«* Starši iz naše raziskave so enotnega mnenja, da se je treba mej držati, ko jih enkrat postavijo. To razberemo iz pripovedovanja starša D: *»Meje, ki jih postavim, in jaz vem, zakaj sem jih postavil, pa hočem, da se jih upošteva in stojim pri tem in nimam težav s tem, ali bom otroku s to mejo škodil ali ne ...«* ali starša H: *»... če potrebujem malo časa, da premislim o tej meji, mislim o tem pravilu, da ga postavim, da ni enkrat ja, enkrat ne ...«* Podobno opisuje tudi starš I: *»Ko meje enkrat postaviš in vzpostaviš, pri njih vztrajaš, se počutiš zelo dobro in verjetno tudi otrok, ker točno ve, kaj bo, ve, kako varno je tisto območje ...«* Starš F dodaja: *»... je fajn, da ko otrok odrašča, jih postavljamo sproti ...«*, podobno pa opisuje tudi starš H: *»Pomembno je, da starš ob otroku raste in s tem spreminja meje glede na otrokove potrebe ...«* Za dober razvoj otroka je treba meje preoblikovati med njegovim razvojem. Iz pripovedovanja naših udeležencev raziskave ugotavljamo, da se večina staršev, pri katerih so veljala zelo stroga pravila oziroma pravil sploh ni bilo, spopada z vprašanjem, kje je tista meja, ko gre za otrokovo dobro. Ugotavljamo tudi, da imajo lahko udeleženci naše raziskave, pri katerih so veljala zelo stroga pravila, potrebo po potrditvi. Predvsem glede tega, da pri vzgoji napake niso dovoljene. Med pripovedovanjem je bilo pri nekaterih starših zaznati frustracijo, kadar pride v odnosu z otrokom do konflikta, ki mu ni kos. To privede do nezadovoljstva, zaradi katerega se starš na otroka odzove tako, kot so se njegovi starši nanj. Kljub velikim naporom, da bi ta vzorec popravili, se starši lahko vrtijo v začaranem krogu. Večina staršev iz naše raziskave meni, da se lahko s postavitvijo meje pri vzgoji vzpostavi določen red. To lahko razberemo iz pripovedovanja starša C: *»So meje, da si lahko narediš red, da poenostaviš ustaljen red, skozi katerega ti bi lahko bilo življenje bolj lažje, in da otrok točno ve, kakšna so pravila življenja v skupnosti ...«* Na drugi strani pa lahko tudi starš ve, kaj sam pričakuje od otroka, ko postavi meje. To ponazarjajo besede starša I: *»/.../ in*

tudi zame je pomembno, da postavim meje, ne samo za otroka, zato ker točno vem, kaj pričakujem od sebe in kaj od otroka, mi je dober občutek, ker če tudi sam pri sebi ne vem, kaj točno, niti ne vem, kaj bi rad od njega, in pol je tako malo v oblaku, ni dober občutek, če je preveč vse v kaosu ...» S tem se lahko otrok nauči upoštevati pravila in se seznaniti s posledicami njihove kršitve. To v literaturi omenja tudi Firestone (1990), ki pravi, da morajo starši otroku postaviti jasne in razvojni stopnji primerne meje ter pravila, s pomočjo katerih se bo otrok naučil spoznati posledice svojega vedenja zase in za druge. Otrok mora razumeti razlog, namen določene meje. Starš G opiše: *»Otrok mora vedet ... mislim, ko otroku postavim meje, tudi povem, zakaj sem mejo postavil, da ni to samo zato, ker sem si jaz nekaj sprdnil in ker mora to naredit, ker sem jaz to rekel, ampak zato, ker nekaj stoji za tem, a ne ..., nekaj za sabo povlečejo dejanja, če so napačna ali pa če so dobra ...«* Starš je poudaril, da je za otroka pomembna izkušnja, ko prekorači mejo. Meni, da s tem pridobi lastno izkušnjo, ki je vredna več kot izrečena beseda starša. Starš C to opisuje z besedami: *»Učenje poteka na podlagi preizkušanja mej in otrok lahko samo napreduje, ko gre čez mejo, ker dobi realen odgovor od sveta ...«* To je mišljeno le v primerih, ko ni ogroženo otrokovo ali tuje življenje oziroma ko ne gre za večjo škodo za sebe ali drugega. Vse to daje otroku smernice za zdrav razvoj. Večina staršev iz naše raziskave pri vzgoji nima težav s postavitvijo mej. Za določene meje si vzamejo čas za razmislek, pri katerem pretehtajo, kaj je dobro za otroka in kaj želijo z določeno mejo pridobiti. Počutijo se močne, samozavestne, odgovorne in odločne. Vedo, da delajo v otrokovo dobro in nimajo pomislekov, da bi kar koli naredili, s čimer bi škodovali otroku. To nam opisuje starš F: *»Večinoma se počutim močno v tistem trenutku, se počutim, kot da imam neko moč, takrat se dostikrat, že po svoji drži ...«*, ali starš I: *»... ko meje enkrat postavim in vzpostavim, pri njih vztrajam, se počutim zelo dobro ...«* Težje je staršem iz naše raziskave, ki so imeli težje otroštvo in so bili vzgojeni z zelo strogimi pravili in mejami. Ti starši pri vzgoji in ob postavitvi mej občutijo krivdo ali strah pred zavrnitvijo, da jih otrok ne bo imel več rad. Starš B nam je povedal: *»V preteklosti, ko sem rekel svojemu otroku ne, sem imel zelo močan občutek krivde in zelo me je bilo strah, da me otrok ne bo imel rad, če mu bom postavil meje ...«* Starš je še nadaljeval, da so ga v primarni družini, ko je izrazil svoje želje in potrebe, starši zavrnili. Ugotavljamo, da je takim staršem težko ostati odločen, saj je občutek krivde zelo močan. Pravijo, da je občutek, ki ga občutijo ob postavitvi predvsem določene prepovedi, podoben kot takrat, ko so bili otroci, ko so jih starši

oštevali ali kaznovali. Primer iz naše raziskave pravi, da starša postavljanje mej pri otroku izčrpava, ker so vse meje postavljene s prepovedjo. Starš je bil tudi sam tako vzgojen in ne vidi druge poti. Zaveda se, da zaradi preveč negativne energije, ki se vzpostavi pri vzgoji, sledi toliko nesoglasij, konfliktov med njim in otrokom. Večina staršev iz raziskave se strinja, da je doživljanje postavljanja mej pri vzgoji in doslednost vztrajanja pri določeni meji lahko odvisna od volje in energije, ki jo ima starš v danem trenutku. Iz nekaterih primerov naše raziskave ugotavljamo, da je lahko nekaterim staršem najtežje, ko so zelo utrujeni in nimajo dovolj energije, da bi se z otrokom pogajali in ostali mirni. Na primer pripoved starša C: *»Ko imaš dovolj energije, pa probaš skomunicirat z otrokom do te mere, da razume, da tja več ne rine. Vse je odvisno od tega, pri kakšni volji sem, ali imam dovolj energije, da se probam zmenit, ali pa je nimam ...«* Podobno opisuje starš K: *»/.../ so situacije, ko si zmatran in je potrebno, recimo zvečer, ko je neko razgrajanje ...«*.

11.2 OPIS INDIVIDUALNE IN SPLOŠNE PSIHOLOŠKE STRUKTURE DOŽIVLJANJA ČUSTVENE IZRAZNOSTI

11.2.1 OPIS INDIVIDUALNE PSIHOLOŠKE STRUKTURE DOŽIVLJANJA ČUSTVENE IZRAZNOSTI

To področje je zelo široko, zato smo za boljšo preglednost in berljivost opise individualne psihološke strukture doživljanja razdelili po posameznih sklopih.

Starš A

IZRAŽANJE IN DOŽIVLJANJE ČUSTEV

Starš A meni, da vse doživljamo prek čustev. Zelo pomembno se mu zdi, da znamo čustva prepoznati, jih ozavestiti, razumeti, da vemo, kaj naredimo z določenim čustvom. Staršu A je to pomembno tako pri sebi kot pri drugem. Sebe kot starša doživlja tako, da ima na področju čustvovanja zelo pomembno nalogo, kajti on je prvi, ki bo otroka

najprej z zgledom učil, kako se čustva izraža, da jih otroci ne bodo tlačili v sebi. Za starša A je pomembno, kaj kdo v družini čuti, saj tako ve in razume, kako se s kom poveže in kaj kdo potrebuje. S čustvi smo povezani in lahko tudi vplivamo na druge.

Jeza

Jeza staršu A predstavlja zelo impulzivno čustvo, hitro pride in hitro gre. Jeza izraža tako, da kriči, veliko govori na glas, ne pove pa nič pametnega. Ko je jezen, se začne umikati in s tem tudi umirja sebe. Veliko faktorjev je, ki vplivajo na potek in razvoj jeze. Kadar je starš spočit, umirjen in ni pod zunanjim pritiskom, jezo lahko nadzira. Večja napetost nastane, ko se pojavijo nepredvidljive situacije ali utrujenost. Tudi od teh faktorjev je odvisno njegovo doživljanje jeze.

Žalost

Starš A ne mara doživljati žalosti. Z njo povezuje igranje žrtve, kar pa noče biti. Kadar pride do takega razpoloženja, traja to zelo kratek čas. Lažje se spopada z blago žalostjo, ker pride do blagega nerazpoloženja ali pozitivne naravnosti. Večje žalosti si ne dovoli čutiti oziroma potrebuje veliko časa, da jo začne čutiti. Ko to čustvo sprejme, začuti žalost. Preden si dovoli čutiti žalost, ga spremlja strah pred nečim, kar se spreminja, pred neznanim.

Veselje

Veselje je najlepše, ker je lahko vidno tudi v najmanjših trenutkih. Starš A zmore veselje začutiti že ob najmanjših impulzih in ga izraža vse do pompoznega veselja.

Strah

Starš A doživlja strah, tesnobno, pritisk v prsih, predvsem v grlu. Kadar ga ne zna ali noče verbalizirati, si ga najlažje zapiše. Strah sprošča z naravo, sprehodi, z odmikom, kjer je lahko v stiku s samim sabo. Strahove sprejema kot del življenja, saj so strahovi lahko tudi takšni, ki pridejo in grejo, in takšni, ki so prisotni celo življenje. Starš A najlažje ravna s strahovi, ki niso povezani z otroki.

Sram

Staršu A je to čustvo zelo zanimivo in ga še ne razume najbolje. Meni, da je zelo povezano s samozavestjo in s prejemanjem tega, kar si, da znaš biti s tem, kar si, in ne delaš škode drugim in drugim ne pustiš, da hodijo po tebi. Starša A precej vodi to, da mora ugoditi drugim, kar je dobil od svojih babic v otroštvu. Sram, ki ga občuti, je precej povezan tudi s tem. Občuti zadrego, pa čeprav se zaveda, da ni naredil ali rekel ničesar narobe, vendar ob tistem priučenem vzdušju, da je treba ugoditi drugim, pri določenih stvareh občuti zadrego, pa čeprav se kasneje zave, da je nepomembna.

ČUSTVO, KI JE NAJTEŽJE IN NAJLAŽJE OBVLADLJIVO

Staršu A je najtežje obvladljivo čustvo sram oziroma žalost, ker si pri žalosti čustva ne dovoli začutiti oziroma si ne dovoli biti žalosten. Najlažje pa veselje, rad ga izraža in se ob njem dobro počuti.

KADAR JE MOJ OTROK JEZEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Ko je otrok jezen, starš A doživlja vznemirjenje. Zaveda se, da je jeza otrokova, da je otrok tisti, ki se mora soočiti z njo. Starš je samo tam, da mu nudi podporo. Če je otrok jezen na starša, za starša A pomeni, da mora biti vztrajen, dosleden, da se ima otrok vso pravico jeziti nanj.

KADAR JE MOJ OTROK ŽALOSTEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Starša A otrokova žalost zelo prizadene, takrat občuti ranljivost, to žalost nosi s sabo, se z njo poistoveti, o njej veliko premišljuje in predeluje. Veliko razmišlja o tem, kaj bi lahko naredil, da otrok ne bi občutil žalosti, predvsem če je za to žalost kriv on. Staršu A je pomembno, da je otrok v svojem življenju vesel in ne žalosten.

KADAR JE MOJ OTROK VESEL, JAZ DOŽIVLJAM ...

Starš A doživlja veselje, lahko se skupaj z otrokom veseli in skače od veselja.

KADAR JE MOJEGA OTROKA STRAH, JAZ DOŽIVLJAM ...

Starš A doživlja sebe kot tistega, ki otroku pomaga premagati strah tako, da mu pomaga usmeriti misli v premagovanje in raziskovanje strategij. Vedno gleda, da gre za

otrokovo dobro. Spoštuje strah, ki ga otrok občuti, in mu da dovolj časa, da se z njim spoprime.

KADAR JE MOJEGA OTROKA SRAM, JAZ DOŽIVLJAM ...

Starš A se ob tem čustvu ne počuti dobro, kajti čustvo prenese nase. Poskuša se preusmeriti v raziskovanje, kako se spopasti s tem.

KATERO ČUSTVO JE OTROK DOŽIVLJAL, DA JE STARŠA PRIPELJALO DO NEOBVLADLJIVEGA VEDENJA. KAJ JE STARŠ OB TEM DOŽIVLJAL?

Starš pravi, da je bila jeza, ki je tudi pri njem izzvala jezo zaradi občutka nemoči, vendar se je raje osredotočil na otrokovo veselje. Šlo je za dogodek, ko je njegov otrok premagal svoj strah in je izrazil močno veselje. Ko je starš občutil to veselje, so se mu ulile solze, v tistem trenutku ni zmozel ničesar drugega kot samo jokati od sreče.

Starš B

IZRAŽANJE IN DOŽIVLJANJE ČUSTEV

Starš B meni, da imajo čustva, tako negativna kot pozitivna, pri ljudeh zelo močno vlogo. Pravi, da nas čustva opredeljujejo, zaradi njih se počutimo žive. Prek čustev sporočamo sebi in drugim, kaj doživljamo. Meni, da če svoja čustva zatremo, s tem zatremo sami sebe, ker ne smemo čutiti tega, kar čutimo. Pomembno se mu zdi, da znamo svoja čustva prepoznati in jih pokazati, ker če smo sposobni tega, lahko sprejmemo čustva drugih. Za starša B je pomembno, da prepozna, kaj čutijo drugi družinski člani, saj s tem dobi informacijo, kako se kdo v družini počuti. Pri tem mu je zelo pomembno, da čustev drugih ne vzame za svoje. Prav tako mu je v odnosu z otrokom pomembno, da ve, kako se njegov otrok počuti, saj doživlja to kot informacijo, kako naj pristopi k otroku in kaj si otrok od starša B želi oziroma pričakuje.

Jeza

Jeza doživlja tako, da je dejansko jezen, kriči, cepeta. Dovolj si jo začutiti, vendar ni jeza nikoli pretirano močna oziroma je ne izrazi burno. Velikokrat ga zraven spremlja občutek krivde.

Žalost

Starš B dovoli, da pride žalost, jo izrazi, joka. Lahko jo pokaže tudi drugim.

Veselje

Ko je vesel, čuti pozitivno energijo, je vesel, se smeji, naredi lahko tudi več stvari.

Strah

Strah je za starša B zelo močno čustvo. Ko ga začuti, takoj zablokira in dobi sporočilo v možgane, da nečesa ne zna ali ne zmore narediti. Občuti nekakšen kaos v glavi, saj se začnejo prepletati čustva med sabo. Da bi premagal strah, velikokrat potrebuje veliko časa in energije, saj so občutki, da on ni v redu, zelo močni in mu onemogočajo spopadanje in premagovanje strahu.

Sram

Starš B to čustvo doživlja in ga najbolj enači z gnusom, najbolj ga začuti v telesu, mu gre na bruhanje oziroma si ne upa nečesa narediti.

ČUSTVO, KI JE NAJTEŽJE IN NAJLAŽJE OBVLADLJIVO

Najtežje obvladljivo čustvo za starša B je strah, saj ga zablokira in ne zmore naprej. Najlažje obvladuje žalost, nikoli tudi ni imel težav s tem, da bi jo pokazal drugim.

KADAR JE MOJ OTROK JEZEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Takrat tudi starš B sam čuti otrokovo jezo. Ko je jeza tako močna, da se začne otrok metati po tleh, ostane velikokrat miren. Včasih se zgodi, da ob otrokovi jezi doživi nemoč, ker ne ve, kako naj odreagira, v takih trenutkih ne zmore ostati miren in se nemir stopnjuje v jezo.

KADAR JE MOJ OTROK ŽALOSTEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Starš B doživlja otrokovo žalost glede na to, zaradi česa je otrok žalosten. Če je žalosten, ker mu ne kupi tistega, kar si želi, ob tem ne doživlja nič posebnega. Če je žalosten, ker se udari, pa čuti njegovo žalost in tudi sam postane žalosten.

KADAR JE MOJ OTROK VESEL, JAZ DOŽIVLJAM ...

Starš B v prvem trenutku doživi veselje. Ko se veselje začne stopnjevati, na primer kadar otrok skače od veselje, mu ne zmore več slediti, zato potem doživlja nervozo, kar vodi v jezo.

KADAR JE MOJEGA OTROKA STRAH, JAZ DOŽIVLJAM ...

Doživlja potrebo po podpori.

KADAR JE MOJEGA OTROKA SRAM, JAZ DOŽIVLJAM ...

Doživlja potrebo po podpori.

KATERO ČUSTVO JE OTROK DOŽIVLJAL, DA JE STARŠA PRIPELJALO DO NEOBVLADLJIVEGA VEDENJA. KAJ JE STARŠ OB TEM DOŽIVLJAL?

Otrok je bil histerično jezen. V staršu B je to izzvalo zelo močno jezo, ki je bila posledica občutka nemoči in nezmožnosti nadzora nad trenutno situacijo.

Starš C

IZRAŽANJE IN DOŽIVLJANJE ČUSTEV

Za starša C imajo čustva eno najbolj pomembnih vlog v življenju. Pravi, da so čustva način izražanja in komunikacije med ljudmi, zato je zanj zelo pomembno, da ve, kaj kdo čuti v družini, saj si s tem ustvarja relacijo, odnose. Pravi, da mora vedeti, kaj otrok čuti, da lahko pristopi k njemu in se ustrezno odziva na njega. Staršu C so čustva bistveno bolj pomembna kot besede, ki jih izgovarjamo; doživlja jih kot osnovo.

Jeza

Starš C doživlja jezo kot zelo pomembno čustvo. Zanj je to tisti premik, ki ga spravi iz depresije. Kdaj pa kdaj doživlja jezo kot frustracijo. To doživlja predvsem takrat, ko je jezen, da je jezen, on pa ne mara biti jezen. Predvsem takrat, ko ni več potrebe, da bi bil jezen, a je še vedno. Pravi, da je to njegova velika težava – ko je enkrat jezen, težko pride iz tega stanja, občutja. Ko se jezi, je videti čudno za okolico in tudi za otroke. Takrat je najraje sam.

Žalost

Starš C pove, da ima več časa za jezo kot za žalost. Žalost težko doživlja, dodaja, da tudi kot otrok pri njih doma ni bilo prostora za žalost. Hitro se mu zgodi, da se iz žalosti razvije jeza.

Veselje

Starš C pravi, da doživlja premalo veselja. Tudi ko je dobre volje, ne zna poskrbeti, da bi bili še drugi dobre volje. Dodaja, da pri njem veselje ne traja dolgo; veselje doživlja tako, da hitro pride in hitro gre. Pa tudi naučen je bil, da se ni dobro veseliti in kazati veselja, saj se lahko stvari iz veselja hitro obrnejo v drugo smer.

Strah

Starš C opisuje svoje doživljanje strahu na način, da ga lahko hitro nadomesti oziroma prikrije z jezo. Ko začuti strah, bi najraje začel vpiti in kričati. Lahko pa se zgodi, da se zapre v svoj svet in gleda TV.

Sram

Ko starš C občuti sram, se zapre v svoj svet, ker občuti močno zadrego in nelagodje.

ČUSTVO, KI JE NAJTEŽJE IN NAJLAŽJE OBVLADLJIVO

Najtežje je jeza, ker je to čustvo, ki ga težko predela. Ko je enkrat jezen, težko pride iz nje. Kdaj se zgodi, da se, namesto da bi jeza upadala, samo stopnjuje, ker je še zmeraj jezen. Najlažje ... nima odgovora.

KADAR JE MOJ OTROK JEZEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Starš C doživlja frustracijo, predvsem ko se jeza pri otroku stopnjuje. Takrat občuti, da so njegove meje prekoračene in se s tako situacijo težko spopada.

KADAR JE MOJ OTROK ŽALOSTEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Starš C pravi, da si ne zna predstavljati, kaj bi doživljal; verjetno bi skušal razumeti, zakaj je otrok žalosten. Dodaja, da njegovi otroci ne vztrajajo dolgo časa v žalosti. Če bi dlje časa vztrajali, bi pa bil zanj problem, saj tudi sam ne zdrži dolgo časa v žalosti oziroma jo hitro usmeri v jezo. Lahko bi dodali, da na podzavestni ravni otroku mogoče

niti ne dovoli, da bi izrazil žalost, oziroma lahko iz pripovedovanja zaznamo, da starš C otroka v žalosti niti ne začuti. To lahko razberemo iz besed: »*Moj otrok temu pravi žalost, jaz pa temu pravim teženje do onemoglosti ...*«

KADAR JE MOJ OTROK VESEL, JAZ DOŽIVLJAM ...

Starš C doživlja otrokovo veselje glede na to, kako intenzivno je, torej kolikšno je otrokovo veselje, koliko škode pri tem dela in koliko energije ima sam. Otroku pusti, da se veseli, vendar se takrat rajše umakne.

KADAR JE MOJEGA OTROKA STRAH, JAZ DOŽIVLJAM ...

Starš C še ni doživel otrokovega strahu. Če bi ga, bi ga skušal upoštevati.

KADAR JE MOJEGA OTROKA SRAM, JAZ DOŽIVLJAM ...

Starš C ob tem ne doživlja nič posebnega, otroku je na voljo, če ga potrebuje, in mu nudi podporo, usmeritve.

KATERO ČUSTVO JE OTROK DOŽIVLJAL, DA JE STARŠA PRIPELJALO DO NEOBVLADLJIVEGA VEDENJA. KAJ JE STARŠ OB TEM DOŽIVLJAL?

Otrok je doživel žalost, ob kateri je starš C postal jezen, ker je doživel nemoč, nevzdržnost v takem čustvenem stanju in v nastali situaciji. S čustvom žalosti ne zna zdržati, z njim se ne zna spopadati.

Starš Č

IZRAŽANJE IN DOŽIVLJANJE ČUSTEV

Staršu Č čustva pomenijo zelo veliko. Pravi, da so obraz ljudi. Zanj je pomembno, da zna on sam in ljudje v njegovi okolici s čustvi pravilno ravnati, da se s čustvi ne manipulira. Meni, da če s čustvi manipuliramo, s tem prizadenemo sočloveka, ki je v trenutni interakciji z nami. Prav tako je zanj zelo pomembno, da ve, kako se v določenem trenutku počuti otrok oziroma družinski člani, ali so slabe volje, razočarani, razigrani, dobre volje. Meni, da če kot starš ne bi opazil oziroma ne bi vedel, kako se nekdo v družini počuti, zanj pomeni, da je kot starš preveč egoističen in je njegov

pogled usmerjen samo nase. To pri vzgoji otrok ni najbolj v redu, saj mora kot starš videti tudi otroka in ne samo sebe, saj mu le tako lahko da tisto, kar otrok v določenem trenutku najbolj potrebuje.

Jeza

Pri staršu Č se jeza izrazi kot trenutni afekt, kar zanj pomeni, da lahko začuti jezo, jo pokaže, pove svoje mnenje, kaj je tisto, kar ga je razjezilo. Ne zadržuje je dolgo, tako da bi ga jezilo še naprej, ko je dogodek, situacija že mimo. Jeza ga mine, ko jo ubesedi. Starš Č zase pravi, da zna imeti dober nadzor nad jezo. Dodaja, da njegova jeza naraste zelo hitro, vendar se lahko sam zelo hitro tudi umiri.

Žalost

Žalost se pri staršu Č pokaže trenutno. To pomeni, da jo začuti, redkokdaj in redko komu pa jo pokaže. Zaveda se tega, kaj se je zgodilo, da se je v njem prebudila žalost, vendar jo hitro preusmeri. Žalosti ne drži v sebi. Starš Č dodaja, da nima časa za žalovanje, zdi se mu nesmiselno, škoda časa in energije. Pravi, da ga je tudi ulica naučila, da ne sme pokazati svoje šibkosti, ker če si šibek, si ranljiv. *Iz njegovega pripovedovanja je bilo moč začutiti veliko strahu, ki ga lahko povežemo z zadnjim delom njegovega pripovedovanja in lahko predvidevamo, da žalost na podlagi izkušenj, pridobljenih med odraščanjem, zanj predstavlja ranljivost, ki je ne sme pokazati drugim, saj bi lahko bil v tem primeru ogrožen.*

Veselje

Veselje pokaže, je vesel, takrat se počuti dobro, je ustvarjalen in ima visoko stopnjo potrpljenja.

Strah

Starš Č pravi, da tega čustva ne pozna Pravi: »*To je bav bav.*« *Po kratkem razmisleku je lahko prepoznal situacije, kjer bi lahko začutil strah.* Dejal je, da je lahko tudi pameten strah, na primer če bi ga skoraj povozil avto. Pravi, da bi v takih situacijah lahko začutil strah, to bi občutil tako, da bi ga stisnilo. Dodaja, da bi se spremenilo tudi njegovo obnašanje, postal bi agresiven. *Občutenje strahu lahko pri staršu Č povežemo z izražanjem žalosti, ki je zaradi »preživetja« ni smel pokazati. Predvidevamo lahko, da je*

podobno s strahom, kar si lahko razlagamo z besedami, da starš Č tega čustva ne pozna. Njegovo vedenje ob strahu je lahko posledica tega, kar se je med odraščanjem naučil, da je lahko v družbi, ki ga je obdajala, preživel. Dodamo lahko, da je bilo med celotnim pripovedovanjem o sebi mogoče čutiti veliko strahu, kar je lahko posledica potlačenega čustva starša Č.

Sram

Sram si starš Č predstavlja kot zelo razvejano čustvo, ki ga ne zna najbolje opisati. Pravi, da ga ni ničesar sram, le samega sebe, kadar česa ne ve. Ni ga sram tega, kdo je, bi pa občutil sram, če bi nekemu nehote naredil nekaj žalega. Tej osebi bi se tudi opravičil za svoje dejanje.

ČUSTVO, KI JE NAJTEŽJE IN NAJLAŽJE OBVLADLJIVO

Staršu Č se zdijo vsa čustva zelo podobna, zato tudi težje opredeli, kaj je zanj težje in kaj lažje obvladljivo. Pravi, da so čustva čustva in ne glede na to, katero je, v vsako je treba vložiti neko energijo in se z njo soočiti.

KADAR JE MOJ OTROK JEZEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Doživljanje otrokove jeze je pri staršu Č odvisno od tega, zakaj se otrok jezi in komu je jeza namenjena. Pravi, da v odnosu z otrokom občuti dve različni jezi, ki ju tudi različno doživlja. Če se otrok jezi in je povzročitelj jeze starš Č, poskuša popraviti situacijo. Začuti razburjenost otroka in želi zadevo umiriti. To stori z vzajemnim sodelovanjem. Kadar se otrok začne jeziti, ker želi po besedah starša »s trmo in podobnimi rečmi nekaj izsilit«, pa doživi vzdušje iz svojega otroštva in velikokrat ne zmore razrešiti situacije. Pravi, da ga to izsesa, postane nemočen.

KADAR JE MOJ OTROK ŽALOSTEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Doživlja potrebo po nudenju podpore. V sebi začuti občutek, da mora otroku stati ob strani in ga tolažiti.

KADAR JE MOJ OTROK VESEL, JAZ DOŽIVLJAM ...

Doživlja veselje, se veseli skupaj z otrokom.

KADAR JE MOJEGA OTROKA STRAH, JAZ DOŽIVLJAM ...

Doživlja potrebo po nujenju podpore. Zanimati se začne, česa se otrok boji oziroma zakaj ga je strah. Starš Č dodaja, da na vsak strah odreagira drugače, vendar nikoli tako, da bi otrok začel tlačiti strah v sebe.

KADAR JE MOJEGA OTROKA SRAM, JAZ DOŽIVLJAM ...

Doživlja potrebo po zaščiti otroka.

KATERO ČUSTVO JE OTROK DOŽIVLJAL, DA JE STARŠA PRIPELJALO DO NEOBVLADLJIVEGA VEDENJA. KAJ JE STARŠ OB TEM DOŽIVLJAL?

Otrok je doživljal močno jezo. Za starša Č je v tistem trenutku otrok postal neobvladljiv, posledično se je v njem zbudila jeza, ob kateri je doživljal občutek nemoči.

Starš D

IZRAŽANJE IN DOŽIVLJANJE ČUSTEV

Za starša D so čustva zelo pomembna. Pravi, da brez čustev ne moremo komunicirati z ljudmi, imeti z njimi stikov, odnosov. Prav tako je zanj zelo pomembno, da ve, kako se kdo v družini počuti. Dodaja, da brez tega družina težko funkcionira. Starš D razloži, da če starš ne ve, kako se počuti njegov otrok ali partner, se lahko ti počutijo izločeni.

Jeza

Ko starš D občuti jezo, kriči, vpije, lahko tudi kaj vrže. Pravi, da se lahko zgodi, da jezo nekaj časa drži v sebi, vse dokler kar naenkrat ne eksplodira.

Žalost

Starš D lahko začuti žalost tudi takrat, ko bi se moral jeziti, izraža jo tako, da velikokrat joka. Žalosti ne kaže okolici, šele ko je na samem, se lahko zjoka.

Veselje

Starš D je lahko vesel, vendar ne pogosto. Doživljanje veselja je precej odvisno od ljudi, ki so okoli njega. S partnerjem je težko vesel. Pravi, da na splošno njihova družina ne velja za veselo.

Strah

Starša D je redkokdaj strah. Izkušnje v življenju so ga pripeljale do tega, da se vse stvari vedno rešijo. Če pa že nastopi močan strah, ga zablokira do te mere, da ne zmore več naprej. Njegov največji strah je jemanje krvi; takrat ko občuti strah, se avtomatsko odcepi od sveta, v smislu »me ni tukaj«.

Sram

Ko doživi sram, najprej občuti polno adrenalina, postane mu vroče, občutek ima, kot bi se v trenutku pomanjšal. Najmočneje ga doživlja predvsem takrat, ko ugotovi, da mu bo kdo rekel, da nekaj ni bilo v redu.

ČUSTVO, KI JE NAJTEŽJE IN NAJLAŽJE OBVLADLJIVO

Za starša D je najtežje obvladljivo čustvo jeza, ker se ne zna ustaviti. Če se ne pripravi, lahko zelo hitro nastopi močna jeza. Po drugi strani se pa zgodi, da jezo preusmeri v žalost. Najlažje obvladljivo čustvo za starša D je žalost, zato ker je ne občuti veliko in ker ne more v zadostni meri izraziti veselja. Pri žalosti je tako, da ko pride do spoznanja, da čuti žalost, si dovoli, da jo občuti, da se žalost izrazi in se zjoka.

KADAR JE MOJ OTROK JEZEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Pri staršu D je doživljanje jeze pri otroku odvisno od tega, za katerega otroka gre. Pri vsakem otroku jezo doživlja drugače. Pri mlajšem otroku mu jeza ne dela težav, lahko je ob njem z občutki, da je jeza otrokova in da ga potrebuje kot oporo. Pri starejšem otroku pa občuti nemir. Nikakor ne zmore zdržati z otrokovo jezo, ki jo umirja na način: »Nehaj zdaj, utihni.« Za starša D je preveč intenzivna.

KADAR JE MOJ OTROK ŽALOSTEN, JAZ DOŽIVLJAM. ..

Pri žalosti je podobno kot pri jezi; doživljanje otrokove žalosti je odvisno od tega, za katerega otroka gre. Pri mlajšem otroku staršu D ne dela težav. Je ob otroku z občutki,

da je čustvo je otrokovo, nudi mu podporo. Starejši otrok ima način izražanja žalosti, ki se zdi staršu D lažen. Počuti se nemirno, ker ne dojema te žalostni kot resnične.

KADAR JE MOJ OTROK VESEL, JAZ DOŽIVLJAM ...

Kadar ni nobenih planov, da se nikamor ne mudi, starš D brez težav sprejme veselje in se ob tem počuti dobro. V nasprotnem primeru izgubi občutek kontrole, kar ga razjezi.

KADAR JE MOJEGA OTROKA STRAH, JAZ DOŽIVLJAM ...

Starš D nima občutka, da bi njegovega otroka bilo kdaj strah. Pravi, da mogoče niti ne opazi. Če bi začutil, da ga je strah, bi ga prijel v naročje in ga poskušal zaščititi.

KADAR JE MOJEGA OTROKA SRAM, JAZ DOŽIVLJAM ...

Starš D sprejme čustvo kot otrokovo, doživlja razumevanje.

KATERO ČUSTVO JE OTROK DOŽIVLJAL, DA JE STARŠA PRIPELJALO DO NEOBVLAJLJIVEGA VEDENJA. KAJ JE STARŠ OB TEM DOŽIVLJAL?

Otrokova jeza starša D še največkrat pripelje do tega, da ponori in se razjezi. Otrokova jeza ga velikokrat vrže s tira, ker je zanj preveč intenzivna. Starš D dobi občutek nemoči, izgube kontrole nad situacijo, kar ga vodi v doživljanje jeze.

Starš F

IZRAŽANJE IN DOŽIVLJANJE ČUSTEV

Za starša F imajo čustva zelo pomembno vlogo. Pravi, da čustva ljudem pomagajo, da si lahko o sočloveku ustvarijo določeno mnenje, ljudem dajo znanje, kako pristopiti k nekemu. Dodaja, da smo ljudje prek čustev povezani z drugimi. Starš F razlaga, da so ravno čustva tista, ki ustvarijo prvi vtis o človeku, ta pa je lahko pozitiven ali negativen. Prav tako je za starša F pomembno, da ve, kaj kdo v družini čuti.

Jeza

Kadar starš F čuti jezo, ga začne boleti glava in mu postane vroče. Pravi, da je včasih pustil, da se je jeza kopičila, vse dokler ni dosegla vrhunca, in potem je eksplodiral. Ko

je spoznal, da to ni najboljša reakcija, se je odločil, da bo začel jezo nadzirati. Pravi, da se sedaj trudi imeti jezo pod kontrolo. To zanj pomeni, da ne čaka več, da pride jeza do vrhunca, torej ni več tiho, vse dokler mu »ne zavre«. Starš F se poskuša izraziti in povedati takoj, ko jezo začuti. Pravi, da je takrat njegova reakcija jeze bolj umirjena in premišljena. Dodaja, da se zaveda, da njegovo izražanje jeze ni ravno najboljše, in ko se jeza v njem umiri, ima slabo vest. To se pokaže tako, da se zapre vase in joka. Prav tako ga takrat obda občutek krivde, ki se pri njem pokaže predvsem zaradi načina, kako je bila jeza izražena. Krivda, ki se prebudi v staršu F, nastopi, ker se zaveda, da so tako izražali jezo njegovi starši, kar pa njemu kot otroku ni bilo v redu.

Žalost

Ko starš F doživlja žalost, nima nobene energije. Pravi, da je kot cunjja, mišice mu ne morejo delati. Starš F žalost lahko začuti in pokaže vsem okoli sebe, čeprav se kdaj zgodi tudi, da je komu ne želi pokazati. Dodaja, da to stori z razlogom, ker žalost traja že toliko časa, da ne ve oziroma ga je strah, ali ga bodo drugi vzeli resno ali ne. Starš F ob žalosti lahko joka toliko časa, dokler mu ne zmanjka solz in energije za jok. Razlaga, da ko enkrat pride do te točke, pa si reče: »*kaj je bilo zdaj, kaj bomo zdaj*« in gre naprej.

Veselje

Starš F ob veselju občuti vzhičenost, notranji mir. Čeprav se veliko smeji, ni tako sproščen, da bi lahko bil pristno vesel. Razlog za to je po njegovem v tem, da se mu velikokrat ne da veseliti. Razlaga, da to povezuje z aktivnostjo. Ko se veseliš, je treba biti aktiven, skakati, tekati, metati se ..., za kar pa staršu F velikokrat zmanjka energije.

Strah

Za starša F je najmočnejši strah strah pred zavrnitvijo. Ko začuti ta strah, se odzove z jezo, ki jo poskuša vedno bolj ozavestiti, in še preden izrazi jezo, se ustavi. Starš F dodaja, da je na splošno strah pri njem pogosto prisoten. Pravi, da ima takrat v glavi samo misli, ki so mu povzročile strah, in jih težko preusmeri. Dodaja, da se pa zna na določeni točki ustaviti in iti naprej.

Sram

Ko starš F doživlja sram, se skriva, pravi, da mu je ob tem čustvu zelo težko. Razlaga, da ko občuti sram, se ne more zbrati, misli mu švigajo sem in tja, postane mu nerodno.

ČUSTVO, KI JE NAJTEŽJE IN NAJLAŽJE OBVLADLJIVO

Najtežje obvladljivo čustvo za starša F je jeza, ker ko jo občuti in izrazi, sledi veliko občutkov krivde. V nadzor jeze je treba usmeriti veliko zavestne energije. Najlažje obvladljivo čustvo zanj je veselje.

KADAR JE MOJ OTROK JEZEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Doživljanje otrokove jeze je pri staršu F odvisno od tega, zakaj se otrok jezi. Razlaga, da kadar je otrok samo jezen, se v njem ne dogaja kaj posebnega oziroma ne doživlja ob otrokovi jezi ničesar. Pravi, da se mora zavedati, da mora ostati miren in sprejeti dejstvo, da je otrok jezen. Kadar mu to ne uspe, z otrokom vpijeta drug na drugega. Ko to nastopi, se v njem vzbudi občutek napadenosti, kot da mu otrok dela to zanalašč, da bi dobil njegovo pozornost. Občutek napadenosti je tisto, kar vodi starša F v čustvo jeze.

KADAR JE MOJ OTROK ŽALOSTEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Starš F pravi, da tudi sam občuti žalost, še posebej če je v odnosu do njega, potem ga še dodatno spremlja občutek krivde. Krivdo občuti, ker se je v podobni situaciji kot otrok tudi sam tako počutil, in se zaveda, kako se počuti otrok, a mu tega ni mogel preprečiti. Kadar gre za žalost, pri kateri starš F ni neposredno vpleten, pa izraža sočutje, čuti potrebo po podpori otroku.

KADAR JE MOJ OTROK VESEL, JAZ DOŽIVLJAM ...

Ob otrokovemu veselju se starš F počuti precej odločno in čuti veselje. Razlaga, da to traja, dokler se pri otroku to veselje ne stopnjuje. Ko pa enkrat doseže svoj nivo tolerance do veselja, se začne izgubljeni in ne zmore več zdržati ob otrokovemu veselju. Takrat začne doživljati notranji nemir.

KADAR JE MOJEGA OTROKA STRAH, JAZ DOŽIVLJAM ...

Ob otrokovemu strahu starš F v sebi začuti veliko napetost. Pravi, da ima občutek, da mora situacijo čim prej in čim hitreje rešiti.

KADAR JE MOJEGA OTROKA SRAM, JAZ DOŽIVLJAM ...

Ko otrok doživlja sram, starš F doživlja veliko zmedenost in nemoč. Dodaja, da se trudi otroku razložiti čustvo, vendar mu ne zna pomagati.

KATERO ČUSTVO JE OTROK DOŽIVLJAL, DA JE STARŠA PRIPELJALO DO NEOBVLAJDLJIVEGA VEDENJA. KAJ JE STARŠ OB TEM DOŽIVLJAL?

Otrok je bil zelo jezen in v staršu F je začelo vreti, v telesu je bilo čutiti močno napetost, ki je naenkrat izzvala močno nekontrolirano jezo. Takrat se je pri staršu F vzbudil občutek, da ga otrok ne spoštuje in zavrača njegovo avtoriteto. To je zanj pomenilo, da je otrok prestopil njegovo osebno mejo, česar pa si starš F ne dovoli.

Starš G

IZRAŽANJE IN DOŽIVLJANJE ČUSTEV

Starš G pravi, da imajo čustva pri ljudeh največjo vlogo. Razlaga, da prek čustev ljudje vzpostavljamo odnose z drugimi ljudmi. Poudarja, da je treba čustvom prisluhniti in jim slediti ter jih pokazati tudi drugim. Starš G določena čustva doživlja preveč burno, vendar jih zadržuje v sebi, jih ne pokaže navzven. Zase pravi, da je introvertirana oseba in o čustvih težko govori in jih kaže navzven, pa vseeno so zanj zelo pomembna. Poudarja, da pove tudi svojemu otroku, da je pomembno čustva pokazati, čeprav jih on kot starš ne zmore. Starš G otroku pove, da velikokrat ne naredi prav, ko se ob določenih čustvih zapre vase. Zanj je pomembno, da ve in razume, kako se kdo v družini počuti. S tem lahko drugega, otroka ali partnerja, razume, mu nudi podporo, se z njim veseli.

Jeza

Starš G ne mara jeze, ni mu všeč, če je jezen. Jezo doživlja kot grozo, se je boji. Kadar je zelo jezen, dobi aritmijo, prebavne motnje, zboli in »še sto drugih stvari zraven«.

Kljub temu da je doživljanje jeze burno in vpliva na njegovo somatiko, jeze ne izrazi, zapre se vase in ne komunicira z drugimi. Ignorira osebo, na katero je jezen. Razlaga, da želi sam pri sebi to občutje negirati, sam pri sebi govori, da tega ni, to ne obstaja. *Kasneje v intervjuju je starš G povedal, kako so se njegovi starši odzvali, ko je bil kot otrok jezen. Lahko sklepamo, da njegovo nesprejetje jeze lahko izvira iz stavkov, ki jih je kot otrok slišal od staršev. Ko je bil namreč jezen in je rekel, »mi gre na živce«, so dejali: »Ah, dej, dej, kako ima lahko tako majhen otrok živce, ti sploh nimaš živcev ...«*

Žalost

Starš G lahko začuti žalost. Ko jo začuti, niti ne želi oziroma ne more biti žalosten. Dodaja, da se pri njem pojavljajo mešani občutki, ko nastopi žalost. Pravi, da ne ve točno, ali gre za žalost ali jezo. Med doživljanjem žalosti se lahko tudi zjoka, vendar samo takrat, ko ni okoli njega nobenega, ki bi ga videl. Dodaja, da z drugimi noče govoriti o svoji žalosti. Poudarja, da je na srečo bolj srečen človek in posledično redkeje doživlja žalost.

Veselje

Doživljanje veselja je za starša G nekaj najlepšega; veselje je zanj najlepše in najboljše čustvo. Poudarja, da je to čustvo, ki ga najlažje pokaže tudi drugim. Ko doživlja veselje, ima veliko elana in je »vav in oh in sploh«.

Strah

Starš G izpostavi eno situacijo, katere ga je najbolj strah in kjer to čustvo najbolj pristno doživi in ga izrazi. Pravi, da ko nastopi ta situacija, se počuti grozno, zapre se vase in nikomur ne more povedati ali zaupati, da ga je strah. Dodaja, da je takrat v svojem svetu in samo premleva, kako ga je strah in kako se bo situacija odvila. Takrat se lahko zgodi, da občuti zadirčnost v sebi, in če vidi, da jo prenaša na druge, pove razlog, zakaj je tak in naj ga pustijo na miru. V doživljanje svojega strahu načeloma ne vpleta drugih.

Sram

Za starša G je sram zelo smešno čustvo, izjema je le, kadar gre za hude sramote. Doživljanje tega čustva opisuje kot rdečico na obrazu in nastalo situacijo obrne v šalo, začne briti norce iz situacije. Svojo zadrego želi prikriti s humorjem.

ČUSTVO, KI JE NAJTEŽJE IN NAJLAŽJE OBVLADLJIVO

Najtežje obvladljivo čustvo za starša G je jeza, ker mu je tako grozno ob jezi in se takrat počuti »*najbolj gnilo*«. Najlažje doživlja veselje, saj ga lahko izrazi in deli z drugimi.

KADAR JE MOJ OTROK JEZEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Ker jeza staršu G ni všeč, želi narediti vse, da je njegov otrok ne bi začutil. Ko se otrok jezi, postane nervozen, počuti se, kot bi bil on sam jezen, a v malo bolj blagi obliki, ker se zaveda, da ta jeza ni njegova, ampak otrokova.

KADAR JE MOJ OTROK ŽALOSTEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Kadar otrok doživlja žalost zaradi določenega primera, starš G občuti jezo. Razlaga, da ne v smislu jeze na otroka, temveč na razlog, zaradi katerega je njegov otrok žalosten. Ko starš G ne ve, zakaj je njegov otrok žalosten, želi izvedeti razlog in otroka podpira.

KADAR JE MOJ OTROK VESEL, JAZ DOŽIVLJAM ...

Doživljanje otrokovega veselja tudi v staršu G vzbudi veselje in je skupaj z njim vesel.

KADAR JE MOJEGA OTROKA STRAH, JAZ DOŽIVLJAM ...

Doživljanje otrokovega strahu starš G jemlje zelo resno in otroku tudi jasno pove, da mu je v oporo in podporo. Pove, da je tam zanj, da mu pomaga premagati situacijo.

KADAR JE MOJEGA OTROKA SRAM, JAZ DOŽIVLJAM ...

Ob doživljanju otrokovega sramu starš G ne doživlja nič posebnega.

KATERO ČUSTVO JE OTROK DOŽIVLJAL, DA JE STARŠA PRIPELJALO DO NEOBVLADLJIVEGA VEDENJA. KAJ JE STARŠ OB TEM DOŽIVLJAL?

Starš G pravi, da načeloma ni nikoli prišlo do tako hude situacije, ki bi ga lahko vrgla s tira. Omenja, da bi to lahko bilo, ko je bil otrok čisto majhen in je imel izbruhe trme. Opisuje, da je takrat ponorel in bil zelo jezen, ker se otrok brez razloga meče po tleh. Pravi, da je bila jeza, ki se je v tistem trenutku prebudila v njem, posledica nemoči, da obvlada otroka, ker otroka ni zmoget »*spraviti ven iz tiste histerije*«.

Starš H

IZRAŽANJE IN DOŽIVLJANJE ČUSTEV

Starš H razloži, da so nekateri ljudje bolj čustveni, drugi manj. To zanj pomeni, da eni bolj kažejo čustva, drugi jih zadržijo bolj v sebi. Pravi, da so čustva zelo pomembna. Nadaljuje, da vse, kar počnemo, pa naj bo dobro ali slabo, delamo na podlagi čustev. Dodaja, da se na druge odzivamo na podlagi čustev, ki jih doživljamo v danem trenutku. Starš H poudarja, da so pri vzgoji čustva zelo pomembna. Zanj je pomembno, da ve, kako se kdo v družini počuti in kako družinski člani čustva izražajo. S tem ko starš prepozna čustveno izraznost, prepozna čustveno potrebo otroka in se lahko odzove na otroka. Tako se lahko starš v danem trenutku odzove na otroka z odzivom, ki ga otrok od starša potrebuje: ga objame, se z njim pogovori, mu da trenutek, da je sam, in hkrati da otroku vedeti, da mu je na voljo, kadarkoli si bo zaželel njegove bližine. Dodaja, da če starš ne prepozna tega, kaj otrok čuti, potem narobe pristopi. To razloži s primerom *»Če je otrok žalosten in starš misli, da je jezen in ga še dodatno krega, se bo otrok sigurno zaprl vase in bo še bolj žalosten in kasneje o tem ne bo želel več govoriti.«* Starš H poudarja, da se je z otrokom nujno treba pogovarjati o čustvih, ker se s tem gradi odnos med otrokom in staršem. Otrok mora dobiti občutek, da ni sam in da se na starša lahko vedno zanese, ne glede na to, kaj čuti.

Jeza

Ko je starš H jezen, zdaj ko ima otroka, pazi, kako svojo jezo izrazi. Pred rojstvom otroka bi lahko, ko je začutil jezo, eksplodiral, zdaj jo poskuša kontrolirati. Naučil se je, kako odreagirati. Tudi če bi želel zakričati grde besede, si reče besede, ki nadomestijo kletvice. Trenutno starš jezo preusmerja v kaj drugega, ne vleče je za sabo, ampak se spravi v reševanje problema, ki je spodbudil jezo.

Žalost

Starš H žalosti ne kaže veliko, zadržuje jo v sebi. Ko doživlja žalost, je bolj tih, redkobeseden, ne vzpostavlja dialoga oziroma se ga izogiba. Tudi joka ne: pravi, da bi moralo biti res nekaj zelo hudega, da bi začel jokati.

Veselje

Ko starš H čuti veselje, pravi, da ni tak, da bi skakal in vriskal. Svoje doživljanje veselja opisuje, da je vesel, se smeji in je poskočen, rad se pogovarja, je zelo zgovoren in se pogovarja o vseh možnih stvareh. Veselje deli tudi z drugimi, predvsem z osebami, ki so mu blizu in jim zaupa. Dodaja, da ne čuti do vseh ljudi enakega zaupanja.

Strah

Ko starš H začuti strah, utihne, strah zadržuje v sebi, in razen če ni primoran o tem govoriti, ne govori o njem z nikomer. Pravi, da o tem, kar je povzročilo strah, premleva v sebi in poskuša sam sebi dopovedati, da to ni nič tako strašnega in da se bodo našle rešitve za problem, ki je nastal. Če se zgodi, da potrebuje pogovor, si poišče osebo, ki ji res zaupa. To je po navadi samo ena oseba.

Sram

Ko starš H začuti sram, tudi ne govori preveč o tem. Če ga druga oseba želi spraviti v položaj, v katerem bi občutil sram, mu vrne. Ko občuti sram, se po navadi pošali na svoj račun, zadrego želi preusmeriti.

ČUSTVO, KI JE NAJTEŽJE IN NAJLAŽJE OBVLADLJIVO

Najteže obvladljivo čustvo za starša H je jeza. Pravi, da je to zelo močno čustvo, s katerim lahko hitro pokažeš svojo primitivno naravo. Dodaja, da je za obvladovanje jeze potrebna močna volja, da jo imaš lahko pod nadzorom. Če starš pred otrokom eksplodira, lahko v njem vzbudi nepotreben strah, kar pa ni ravno primerno. Obrazloži, da se tako med otrokom in staršem vzpostavi vez, ki temelji na strahu, in otrok, namesto da bi staršu zaupal in se počutil varnega, ob njem občuti strah. Najlažje obvladljivo čustvo zanj je veselje. Pravi, da je veselje pozitivno čustvo, kjer s svojim vedenjem ne moreš škoditi drugim in ne moreš narediti nič napačnega.

KADAR JE MOJ OTROK JEZEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Doživljanje otrokove jeze je pri staršu H odvisno od tega, koliko energije ima v tistem trenutku in od intenzivnosti jeze otroka. V večini primerov ne občuti nič posebnega, ve, kaj otrok doživlja, kaj ga je pripeljalo do jeze. Ko pa je utrujen, ob otrokovi jezi doživlja

frustracijo, saj se lahko zgodi, da je starš H neuspešen pri reševanju konflikta, ki je povzročil otrokovo jezo.

KADAR JE MOJ OTROK ŽALOSTEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Ko otrok doživlja žalost, starš H občuti skrb, zaskrbljenost.

KADAR JE MOJ OTROK VESEL, JAZ DOŽIVLJAM ...

Ob doživljanju otrokovega veselja se tudi pri staršu H prebudi veselje in je tudi on vesel.

KADAR JE MOJEGA OTROKA STRAH, JAZ DOŽIVLJAM ...

Ko je otroka strah, starš H doživlja potrebo po podpori.

KADAR JE MOJEGA OTROKA SRAM, JAZ DOŽIVLJAM ...

Kadar je otroka sram, starš H doživlja zaskrbljenost, ker ne ve, kako bi otroku pomagal premagati sram, kako bi se otrok z njim soočil. Dodaja, da kljub zaskrbljenosti občuti potrebo po podpori.

KATERO ČUSTVO JE OTROK DOŽIVLJAL, DA JE STARŠA PRIPELJALO DO NEOBVLADLJIVEGA VEDENJA. KAJ JE STARŠ OB TEM DOŽIVLJAL?

Starš H opisuje, da se je to zgodilo pred že kar precej časa. Otrok je bil močno jezen, bil je zafrustriran in počel je vse negativno. S časom se je pri staršu H začela jeza stopnjevati, saj je občutil vedno več nemoči pri obvladovanju situacije in sebe.

Starš I

IZRAŽANJE IN DOŽIVLJANJE ČUSTEV

Za starša I so čustva vrsta komunikacije; z njimi izrazimo, kako se počutimo, kaj je za nas v redu in kaj ne, kakšne so naše želje in naša doživljanja ob nečem. Dodaja, da s čustvi lahko vplivamo na drugega, da se druga oseba počuti podobno, kot se mi. Razlaga, da je pomembno, da ljudje znamo prisluhniti nekemu, ko je žalosten, ga potolažimo in mu s tem pokažemo, da nam je mar zanj. Pravi, da drugega, predvsem

otroka, ne smemo pustiti samega v njegovi žalosti, osebi je treba pokazati, da nam ni vseeno, stisnemo ga, potolažimo. Podobno je pri veselju; ko je nekdo vesel, se z njim veselimo. Pri jezi ne odidemo stran od človeka, saj vsak po svoje izraža svoja čustva, in to je treba razumeti. Dodaja, da smo ljudje s čustvi v interakciji. Poudarja, da smo predvsem v družini s čustvi močno povezani, »nikoli nisi sam s čustvi«.

Jeza

Starš I je pred kratkim spoznal, da jeze ne zna doživljati. Pravi, da prihaja to iz otroštva, ko se jeze ni smelo kazati. Od staršev je kot odgovor na izraženo jezo dobil: »Kaj se zdaj jeziš, ne smeš se jeziti.« Dodaja, da ga je vedno spremljal občutek, da se ne sme jeziti. Jeza se je počasi umikala stran in se pri njem začela manifestirati kot žalost. Tako je namesto jezen vedno postal žalosten, kar se je pokazalo tudi kasneje v življenju: ko je bil na nekoga jezen, ni bil jezen nanj, ampak je v sebi postal žalosten. Pravi, da je to grozen občutek in da to ni prav. Če si jezen, moraš to povedati in začutiti jezo, ker če izraziš drugo občutje, lahko v drugem spodbudiš občutek krivde, kar ni prav. Predvsem če je to v odnosu z otrokom.

Žalost

Kadar je starš I žalosten, lahko tudi joka, včasih pokaže, včasih ne pokaže, pa se mu vseeno vidi na 100 km, da je žalosten. Nasprotno kot pri jezi zna žalost pokazati, prebaviti. Najprej se mu ulijejo solze, potem se počasi umirja, premisli in predela vse na razumski ravni, kasneje se sprašuje, kaj je v njem vzbudilo tako žalost, potem razčisti, ali je še vredno biti žalosten ali ne, naredi zaključke.

Veselje

Starš I pravi, da ko doživlja veselje, je žurka. Dodaja, da je veselje zelo prijeten občutek in da ga takrat razganja. Zelo rad doživlja to občutje in uživa v njem in pusti, da mine samo od sebe. Zelo rad deli veselje z drugimi.

Strah

Starša I je strah samo ene stvari, in to je vode. Strah lahko pokaže drugim. Strah lahko doživlja kot nekaj groznega, takrat mu je zelo neprijetno, občuti tudi paniko, češ kako bi rešil situacijo, v kateri se je znašel.

Sram

Kadar starš I občuti sram, je tiho, nič ne komentira, ve samo, da nekaj ni bilo v redu. Pravi, da mogoče malo čudno gleda in razmišlja, kaj si zdaj drugi mislijo o njem.

ČUSTVO, KI JE NAJTEŽJE IN NAJLAŽJE OBVLADLJIVO

Najtežje obvladljivo čustvo za starša I je jeza, ker je že v otroštvu ni mogel izraziti. Najlažje je veselje, ker je zelo prijetno.

KADAR JE MOJ OTROK JEZEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Ko otrok doživlja jezo, se starš I najprej vpraša, kaj ga je tako razjezilo, kako mu lahko pomaga rešiti situacijo. Ob otrokovi jezi čuti zadoščenje, da lahko njegov otrok občuti in izrazi jezo, ter si želi, da bi mu otrok povedal razlog za izbruh jeze, saj velikokrat ne zna povedati in starš I ne ve, kako pristopiti. Poskuša ga razumeti. *Zadoščenje, da otrok zmore doživljati jezo, prihaja iz starševe nezmožnosti funkcionalne izraznosti jeze.*

KADAR JE MOJ OTROK ŽALOSTEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Ob otrokovi žalosti starš I poskuša otroka potolažiti in mu dati vedeti, da mu ni vseeno, da je žalosten, ter ga skuša razumeti in se mu posvetiti. Kdaj se zgodi, da se ob otrokovi žalosti v njem prebudijo spomini iz otroštva. Takrat poskuša pomagati s pomočjo svojih izkušenj.

KADAR JE MOJ OTROK VESEL, JAZ DOŽIVLJAM ...

Kadar otrok doživlja veselje, se starš I veseli z njim. Pravi, da je to nekaj najlepšega, ker ne gre nič narobe, lahko se veseli in zabava z otrokom.

KADAR JE MOJEGA OTROKA STRAH, JAZ DOŽIVLJAM ...

Ko je otroka strah, starša I skrbi, kako mu pomagati premagati strah. Predstavi situacijo, ko pri otroku ni prepoznal strahu in je nanj odreagirala z jezo, saj ni razumel njegove reakcije, prepričan je bil, da se »afna«.

KADAR JE MOJEGA OTROKA SRAM, JAZ DOŽIVLJAM ...

Kadar je otroka sram, so pri staršu I mešani in nerazumljivi občutki. Razlaga, da sam svojega sramu nima najbolj razčiščenega. Pravi, da mu je težko, ko je otroka sram, občutek je isti, kot če bi ga sam doživljal.

KATERO ČUSTVO JE OTROK DOŽIVLJAL, DA JE STARŠA PRIPELJALO DO NEOBVLAJLJIVEGA VEDENJA. KAJ JE STARŠ OB TEM DOŽIVLJAL?

Otrok je doživel močan strah, ki ga starš I ni prepoznal, saj je menil, da gre za nekaj drugega. Pri staršu I se je ob tem čustvu oziroma nastali situaciji pojavila močna jeza, saj ni razumel otrokove reakcije strahu.

Starš J

IZRAŽANJE IN DOŽIVLJANJE ČUSTEV

Starš J je meni, da je pomembnost čustev odvisna od posameznika. Če ljudje znajo kontrolirati svoja čustva, ta na njih nimajo veliko vpliva. Ljudje, ki jih bolj vodi glava kot čustva, so manj navezani na svoja čustva in pri svojih dejanjih manj čustveno odreagirajo. Starš J je na svoja čustva zelo navezan in tudi v raznih situacijah deluje precej čustveno. V večini ga vodijo čustva in ne glava. Zanj imajo čustva zelo pomembno vlogo in jih tudi povečuje. To zanj pomeni, da kadar čuti jezo, zna biti zelo jezen, besen. Kadar je pod stresom, se ne zmore umiriti. Velikokrat se zgodi, da svoje odločitve sprejema na podlagi trenutnih čustev. Kot staršu se mu zdi pomembno, da ve, kako se kdo v družini počuti, predvsem pogovor o čustvih je zelo pomemben. Tega se pri njih v družini še učijo, ne uspeva jim še najbolj. Kadar otroka vpraša, kako se počuti, mu tega velikokrat ne zna povedati. Kadar vidi, da je otrok jezen, poskuša jezo preusmeriti, tako da reče, bova skupaj, ali ti pomagam ... Kdaj mu to uspe, kdaj pa ne.

Jeza

Starš J jezo doživlja kot vrelec, ki izbruhne. Kadar je jezen, zna močno vpiti, najraje bi nekoga zboksal, kaj razbil. Izraža jo tako, da je fizično dejaven. Ob tem občuti največjo sprostitiv.

Žalost

Starš J poskuša doživljanje svoje žalosti omejiti. Pravi, da jo v zadnjem času kar pogosto čuti. Žalost občuti kot tesnobo, kot nezmožnost drugih oseb, da razumejo, čez kaj se prebija, in to še dodatno potencira žalost. Svojo žalost izraža z jokom, prikritim vpitjem, to pomeni, da bi kričal, a ne zmore spustiti glasu iz sebe.

Veselje

Starš J ima občutek, da mu tega čustva primanjkuje, saj je že dolgo, odkar ga je nazadnje občutil. To čustvo enači s toplino, radostjo in srečo.

Strah

Ko občuti strah, postane tesnoben. Doživljanja strahu se loteva tudi načrtno. Zanj to pomeni, da ima načrt, kako funkcionirati, da do določenega strahu ne pride. Ta načrt vsebuje organizacijo, lahko za ves dan, lahko za dve uri vnaprej. Če doživi strah, pride do stresa, zaradi katerega nastopi živčnost, ki pripomore k temu, da se težko loti osnovnih stvari. To zanj pomeni, da takrat na primer ne zmore uspavati otroka. Ko občuti strah, čuti v sebi, da je manj potrpežljiv.

Sram

Starš J dostikrat občuti sram, a ga želi odpraviti v danem trenutku. Ob sramu mu postane nerodno, najraje bi se skrtil oziroma svojo zadrego poskuša prikriti s humorjem na svoj račun.

ČUSTVO, KI JE NAJTEŽJE IN NAJLAŽJE OBVLADLJIVO

Za starša J je najtežje obvladljivo čustvo žalost, saj meni, da je doživlja preveč in ne zmore stopiti iz njenega začaranega kroga. Najlažje obvladljivo čustvo zanj je sram, saj najlažje premaguje situacije, kjer občuti sram.

KADAR JE MOJ OTROK JEZEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Starš J za svojega otroka pove, da se veliko jezi. Ko otrok doživlja jezo, si velikokrat reče: »Kaj spet se mora dret neki za brezveze.« Meni, da njegov otrok nima čustev pod kontrolo in velikokrat, ko se otrok jezi, v njem vidi sebe. Težko mu je, ko se otrok jezi: *»Ne samo da moram sebe in svoja čustva nosit, ampak še otroka in njegova čustva, ker jih otrok še ne zna predelat sam.«* Oddahne si, če se pri otroku jeza ustavi. Ko pa se otrokova jeza stopnjuje, starš J povzdigne glas, kajti tudi pri njem se jeza stopnjuje. Starš J nam zaupa, da je nekaj časa uporabljal metodo »prezrcaljenja čustev na otroka«. Pravi, da je pri tem postal problem, ker se je to otroku zdelo smešno.

KADAR JE MOJ OTROK ŽALOSTEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Kadar je otrok žalosten, postane tudi starš J žalosten, mogoče razočaran nad sabo, ker ne naredi dovolj, da njegov otrok ne bi bil žalosten. Najprej poskuša pomiriti otroka, da lahko pomiri sebe.

KADAR JE MOJ OTROK VESEL, JAZ DOŽIVLJAM ...

Doživljanje otrokovega veselja je pri staršu J odvisno od tega, za kakšno vrsto veselja pri otroku gre. Če gre za evforično, postane nervozen. Pravi, da se njegov otrok velikokrat na silo smeje, kar ga prav tako spravlja ob živce, razloga za to ne pozna. Takrat otroku reče: *»Ne se tako smejat, daj se smej zares, ne pa se delat, da se smeješ.«* Starš J se spominja, da tudi njemu, ko je bil otrok, veselje ni prineslo nič dobrega. Pravi, da je mogoče ob takem veselju živčen, ker lahko prinese padec, ki vodi v jok in jezo in nič dobrega.

KADAR JE MOJEGA OTROKA STRAH, JAZ DOŽIVLJAM ...

Doživljanje otrokovega strahu gre staršu J na živce. Predvsem kadar gre za nesmiseln strah. To je takrat, ko otrok vidi kakšno žival ali tuje ljudi in začne kričati. Takrat starš J izgubi potrpljenje, občuti rahlo jezo. V njem se prebuja občutek sramu, da se otrok ne sme tako obnašati, ker je to grdo in kaj si bodo mislili drugi. Kadar otrok doživlja pristen strah, pa starš začuti potrebo po podpori.

KADAR JE MOJEGA OTROKA SRAM, JAZ DOŽIVLJAM ...

Starš J težko najde primer, ko je bilo njegovega otroka sram. Spomnil se je primera in dejal, da v prvem trenutku pri otroku ni prepoznal, da ga je sram, ko pa ga je začutil, je občutil potrebo po podpori.

KATERO ČUSTVO JE OTROK DOŽIVLJAL, DA JE STARŠA PRIPELJALO DO NEOBVLAJDLJIVEGA VEDENJA. KAJ JE STARŠ OB TEM DOŽIVLJAL?

Starš J pravi, da je bilo otrokovo čustvo nekje med trmo, jezo in žalostjo. Starš J je ob tem občutil močno frustracijo, jezo, napetost, nemoč, kot da nikakor ne more spraviti situacije pod kontrolo.

Starš K

IZRAŽANJE IN DOŽIVLJANJE ČUSTEV

Starš K pravi, da imajo čustva pri ljudeh zelo pomembno vlogo in da s čustvi vstopamo v zvezo. Zanj so vsa čustva zdrava in prav je, da pokažemo vsa čustva, ki jih čutimo. Poudarja, da je to pomembno še posebej doma. V družini so zanj čustva najbolj pomembna. Največ časa preživimo v družini in prav zaradi tega je zelo pomembno, da si starš in otroci znajo čustva izkazovati, sprejemati in se pogovarjati o njih. S čustvi se pogovarjamo, s čustvi drug drugemu sporočamo, v kakšnem odnosu smo z njim, ali ga imamo radi, smo jezni nanj ... Starš K poudarja, da je pomembno, da si to kažemo vsak dan.

Jeza

Ko starš K začuti jezo, občuti kaos, v prvem trenutku zakriči. Predvsem kadar je utrujen, se zna burno razjeziti. Dodaja, da se raje umakne, ko doživlja jezo. Meni, da pretirano vedenje ne pomaga rešiti zadeve, ki ga je razjezila, in se posledično raje umakne, da se stvari in sam umirijo.

Žalost

Ko starš K občuti žalost, se stisne k sebi. Ni prepričan, da si dovoli biti žalosten. Meni, da tudi drugim zelo težko pokaže svojo žalost. Raje se umakne vase in v sebi potlači svojo žalost.

Veselje

Starš K opiše občutje veselja kot ene vrste kaosa, v smislu pozitivnega adrenalina, je prijeten občutek. Pravi, da se telo sprosti, se smeji, je dobre volje. Veselje lahko izraža v vseh jakostih, od majhnega veselja do »afnanja« z otroki.

Strah

Ko starš K občuti strah, v telesu občuti, da nekaj ni v redu. Sproti razrešuje strah, kajti meni, da ni najbolje, da bi ga hranil v telesu. S tem ne bi mogel funkcionirati v življenju, ne bi mogel reševati problemov in se znajti v življenju.

Sram

Kadar starš K pove kakšno neumno stvar ali se znajde v neki neprijetni situaciji, občuti, da ga obliva rdečica in v sebi občuti neprijeten občutek.

ČUSTVO, KI JE NAJTEŽJE IN NAJLAŽJE OBVLADLJIVO

Najtežje obvladljivo čustvo za starša K je jeza, kajti meni, da je to čustvo zelo močno in potrebuje veliko energije za uspešno nadzorovanje samega sebe, ko doživlja jezo. Za najlažje obvladljivo čustvo pa se ne more odločiti, ker meni, da je za vsako čustvo potreben neki način spoprijemanja in energije v določeni situaciji, pa naj bo prijetna ali neprijetna. Nič ni enostavno.

KADAR JE MOJ OTROK JEZEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Doživljanje otrokove jeze je odvisno od energije, ki jo starš v danem trenutku premore. Pravi, da je jeza zelo močno čustvo, za katero je potrebne veliko energije, da se z njo spoprimeš, predvsem ko jo izraža otrok. Dodaja, da se z otrokom ne moreš pogovoriti kot z odraslim. Vsak otrok ima svoj način izražanja jeze in tudi starš K na jezo otrok odreagira po svojih najboljših močeh. Še največ težav doživlja, kadar jezo izraža najstarejši otrok. Kadar ima starš K dovolj energije, ne občuti nič posebnega ob

otrokovi jezi, kadar je nima, pa občuti nemoč, kaos, izgubo kontrole nad situacijo. Vendar je to zelo redko.

KADAR JE MOJ OTROK ŽALOSTEN, JAZ DOŽIVLJAM ...

Ko otrok doživlja žalost, starš K občuti potrebo po podpori, ostane miren, vzame si čas za pogovor in je tam za otroka, kolikor ga potrebuje.

KADAR JE MOJ OTROK VESEL, JAZ DOŽIVLJAM ...

Ko je otrok vesel, starš K doživlja veselje, se veseli skupaj z otrokom.

KADAR JE MOJEGA OTROKA STRAH, JAZ DOŽIVLJAM ...

Ko je otroka strah, starš K občuti potrebo po podpori, ostane miren, si vzame čas za pogovor. Je tam za otroka, kolikor ga potrebuje, pomaga mu rešiti situacijo, strah, razloži na svojem primeru, kako je on kot otrok premagal podoben strah.

KADAR JE MOJEGA OTROKA SRAM, JAZ DOŽIVLJAM ...

Ko je otroka sram, starš K nudi otroku podporo, pove, razloži otroku, da je v redu, da to občuti, saj je nekdo posegel v njegov zasebni prostor, razloži mu, kako naj se spopade s sramom in kako bi lahko šel naprej.

KATERO ČUSTVO JE OTROK DOŽIVLJAL, DA JE STARŠA PRIPELJALO DO NEOBVLAJLJIVEGA VEDENJA. KAJ JE STARŠ OB TEM DOŽIVLJAL?

Starš K se še ni znašel v takšni situaciji, kjer bi ga otroci pripeljali do nekontroliranega vedenja.

11.2.2 OPIS SPLOŠNE STRUKTURE DOŽIVLJANJA ČUSTVENE IZRAZNOSTI IN RAZPRAVA

Starši na področju doživljanja čustvene izraznosti opisujejo, kakšen pomen imajo čustva pri ljudeh in v njihovem življenju, predvsem v odnosu z otroki. Opisujejo, kako doživljajo jezo, žalost, veselje, sram in strah, katero od teh čustev je zanje najtežje obvladljivo in katero najlažje, opisujejo, kaj doživljajo, ko je njihov otrok jezen,

žalosten, vesel, ga je strah ali sram. Zanimalo nas je, ali se je kdaj zgodilo, da je otrok izrazil tako močno čustvo, da je starš postal neobvladljiv. Zaradi boljše preglednosti nad rezultati smo pisali za vsako čustvo posebej.

Na podlagi opisov individualne psihološke strukture raziskovanja doživljanja vseh staršev smo oblikovali splošni opis bistvenih značilnosti doživljanja staršev v njihovi čustveni izraznosti in kako doživljajo čustva svojega otroka, ki smo ji dodali tudi našo razpravo, interpretacijo. V opis splošne strukture so vključene tudi značilnosti, ki se v naši raziskavi pojavijo tudi v samo enem primeru. Vsak podatek, ki smo ga pridobili s pomočjo intervjujev, pripomore k boljšemu in kvalitetnejšemu vpogledu v doživljanje starševstva. Menimo, da posamezen primer, ki se je pri naši raziskavi pojavil, ni izjema, kar pomeni, da če bi raziskovali še naprej, bi lahko našli več podobnih primerov. Povedi pod narekovaji in pisani *poševno* pomenijo dobesedni navedek iz transkriptov.

Z analizo naše raziskave smo ugotovili, da imajo pri vseh udeležencih, ki so sodelovali v naši raziskavi, čustva zelo pomembno vlogo. Starši večinoma menijo, da lahko s čustvi vstopamo v odnose in da smo ljudje s čustvi povezani z drugimi ljudmi. Starš I je povedal, da je pomembno, da si ob nekom ne glede na to, katero čustvo doživlja, predvsem ko gre za otroka. Iz analize podatkov in kot je tudi sam povedal, se je izkazalo, da ima velike težave z doživljanjem in izražanjem jeze ravno zaradi tega, ker ga njegovi starši niso sprejeli v jezi, pri njih doma je bila jeza nekaj slabega in starš I je jezo kmalu manifestiral v žalost. Pomembno je ostati v odnosu z nekom in mu stati ob strani, ko je drugi, lahko je to partner, otrok ali prijatelj, jezen ali žalosten, in se veseliš z njim, ko je vesel. Vse to je tisto, kar s čustvi povezujemo. Prav je, da ljudje sprejmemo čustva drugih in z njimi zdržimo. Danes se velikokrat zgodi, da osebi, od katerih je ena slabe, druga pa dobre volje, zelo težko zdržita druga ob drugi. Na to je opozoril tudi starš Č: *»Če starši ne bi opazili oziroma da ne bi vedli, kako se nekdo v družini počuti, pomeni, da so ti starši preveč egoistični in je njihov pogled usmerjen samo na sebe.«* Govori iz izkušenj, ki jih je kot otrok izkusil ob svojih starših. Kot smo lahko med intervjujem spoznali, se njegovi starši niso zanimali za to, kaj on občuti in čuti, velik poudarek pa so dajali zunanjemu videzu celotne družine. S čustvi komuniciramo, neverbalno povemo drugemu, kako se počutimo, oziroma prepoznamo, kako se počuti nekdo drug. S tem ko se zavedamo, kaj nekdo drug čuti v določenem

trenutku, vemo, kako pristopiti do njega. Izkazalo se je, da imajo lahko nekateri starši, predvsem kadar so pod stresom, velike težave, da se v danem trenutku umirijo. To ponazarjajo besede starša J: *»Se mi zdi, da tudi takrat, ko sem pod stresom, se niti ne znam pomirit, zelo sem tak, da hitro znam spremenit svoje odločitve zaradi čustev, ki jih čutim v danem trenutku ...«* Predvidevamo lahko, da imajo nekateri starši, ki kot otroci niso bili slišani v svoji čustveni izraznosti, velik primanjkljaj glede izkušenj z odzivom na čustvo, ki ga v danem trenutku doživljajo, saj kot otroci niso imeli osebe, ki bi jim pomagala predelati svojo čustveno stisko, tako kot je v našem primeru v raziskavi ni imel starš J. Nemalo primerov je takih, kjer se lahko zgodi, da nekateri starši svoje otroke nezavedno uporabijo za umiritev svoje čustvene stiske. To prihaja predvsem v stresnih situacijah, ki so nepredvidljive, oziroma so čustva tako močna, da se starši dobesedno zlomijo pod njihovo težo. Rezultati naše raziskave kažejo, da ima lahko način sprejemanja in izražanja čustev iz njihove primarne družine zelo močno vlogo, predvsem pri avtomatskih odzivih. Do takšnega zaključka smo prišli, ko smo pregledali in analizirali celotno besedilo vseh intervjujev. Nekateri starši iz naše raziskave so namreč med intervjujem velikokrat omenjali, da je bilo tako, ko so bili sami otroci. Tem staršem še ni uspelo razrešiti svojih vzorcev, ki so jih pridobili v zgodnjem otroštvu. Zanimiv podatek, ki smo ga pridobili na podlagi analize, je, da nekateri starši za umiritev sebe potrebujejo drugo osebo. To nam pove stavek starša J, ki pravi: *»Najprej probam pomirit otroka, da se pomirim.«* Z analizo opisov intervjuja smo spoznali, da je lahko pri staršu J to posledica tega, da starši niso znali regulirati njegovih čustev. Med pripovedovanjem je bilo namreč moč začutiti, da starš J s svojimi čustvi težko ravna, še težje mu je, ko je v interakciji s svojim otrokom. Takrat se nemalokrat lahko na otroka odzove tako, kot so se nanj njegovi starši. Ljudje si s pomočjo čustev pomagamo pri svojih odločitvah. Velikokrat ravno zaradi čustev lahko naredimo nekaj, na kar smo lahko ponosni, oziroma nekaj, kar kasneje obžalujemo. Tako nas lahko na primer strah pripelje ravno do pozitivnega rezultata, saj kljub temu da občutimo strah, lahko občutimo adrenalin, ki nas pelje do končnega cilja, do koder ne bi prišli, če bi ostali ujeti v njem. S tem se strinja tudi nekaj staršev iz naše raziskave, ki pravijo, da je nemalo odzivov ravno na podlagi doživljanja čustev v danem trenutku. Vse, kar ljudje delamo, delamo na podlagi čustev.

Izjave udeležencev naše raziskave jasno kažejo, da je lahko za starša zelo pomembno, da ve in se zaveda, kaj nekdo v družini občuti oziroma čuti. Ko omenjamo družino, imamo v mislih skupnost, kjer bivajo oče, mati, otrok ali otroci, morda še kakšen drugi sorodnik. Vsi ti, ki živijo skupaj, si vsakodnevno izmenjujejo čustva, ki so čez dan različne intenzivnosti. Starš K je povedal, da je izražanje čustev v družini v današnjem času izrednega pomena. Največ čustev lahko v popolnosti izrazimo ravno doma. To razberemo iz besed: *»Čustva so zelo pomembna, ampak se v današnji družbi zelo malo ljudi na njih dela. Doma mogoče še največ, če so starši prisotni ob otroku, če niso starši za TV-jem ali računalnikom, pa na telefonih, pa sigurno, potem še tega ni niti doma ... Čustvo daje neko komunikacijo med družinskimi člani ...«* Ključnega pomena je, da si starš vzame čas in se z otrokom pogovarja, se igra, druží. Kajti le tako bo lahko otrok v interakciji s staršem začutil različne intenzivnosti več čustev. Te izkušnje ne more pridobiti prek televizije, računalniških iger itn. Če starši otroku ne kažejo svojih čustev, predvsem če je otrok edinec, se lahko hitro zgodi, da bo tudi sam postal enak. Prav tak podatek smo pridobili iz analize individualnih opisov v naši raziskavi, kjer nam starš G razloži svojo introvertiranost. Pravi: *»/.../ po mojem, ker sta bila onadva tako introvertirana, da sem tudi jaz postal en tak poseben kaliber, in še edinec sem bil, da si nisem mogel z nikomer deliti svojih občutenj in čustev, če imaš brata ali sestro, si lahko deliš vsa čustva ...«* Če ljudje zadržujemo čustva v sebi, jih ne izrazimo, ker jih nočemo, se lahko zgodi, da bo naše telo podleglo moči, ki jih nosi čustvena neizraznost. Bistveni pomen ima torej pogovor v družini, kot smo tudi ugotovili v nekaterih primerih v naši raziskavi. Če bo otrok vedel, da ima doma varnost, da lahko govori o svojih doživljanjih, da lahko izrazi vse, kar občuti, mu bodo starši s tem dali veliko popotnico, zaradi katere se bo lahko soočal z marsikatero situacijo, prijetno ali neprijetno. Pridobljene izjave kažejo strinjanje nekaterih staršev, da se lahko ustrezno odzovejo, če prepoznajo, katero čustvo otrok v danem trenutku občuti. Na primer: otroka je lahko zelo strah in bo ob tem postal agresiven. Starš lahko strah hitro zamenja za jezo, in če se bo v tem primeru počutil napadenega, se lahko na otrokov strah odzove z jezo. Če je starš sposoben večjega nadzora nad čustvi, lahko uvidi otrokovo agresijo kot reakcijo na nekaj, kar otroku predstavlja stisko. Ker je starš sposoben ob tem ostati miren, lahko vodi otroka do primerne umiritve. Ob tem se otrok počuti sprejetega, kar mu daje zadovoljstvo in notranji mir ter potrditev, da ga imajo starši radi in ga sprejmejo takšnega, kot je. To ponazarjajo tudi besede starša H: *»Pomembno je, da starš ve, kako*

se kdo počuti, kako se čustva izražajo. Ker potem lahko starš prepozna potrebo, ki jo ima otrok. In če starš prepozna potrebo, se lahko primerno odzove na to potrebo, glede na to, kaj otrok čuti. Lahko je samo objem ali pogovor. Če starš to čustvo ve, ga prepozna, ve, kako pristopiti k otroku, da se mu odpre, ker otrok se težko odpre, če starš napačno pristopi ...» Z nadaljnjo analizo opisov smo ugotovili, da je za pristop k otroku v določenem čustvu pomembno, da ga starš ne prenese nase, se z njim ne poistoveti, temveč se zaveda, da so čustva otrokova in starš ob njih lahko ostane miren ter mu nudi ustrezen odziv.

JEZA

Z analizo intervjujev smo ugotovili, da je jeza zelo močno in najtežje obvladljivo čustvo za večino udeležencev naše raziskave. Razlogi za to so različni. Nekaterim je težko, ker je ne znajo izraziti, saj je niso smeli že v otroštvu, drugi navajajo, da se v jezi počutijo zelo slabo, spet tretji, ker se v jezi ne znajo ustaviti. Lahko zaključimo, da je vsakdo, komur je jeza najtežje obvladljivo čustvo, povedal edinstven razlog za to. Tako iz tega podatka ne moremo narediti zaključka, ki bi lahko povzel celoto oziroma obveljal za večino. Kar se nam pri tem zdi pomembno, je to, da smo z analizo opisov izjav ugotovili, da je izražanje jeze precej odvisno od preteklih izkušenj, ki jih je imel nekdo v svoji preteklosti. Pridobljene izjave kažejo, da udeleženci naše raziskave zelo različno doživljajo in izražajo jezo. Prav vsak udeleženec jezo izraža drugače in skoraj pri vseh se ob izražanju pojavijo določene težave oziroma se ob tem čustvu ne počuti dobro. Nekateri od njih pravijo, da imajo zelo nizek prag tolerance, predvsem se to velikokrat pojavi, ko so utrujeni ali pride do nepredvidljive situacije. To opisuje starš A: *»Če so neke nepredvidene situacije ali da sem utrujen, potem je moja toleranca vedno nižja.«*, podobno tudi starš J: *»Kadar sem jezen, znam bit zelo jezen, besen. Se mi zdi, da tudi takrat, ko sem pod stresom, se niti ne znam pomirit ...«* in starš K: *»Znam se tudi burno razjeziti, predvsem takrat ko sem zmatran ...«* Nekateri od udeležencev ob jezi spremlja občutek krivde. To ponazarjajo besede starša F, ki pravi: *»Ko se jeza umiri, imam pa slabo vest, se zaprem vase, jokam. Ker se zavedam, da ni prav, kar sem naredil, in ker so meni isto delali in jaz še vedno to delam, čeprav sem si že milijonkrat rekel, da tega nočem delat, ker ni ok. Imam nek občutek krivde zaradi načina, kako sem jezo izrazil ...«* Na drugi strani ugotavljamo, da lahko nekatere jeza sprosti. To je razvidno iz pripovedovanja starša J, ki pravi: *»Iskreno mi najbolj odgovarja, če kaj razbijem. Sicer*

sem to naredil mogoče dvakrat v življenju, ampak ob tem se najbolj sprostim ... Znam bit zelo fizično dejaven, kadar sem jezen ...» Ravno nasprotno lahko vidimo, da tisti, ki se zavedajo svoje burne reakcije ob jezi, ne občutijo prijetnega občutka in se umaknejo stran ali se zaprejo vase. To omenja starš C: »Načeloma ne maram bit jezen ..., ker se ne počutim dobro, ker za okolico izgledam čuden, če me gleda. Lahko sem sam, sploh otroci ne dobijo tapravega odziva, samo jezo vidijo ...«, podobno pa pripoveduje starš K: »Zadnje čase pa bolj prakticiram, da se umaknem, kar pa verjetno tudi ni v redu ... Z jezo ne rešiš nič. Umaknem se, da se stvari in jaz umirimo. Ker je nesmisel nalagat eno stvar na drugo, ker z jezo ne boš nič rešil ..., je kaotična situacija, tudi v glavi, čustva, telo ...« Prav tako je iz raziskave razvidno, da lahko namesto jeze izrazimo drugo čustvo. To lahko vidimo na primeru starša I: »././ spoznal sem, da je sploh ne znam doživljat, jeze, in to se mi zdi, da je iz mojega otroštva. Jeze se ni smelo pokazati. Vedno je bilo, kaj se zdaj jeziš, ne smeš se jeziti ..., in se je jeza umikala stran in namesto jeze se je pri meni, ne vem zaradi česa, bolj manifestirala kot žalost. Postal sem vedno žalosten ... Ko sem bil jezen na nekoga, se nisem jezil na njega, ampak sem postal v sebi žalosten. In to je grozen občutek ...« Analiza izjav je pokazala tudi, da nekateri določenega čustva ne izrazijo navzven, v njih pa obenem doživljajo nevzdržne občutke. Iz opisa starša G je razviden tak primer: »Jezo doživljam grozno, ni mi všeč bit jezen, ne maram bit jezen. Ne vem, zakaj ... ne maram bit jezen. To je meni zelo gnilo čustvo, sploh pa ... jeza gre na jetra, jeze se bojim, ni mi všeč, grozne občutke mi dela ... travma je ... dobredno travma, to je tako gnilo čustvo. Počutim se kot kup dreka, ne vem, kako naj opišem, ni mi všeč, če sem jezen, potem dobim aritmijo, ne vem, tu so še druge stvari zraven, potem imam prebavne motnje ... To je takrat, ko je jeza močna ... dobim mozolje, dostikrat tudi zbolim, angino fašem ... Sem introvertiran, nočem o tem govoriti, jeze ne izrazim, jaz se zaprem in ne komuniciram, jaz na tistega, ki sem jezen, ga ignoriram, ampak ne zato, ker bi ga kaznoval, ampak zato, ker sam pri sebi to hočem znegirati. Sam sebi pravim, ne njega ni, tega ni, to ne obstaja ...« Lahko rečemo, da je jeza zelo vidno čustvo, ki hkrati negativno vpliva tudi na druge, ki so v trenutnem odnosu z osebo, ki je jezna. Starši lahko precej močno vplivajo na izražanje jeze, saj so oni tisti, pri katerih otrok prvič doživi, občuti in izrazi jezo, ki jo lahko starši ignorirajo, jo zmanjšajo s svojo jezo ali enostavno ne sprejmejo tega čustva. O sprejemanju čustev bomo govorili v naslednjem sklopu razprave, kjer udeleženci spregovorijo o doživljanju odzivov svojih staršev na določeno čustvo, ki so ga doživljali kot otroci.

ŽALOST

Analiza izjav udeležencev naše raziskave je pokazala, da je žalost čustvo, ki ga udeleženci v večini primerov zadržujejo v sebi. Ugotavljamo, da lahko najlažje izražajo žalost tisti udeleženci naše raziskave, ki so bili že kot otroci slišani v svoji žalosti ali pa jim je bilo vsaj dovoljeno biti žalosten. Prav pri teh se je pokazalo, da lahko žalost začutijo, v njej zdržijo nekaj časa in nato razumsko preidejo v razreševanje situacije, ki je sprožila to čustvo. To nam ponazarjajo besede starša I: *»Žalost znam pokazat ... Prebavim žalost. Najprej se mi ulijejo solze, to je tista prva reakcija, potem pa, ko se pomirim, pa to premislim, pa vse bolj razumsko predelam in pol rečem, zakaj sem bil tako žalosten, kaj me je tako prizadelo, zakaj je do tega prišlo ... Potem to razčistim, ali je še vredno bit za to žalosten ali ne, in potem naredim zaključke ...«* in podobno besede starša F: *»... jokam toliko časa, dokler mi ne zmanjka energije za zjokati. Ko pa ne morem več jokati ..., pa si rečem, kaj je bilo zdaj, kaj bomo zdaj, in grem naprej ...«* Pridobljene izjave kažejo, da udeleženci v večini primerov lahko izrazijo žalost le, kadar so sami. Kot smo že v začetku omenili, je zanimiv podatek, da udeleženci naše raziskave žalost zadržujejo v sebi, je ne pokažejo drugim oziroma se lahko razjokajo le, ko so sami. Nekateri so dodali, da si ne dovolijo začutiti žalosti. Ob tem so navedli različne razloge za to. Starš K je na primer dejal: *»Ne vem če si ravno dovolim bit žalosten, ker ta sistem v katerem živimo ... pač vsakodnevni rutina ... lažje se izognem tem čustvom. Se mi zdi, da tudi težje komu pokažem žalost, pa ne samo jaz, na splošno vsi. Ker se raje umaknemo iz tega, potlačimo v sebe ...«*, starš A pa povedal: *»Ne maram je veliko doživljati ... ker ne maram igrati vloge žrtve, s tem tudi jaz povezujem žalost.«* Starš Č je dodal: *»Ulica me je naučila, da ne smem pokazati svoje šibkosti, ker če si šibek, si ranljiv ... Jo začutim, ampak jo zelo hitro preusmerim, probam žalost predelat v čim krajšem času ... Vem, zakaj sem žalosten, zakaj je prišlo do tega, ampak nimam pa tega, da bi to v sebi dolgo držal. Je bilo, je šlo in gremo naprej ... Nimam jaz časa za neko žalovanje, ker se mi prvo zdi bedasto in škoda energije in časa.«* Prav tako je iz raziskave razvidno, da se lahko čustvo jeze in žalosti povezujeta. Lahko se zgodi, da oseba ne ve, ali doživlja jezo ali žalost. To nam ponazarjajo besede starša G, ki pravi: *»Ko začutim žalost, niti ne želim povedati drugim, o tem ne želim govoriti ... Ko se zgodi dogodek, kjer bi moral začutiti žalost, ne vem, ali sem jezen ali žalosten na to ... jaz žalost in jezo zelo povezujem ...«* Po drugi strani smo v raziskavi ugotovili, da se iz žalosti lahko razvije jeza, o čemer nam pripoveduje starš C: *»Mislim, da sem jaz težko*

žalosten. Če pogledam nazaj, je bilo pri nas doma prostora za neko žalost bolj malo, bi bilo več prostora za jezit. Hitro lahko pridem iz žalosti v neko jezo ...» Kot kažejo rezultati raziskave, starši izražajo žalost tako, kot so jo imeli možnost izraziti kot otroci v svojem primarnem okolju.

VESELJE

Iz individualnih opisov udeležencev naše raziskave ugotavljamo, da je lahko veselje nekaj nevsakdanjega za večino staršev. Starš J je na primer povedal: *»Uff ... je že dolgo od tega, ko sem nazadnje občutil veselje ... Imam občutek, da mi primanjkuje tega čustva ...«*, podobno je povedal starš D: *»Mi nismo vesela družina ...«* Starš F je na primer povedal: *»Redkokdaj sem lahko pristno vesel, ker redko, da sem tako sproščen. Lahko sem, samo ni to nekaj zelo pogostega. Se veliko smejem, samo ni to to veselje ...«* Starš C opisuje veselje: *»To je tudi ena od teh zadev, ki je je pri meni absolutno premalo. Tudi če sem dobre volje, ne znam poskrbet, da bi bili še ostali dobre volje. Veselje ne traja dolgo, veselje hitro pride v drugo fazo. Večkrat se mi zdi, da ko sem se za eno stvar veselil, se je hitro obrnila okoli. Tako da je preventivno mogoče bit ne vesel. Tudi moje korenine so me naučile, da veselja ne moreš ravno kazati ...«* Naša občutja ob besedah udeležencev, ko so govorili o svojem doživljanju veselja, so bila povezana z občutjem strahu ali z zadržanostjo do izražanja veselja. Kot so udeleženci kasneje tudi povedali, je bilo ugotovljeno, da je bilo že v otroštvu tega čustva zelo malo občutiti in izraziti. Po drugi strani so udeleženci raziskave kar poskočili in zažareli, ko so začeli pripovedovati o veselju. Pri tej skupini udeležencev smo ugotovili, da so v primarni družini imeli možnost pristnega veselja skupaj s starši, ki so se z njimi veselili, kar je ravno nasprotno kot v prvi omenjeni skupini. Pomembno se nam zdi izpostaviti starša, ki nam je zaupal, da svojih čustev ne kaže drugim, pravzaprav čustev ne pokaže navzven. Veselje je pri njem edino čustvo, ki ga pokaže in ga tudi deli z drugimi. To lahko ponazarjajo besede: *»Veselje ... to je pa najboljše čustvo, to je pa super, kaj naj rečem. Veliko lažje pokažem, se pohecam, posmejim, pokažem. Takrat sem bolj ljubezniv, imam elan in sem vav in oh in sploh ...«* Ugotavljamo, da so bili udeleženci raziskave v primerjavi z opisovanjem doživljanja jeze bolj kot ne redkobesedni. Pri opisovanju doživljanja so povedali bistveno manj kot pri jezi. Ko smo od njih želeli več opisovanja samega doživljanja, so se večinoma ali začeli ponavljati ali so pričeli opisovati dogodke, ki jih veseli. Tega podatka nikakor ne moremo posploševati, saj

narava raziskave in število udeležencev ne more dati vrednosti, po kateri bi lahko naredili zaključek. Prav tako bi lahko isti udeleženci v drugem časovnem obdobju lahko povedali drugače. Kot zaključek lahko dodamo, da smo na podlagi analize izjav udeležencev raziskave ugotovili, da je veselje čustvo, ki ga udeleženci najbolj izražajo. V nasprotju z jezo udeleženci niso dali velikega poudarka podrobnejšemu opisu doživljanja.

STRAH

Za pridobitev opisov smo pri tem čustvu udeležence morali precej usmeriti v razmišljanje o doživljanju. Večina udeležencev naše raziskave je v prvem trenutku naznanila, da strahu ne občutijo, po kratkem razmisleku pa so prepoznali situacije, v katerih jih je strah. Rezultati iz analize individualnih opisov udeležencev naše raziskave kažejo, da je strah čustvo, ki ga posamezniki lahko doživljajo na podlagi preteklih izkušenj, predvsem tistih, ki so povezane z zgodnjim otroštvom. Izražanje in doživljanje strahu je lahko precej odvisno od situacij, ki se v danem trenutku lahko pripetijo posamezniku. Pregled opisov doživljanja strahu nam je dal različne opise, tako nekateri starši strah sproščajo sami, s sprehodom v naravo, se zaprejo vase in premlevajo. Prav tako je iz raziskave razvidno, da lahko nekateri starši čustvo strahu izrazijo s čustvom jeze. To je razvidno iz besed starša F: *»Mene je mnogo stvari strah, mene je strah pred zavrnitvijo, in ko to začutim, se vedno odzovem z jezo. Ko začutim strah, čutim pritisk v glavi, v glavi imam samo te misli, ki so mi povzročile strah in jih težko jih preusmerim ...«* ali starša C: *»Se mi zdi, da vsako čustvo lahko hitro z jezo nadomestim in prikrijem tudi strah. Ali poklopim ušesa in gledam televizijo. Jezo uporabljam kot nek izhod, iz katere zbežim iz neke strašne situacije. Če bi se znašel v situaciji, kjer bi začutil strah, bi verjetno vpil in kričal ...«*

SRAM

Pridobljene izjave udeležencev naše raziskave kažejo, da so pri sramu udeleženci bolj enotni v doživljanju. Ugotavljamo, da lahko udeležence naše raziskave po izražanju čustva sramu razdelimo v tri skupine, in sicer v eno skupino spadajo udeleženci, ki ob sramu občutijo zadrego, v drugo tisti, ki se zaprejo vase, in v tretjo tisti, ki svojo zadrego prikrijejo s humorjem na svoj račun. Zavedamo se, da če bi v raziskavi sodelovalo več ljudi, bi lahko bilo več »razdelilnih« skupin, kot smo jih navedli mi.

Zanimiv podatek, ki smo ga pridobili v naši raziskavi, je, da se čustvo sramu poveže z gnusom. Udeleženec raziskave navaja, da je to zaradi zlorabe, ki jo je doživel v svojem otroštvu. Prav tako je iz raziskave razvidno, koliko lahko vzgoja pusti posledice pri izražanju določenega čustva. To lahko razberemo iz pripovedovanja starša A, ki pravi: *»Pri sramu so babice imele veliko vpliva, ker so me čuvale in je bila še tista starinska vzgoja: 'Pazi, kako se obnašaš, tega ne smeš pred drugimi, ti si priden.' Sem imel veliko tega, 'ti si priden, moraš ugajat vsem ...', tako sem to čustvo potiskal vase, da to ni v redu in nikoli nisem vedel, kaj s tem naredit ...«*

STARŠEVO DOŽIVLJANJE OTROKOVIH ČUSTEV

Na podlagi pridobljenih izjav ugotavljamo, da starši lahko doživljajo otrokova čustva v povezavi s svojim doživljanjem. To za nas pomeni, da ima lahko starš težave pri sprejemanju in občutenju otrokove žalosti, če je starš sam ne zmore doživljati. Kadar otrok doživi močno jezo, lahko starš ob tem doživi občutek nemoči, zaradi česar se lahko v njem zbudi jeza. Pregled individualnih opisov doživljanja otrokovih čustev je pokazal zelo različna doživljanja staršev. Analiza izjav udeležencev je pokazala, da je doživljanje otrokovih čustev lahko odvisno od posameznega starša na podlagi izkušenj svojega doživljanja istega čustva. Z analizo intervjujev smo ugotovili, da imajo udeleženci raziskave še največ skupnega pri doživljanju otrokovega strahu in sramu. Analiza izjav je pokazala, da pri teh dveh čustvih večina staršev lahko doživlja občutek podpore. Najbolj različni odgovori so se pokazali pri jezi. V nadaljevanju bomo pogledali rezultate za vsako čustvo posebej. V povezavi z otrokovim doživljanjem čustev in odnosom starša do otroka ob določenem čustvu nas je zanimalo, ob katerem čustvu, ki ga otrok doživlja, se starš največkrat vznemiri.

JEZA

Ugotovitve iz naše raziskave na tem področju starševega doživljanja otrokove jeze so, da lahko otrok s svojo jezo pri staršu vzbudi marsikatero občutje, od vznemirjenja, nemoči, občutka napada, nespoštovanja do frustracij. Pomembno se nam zdi poudariti, da starši lahko ob otrokovi jezi doživljajo tudi občutje podpore otroku. Otroka razumejo in so dovolj močni, da ostanejo ob močni otrokovi jezi mirni in so ob njem toliko časa, da se umiri. To izpostavlja starš I, ki pravi: *»V redu se mi zdi, da se jezi, ampak bi mi bilo fajn, če bi povedal, zakaj ga je tako razjezilo. Sej vem, da včasih ne more povedat,*

ker ga nekaj samo zjezi in konec in še sam ne ve, kaj. Poskušam ga razumet, kaj ga je tako razjezilo ...» Na drugi strani lahko izpostavimo izjavo starša G, ki pravi: *»Hočem naredit vse, da otrok ne bi bil jezen, ker je meni to tako grozen občutek ...»* Oba starša po najboljših močeh naredita vse, da bi se otrok čim bolje počutil. Obema je skupno to, da jeze drugim ne pokažeta in je ne izrazita. Oba se zavedata slabosti, ki prihaja zaradi tlačenja oziroma neizražanja jeze. Prav tako je obema skupno, da se ob nefunkcionalnem doživljanju in izražanju jeze počutita slabo. Iz obeh izjav lahko vidimo, da ima vsak starš svoj pogled na otrokovo jezo. Predvidevamo lahko, da je ta pogled povezan z izkušnjami, ki sta jih starša v letih svoje osebne rasti pridobila in jo želita prenesti na otroka. Starš G želi v najboljši veri otroku preprečiti vsa grozna občutja, ki jih on sam doživlja ob jezi, medtem ko starš I, ki namesto jeze občuti žalost in se prav tako zaveda teže, ki jo pusti manifestacija drugega čustva, otroku želi omogočiti nekaj, kar njemu starši niso. Torej da začuti in izrazi jezo.

Zanimiv podatek, ki smo ga pridobili iz analize intervjujev naše raziskave, je, da lahko nekateri starši pri vsakem otroku jezo doživljajo drugače. Ugotavljamo, da pri enem otroku starš ne zmore zdržati z določenim čustvom, pri drugem otroku pa z istim čustvom zdrži brez težav. Iz analize rezultatov intervjujev se je pokazalo, da starši najtežje zdržijo z močnimi čustvi v odnosu s svojim prvim otrokom. Sklepamo lahko, da je to morda posledica čustvene nezrelosti, s katero so na podlagi svojih izkušenj s svojimi starši vstopili v odnos s prvim otrokom. Pri naslednjih otrocih so ti starši lahko osebno napredovali ter se ob otroku razvijali in spoznavali sebe in svoj odnos z njim, posledično pa so boljše prepoznavali in se odzivali na otrokove čustvene potrebe.

ŽALOST

Iz raziskave ugotavljamo različne odzive staršev na otrokovo žalost. Marsikateri starš svojemu otroku dovoli in da prostor, da lahko izrazi svojo žalost ter mu obenem nudi podporo. Starši, ki sami sebi ne dovolijo začutiti žalosti, lahko pri svojem otroku žalosti niti ne prepoznajo. Zanimiva je izjava starša C, ki pravi: *»Moj otrok temu pravi žalost, jaz temu pravim teženje do onemoglosti ...»* Če primerjamo njegovo izjavo, v kateri je pripovedoval o doživljanju svoje žalosti: *»Mislim, da sem jaz težko žalosten. Če pogledam nazaj, je bilo pri nas doma prostora za neko žalost bolj malo ...»*, lahko sklepamo, da starš težko prepozna otrokovo žalost. Kot je povedal sam: če bi sam sebi dovolil začutiti svojo žalost, ne ve, ali bi bil ob njej zmožen zdržati ali ne. To lahko

razberemo iz besed: *»Si ne znam predstavljat, kaj bi doživljal, ker imam otroke, ki ne vztrajajo dolgo časa v žalosti, če bi dlje časa vztrajali, bi pa bil zame problem ...«*

VESELJE

Pridobljene izjave udeležencev naše raziskave kažejo, da se lahko večina staršev veseli skupaj z otrokom. Pomemben podatek, ki smo ga pridobili s pomočjo analize izjav intervjujev, je ta, da lahko nekateri starši ob otrokovemu veselju čutijo nervozo, ko se otrokovo veselje stopnjuje. Pravijo, da v tistem trenutku izgubijo občutek kontrole nad situacijo. Starš D je povedal: *»Čim pa imam plane, pa se vedno konča oziroma vedno končam njuno veselje z jezo ...«*

STRAH

Z analizo intervjujev smo ugotovili, da večina staršev ob otrokovemu strahu doživlja potrebo po podpori. Iz množice podobnih izjav izstopa izjava starša J, ki pravi: *»Iskreno ... Včasih mi gre že malo na živce. Recimo, zelo strah ga je živali, jih ima rad, jih gleda od daleč, so zanimive ... Ali pa tujih ljudi, in ko začne kričat, 'stran stran', in meni je kr tko in si mislim, ne moreš se tako obnašat, to je grdo, kaj si bodo mislili ... Strah, ki je za brezveze, in zraven neko kričanje, izgubim potrpežljivost. Za brezveze se mi zdi, ker je to skozi ena in ista stvar ali pa ena in ista žival, ki jo že pozna ...«* Starš je že pri opisu svojega doživljanja strahu in, kot smo kasneje ugotovili, doživljanja strahu v otroštvu, pridobil izkušnjo, ki mu danes onemogoča spopadanje s tem čustvom. Prav zaradi neustrezno reguliranih čustev v otroštvu ima lahko starš J ob svojem otroku težave s prepoznavanjem in nudenjem prostora za otrokovo doživljanje strahu.

SRAM

Tudi pri čustvu sramu je analiza izjav pokazala, da starš ob svojem otroku v taki situaciji doživlja potrebo po podpori otroku. Tudi na tem področju se pojavijo izjeme, ki nam obogatijo rezultate. Verjamemo, da bi se ob večjem številu udeležencev lahko pojavil primer, ki ga pri naši raziskavi nismo zasledili. Pri analizi naših intervjujev sta izstopala dva primera, in sicer starša doživljata ob otrokovemu sramu tudi kaj več kot podporo. Čustvo sramu jima predstavlja nekaj, ob čemer se oba zavedata, da morata nadgraditi na svoji osebni ravni. Starš A ob tem pove: *»Ja zanimivo ... Ni mi v redu, ker prenesem to čustvo nase, kako se jaz takrat počutim ...«* Podobno pove starš I: *»S tem pa*

jaz nimam razčiščeno ... Hmmm ... Meni je takrat težko, kot da bi ga jaz doživljal, recimo, samega sebe. Težko mi je. Nikoli nisem veliko razmišljal o sramu, pa je velikokrat prisoten ...» Pri teh dveh primerih lahko na podlagi celotnega njunega pripovedovanja predvidevamo, da so lahko zmedeni občutki, ki jih starša doživljata ob otrokovem sramu, posledica njune vzgoje oziroma potlačenega oziroma popačenega izražanja čustva sramu v njunem otroštvu. Namreč, kot je starš A povedal, že pri njegovem doživljanju sramu so imele osebe, ki so ga varovale kot otroka, zelo močan vpliv. Starš A je moral paziti, kako se obnaša, govori v določeni situaciji, saj so ga njegovi bližnji venomer opozarjali, da ni primerno, da ga je lahko sram. Pri staršu I lahko ta občutja doživljanja ob svojem otroku predvidevamo iz pričakovanj njegovih staršev. Med intervjujem je omenil, da so njegovi starši od otrok zahtevali pridnost v vseh pogledih. Napak niso sprejemali, zato lahko predvidevamo, da je lahko ob vsakršnem nezadovoljstvu pri staršu I prišlo do občutka sramu, ki ga verjetno ni smel pokazati staršem, saj bi lahko bili ponovno nezadovoljni z njim in ga ponovno označili s tem, da ni priden.

Na podlagi analize izjav staršev, ki so sodelovali v naši raziskavi, lahko povzamemo, kaj lahko nekateri starši doživljajo ob otroku, ko ta doživlja neko čustvo. Ugotavljamo, da lahko nekateri starši na podlagi izkušenj, ki so jih pridobili od svojih staršev oziroma pomembnih drugih v zgodnjem otroškem obdobju, ob otroku močno doživljajo to, kar so kot otroci doživljali ob svojih starših. V naši raziskavi se je med drugim pokazalo, da se lahko znani vzorci spremenijo. To starš lahko doseže s pomočjo osebne rasti, ki jo ob otroku nadgrajuje. Tako se lahko vzorci, ki jih je starš pridobil v odnosu s svojimi starši, spremenijo. Ugotavljamo, da se lahko nekateri starši, ki zavestno stremijo k izboljšanju svojega odnosa do otroka, zavedajo, da imajo največ težav pri prvem otroku. Ti starši imajo največ težav pri vzpostavljanju stika z otrokom, kadar ta doživlja močno čustvo, ki mu starš ni več kos. Na podlagi analize vseh rezultatov ugotavljamo, da lahko nekateri starši v stresnih situacijah oziroma ob pomanjkanju energije doživljajo otrokova čustva veliko bolj intenzivno in kaotično. V večini staršev se lahko v takih situacijah prebudi nemir, kar lahko vodi v izgubo kontrole nad situacijo, to pa lahko pripelje v jezo. Jeza se je pri analizi rezultatov izjav staršev v naši raziskavi pokazala tudi kot najmočnejše čustvo v pomenu, da lahko starši ob otrokovi jezi najhitreje izgubijo občutek kontrole nad situacijo, kar je posledica občutka nemoči. Zanimiv je

podatek, da lahko nekateri starši ne glede na intenzivnost otrokove jeze ostanejo mirni in otroku dajo dovolj prostora, da se v svoji jezi izrazi in jo izživi. To zavedanje staršev se je v naši raziskavi pokazalo v veliki meri. Večina udeležencev naše raziskave namreč meni, da morajo otroci izražati vsa čustva, a je le nekaj tistih, ki lahko ob otroku zdržijo z mislijo in občutki, da so čustva otrokova, ter mu zagotovijo dovolj prostora, da čustvo izrazi. Če vključimo naše občutke ob pripovedovanju udeležencev naše raziskave, ugotovimo, da se lahko nekateri starši zavedajo otrokovih čustev in pomembnosti izražanja, vendar sami velikokrat niso kos vsem tem močnim emocijam, ki jih preplavijo ob močnem otrokovem čustvu, največkrat lahko starša spremljajo utrujenost, skrbi. Predpostavljamo lahko, da imata izguba kontrole in občutek nemoči starša največji vpliv na njegov odziv na določeno otrokovo čustvo. Na podlagi izjav intervjuvancev se je izkazalo, da v takšnih trenutkih nekateri ne zmorejo dati otroku zadostnega prostora, kjer bi lahko izrazil določeno čustvo. Na drugi strani lahko nekateri starši zavestno vzpostavljajo odnos z otrokom, kjer bi v nasprotju s svojimi starši otroku nudili maksimalno podporo in prostor, da bi lahko izrazil čustvo, ki ga v določenem trenutku začuti.

11.3 OPIS INDIVIDUALNE IN SPLOŠNE PSIHOLOŠKE STRUKTURE DOŽIVLJANJA SVOJIH STARŠEV

11.3.1 OPIS INDIVIDUALNE PSIHOLOŠKE STRUKTURE DOŽIVLJANJA SVOJIH STARŠEV

Starš A

Starš A svoja starša doživlja kot zelo dobra starša, spoštuje oba in ju ima rad ter čuti hvaležnost, da je lahko odraščal v družini, kjer je imel podporo in ljubezen. Zaveda se, da so ga starši sprejeli v vsem, kar je izražal. Pravi, da sta mu starša dala zelo dobro osnovo za življenje.

Starš A se spominja, da so se v družini veliko pogovarjali, to mu je bilo zelo všeč. Pravi, da se je prek pogovora naučil izražati in razumeti čustva. V vseh čustvih, ki jih je

izražal kot otrok, je od staršev dobil podporo. Jezo se je starš A naučil obvladati kasneje, ko je bil že odrasel. Spominja se, da je bil njegov oče zelo nagle jeze. Nima občutka, da bi mu starši želeli preprečiti ali ustaviti njegovo jezo, v jezi je bil slišan. Starši so mu rekli, da ni prav, da toliko časa vpije; kadar je bila njegova jeza zelo močna, pa so jo ignorirali. Ko je bil starš A žalosten, so mu pustili, da je žalosten, kdaj pa so bili njegovi starši skupaj z njim žalostni. Enako starš A odzive svojih staršev doživlja pri veselju, sramu in strahu. Dodaja le, da so pri sramu imele zelo veliko vpliva babice in tete, ki so ga kot otroka pazile. Njihovo vzgojo starš A doživlja kot starinsko, v smislu, pazi, kako se obnašaš, tega ne smeš pred drugimi, ti si priden, oziroma ti si priden, moraš ugajati vsem. Spominja se, da je začel sram potiskati vase in da ni vedel, kaj narediti z njim. Tukaj izpostavlja svojo mamo. Spominja se, da je tudi ona bila velikokrat v situacijah, kjer jo je bilo sram, in takrat se je umaknila. Tako jo je starš A začel posnemati.

Danes starš A kot starš v odnosu s svojim otrokom sebe doživlja, da se v mnogih situacijah odzove na podoben način, kot so se v otroštvu odzvali njegovi starši v odnosu do njega. Pravi, da želi vzorce, ki jih je prinesel od svojih staršev in mu niso všeč, izničiti.

Starš B

Starš B se svojih staršev spominja kot zelo strogih. Pri njih v družini so veljala stroga nenapisana pravila. Kadar je želel izraziti svoje mnenje, ga starši niso sprejeli. Svoje starše doživlja kot tiste, ki mu niso zmogli dati podpore, predvsem čustvene podpore, ki jo je kot otrok potreboval. Starš B pripoveduje, da njegovih staršev ni zanimalo, kako se on kot otrok počuti, pravi, da sploh niso vedeli, in s časom jim tudi sam ni več kazal svojih čustev. Spominja se, da so ga udarili, ko je bil jezen, ob čemer je začutil močan sram. Ko je bil žalosten, se starši niso odzvali, zato je po navadi odšel v svojo sobo, kjer je bil sam in jokal. Ko je občutil veselje, so ga starši zatrli z besedami: »Kaj se zdaj veseliš, nehaj se smejat.« Ob teh besedah je dobil občutek, da ni v redu, da dela nekaj narobe. Strahu in sramu sploh ni kazal, pravi, da sčasoma strahu tudi ni več občutil. Samega sebe v odnosu s svojim otrokom doživlja tako, da se v mnogih situacijah odzove podobno, kot so se v otroštvu odzvali njegovi starši nanj. Najbolj to zazna, ko

njegov otrok doživlja jezo, takrat bi ga najrajši udaril (tako kot so njega njegovi starši). Pravi, da se je včasih to tudi zgodilo. Starš B pravi, da je pri vzgoji, predvsem v zgodnjem razvojnem obdobju otroka, deloval drugače kot njegovi starši. Bal se je, da ga bo otrok zavrnil. Bil je prepričan, da ga otrok, če bo nekaj zahteval od njega in mu to ne bo odgovarjalo, ne bo imel rad. Ker je kot otrok imel stroga pravila, jih svojemu otroku ni postavil.

Starš C

Starš C za svoje starše pravi, da so ga vzgajali tako, kot so mislili, da je prav. Spominja se, da je bilo pri njih ves čas delo, vedno so hodili na izlete. Če pogleda nazaj, pri svojih starših pogreša tudi psihično druženje, da bi se pogovarjali o težavah, ki jih imajo. Starši ga niso spodbujali v kaj, ga usmerjali, tudi mej ni imel toliko, da bi ga usmerjale na pravo pot. Starš C pravi, da so bili njegovi starši dokaj nezadovoljni z njim. Ko je kot otrok izrazil določeno čustvo, so se starši odzvali nanj tako, kot so se znali. Ko je bil jezen, so se odzvali z jezo, vendar so ga sprejeli v njegovi jezi. Pri žalosti ga niso slišali, spominja se, da je bilo vedno rečeno, da žalost nič ni, da bo že minila. Ne spomni se, da bi izražal veselje. Zase pravi, da je bil kot otrok zelo resen. Veselje je bilo za družino nekaj nevsakdanjega. Ko je bilo starša C strah, so ga potrepeljali po ramenu, češ saj bo. Njegovi starši njegovim čustvom niso namenjali posebne pozornosti, kar je sprejel, ne da bi se sploh zavedal, in s tem živel. V odnosu s svojim otrokom se starš C doživlja tako, da se v mnogih situacijah odzove podobno, kot so se v otroštvu odzvali njegovi starši nanj. Pravi, da je vse kopija, predvsem jeze. Edina razlika, ki jo starš C vidi, je ta, da skuša videti in razumeti situacijo, ki se zgodi v odnosu z njegovim otrokom.

Starš Č

Starš Č na svoje otroštvo in odnose s svojimi starši nima najlepših spominov. Doživlja jih zelo grozotno, označi jih z besedo »živa groza«. Od staršev ni dobil ničesar, kar naj bi starš nudil svojemu otroku. Ni dobil zaščite, varnosti, podpore, njegove želje niso bile pomembne, sebe v odnosu s svojimi starši doživlja kot ničvrednega. Doživljal se je kot figura, s katero so se starši ukvarjali, ko so imeli čas. Spominja se, da njegovim staršem ni bilo pomembno nič, razen kako bi vse grozote skrili pred zunanjim svetom. Starš Č

svojih čustev ni mogel in tudi ni smel pokazati. Kadar jih je, so ga starši »potolkli« v njih. Spominja se, da je s časom postal imun, brez morale, občutkov za lastno življenje, ni imel strahov. Starš Č kot starš v odnosu s svojim otrokom sebe doživlja kot nekoga, ki zavestno kontrolira svoje vedenje, svoje odzive. Pravi, da ni situacije, v kateri bi se odzval tako, kot so se njegovi starši.

Starš D

Svojo mamo starš D doživlja kot psihično precej odsotno, z očetom pa je imel dokaj v redu odnos. Svojega očeta doživlja kot takega, ki mu je pustil veliko stvari, vedno mu je povedal, kaj si misli, in pustil, da se je starš D sam odločil. Starša doživlja kot neodločna, ki sta pri vzgoji postavljala določene meje, vendar se jih nista znala držati. Vendar se je v vlogi pridnega otroka teh mej vedno držal. Ne spomni se, da bi bila njegova starša tako stroga, da bi se jih držal zaradi strahu, ali pa se tega več ne spomni. Na čustva, ki jih je izražal kot otrok, se njegovi starši niso odzvali. Ko je bil jezen, so ga želeli ustaviti, niso mu pustili, da je jezen. Vpili so nanj, naj neha. Starš D si je želel le, da bi ga razumela, da bi poslušala zgodbo, kaj ga je razjezilo. Pri žalosti se starš D spomni, da je njegova mama »zmrznila«, nikoli ni dobil povratne informacije, nobene reakcije, objema. Ko je bil žalosten, se je oče odzval s pametovanjem, kaj bi moral narediti, da do tega ne bi prišlo. Pri pretiranem veselju ali navdušenju, ki ga je starš D doživljal in kazal, je dobil standardni stavek: »Spusti se dol na zemljo.« Ko ga je bilo strah, so se odzvali z besedami, da to pa ja ni nič takega. Redkokdaj ga je bilo sram, predvsem takrat, ko so mu starši rekli, da je nekaj naredil narobe in naj ga bo sram. Starš D kot starš v odnosu s svojim otrokom sebe doživlja tako, da se v mnogih situacijah odzove podobno, kot so se v otroštvu odzvali njegovi starši nanj. Zelo se trudi, da te vzorce izniči. Po rojstvu prvega otroka je starš D rekel, da ne bo tak, kot so bili njegovi starši, da upa, da bo lahko dal več ljubezni, kot je je sam kot otrok prejemal. Pravi, da mu to uspeva na zavestni ravni.

Starš F

Starš F pravi, da je njegovo doživljanje otroštva zelo zmedeno, prav tako odnos s starši. V različnih obdobjih svojega otroštva je svoje starše doživljal zelo različno. Ko je bil

mlajši, sta mu starša bila kot vzornika, občutil je njuno ljubezen in spoštovanje, ki sta ga gojila do njega, zavedal se je, da bi starša zanj naredila vse. V času najstništva je svoja starša doživljal kot sovražnika, kot nekoga, ki mu ne želi sreče, da bi mu v življenju uspelo, od staršev ni dobil občutka pripadnosti, varnosti, podpore, občutka, da bi se lahko nanje zanesel. Starš F od svojih staršev ni dobil občutka zaupanja, obljub nista izpolnila, bila sta nezanesljiva. V izražanju svojih čustev starš F v odnosu s svojimi starši ni bil slišan. Njegova jeza je staršem pomenila napad. Če je bil jezen, so starši to občutili kot nespoštljivost do njih. Ko je bil žalosten, je od staršev dobil občutek, da pretirava. Veselja ni smel izražati, vedno mu je bilo rečeno, »najprej naj šola štima«. Strahu se kot otrok ni zavedal, nikoli ga ni občutil. Za sram starš F pravi, da tudi če bi ga želel izraziti, od svojih staršev ne bi bil slišan, tako da tudi tega čustva ni izražal. Starš F kot starš v odnosu s svojim otrokom sebe doživlja, da se v mnogih situacijah odzove podobno, kot so se v otroštvu odzvali njegovi starši nanj. Pravi, da se to zgodi predvsem takrat, ko se ne zaveda določene situacije. V trenutku, ko pride do spoznanja, zavestno reče, da ne bo tako reagiral, in se v odnosu z otrokom odzove tako, kot odgovarja njemu. Pripoveduje, da mnogokrat opazi iste kretnje. Zelo redko se zgodi, da bi se cela situacija izpeljala tako, kot se je pri njem v odnosu z njegovimi starši.

Starš G

Starš G se svojih staršev iz obdobja otroštva spominja kot tiranov, ker ga nikamor niso pustili. V odnosu s starši je začela prevladati zamera, saj mu starši niso zaupali in so ga zaprli v hišo. Kljub temu da sta mu govorila: »Midva tebi zaupava, midva drugim ne zaupava.«, to zanj ni bil dovolj jasen razlog, da je moral biti doma. Spominja se, da je v tistem času čutil močno jezo do svojih staršev, saj mu nista zaupala in dala dovolj svobode. Dodaja, da jima zameri tudi to, da mu nikoli nista povedala, da ga imata rada. Glede na to, da je bil kot otrok sam zaprt v hišo, bi moral slišati tudi to, kljub temu da je vedel, da ga imata rada. Njegovi starši svojih čustev niso kazali navzven in verjetno je ravno zaradi tega tudi sam postal introvertiran. Ko je bil jezen, ni doživljal, da bi bil v jezi sprejet. Pravi, da so se mu posmehovali. Na pripombo, da mu gre kaj na živce, sta se njegova starša odzvala z besedam: »Ah dej, dej, kako ima lahko tako majhen otrok živce, ti sploh nimaš živcev.« Ob takem odzivu je doživljal, da ga nista jemala resno. Tudi ob žalosti mu starša nista znala stati ob strani. Spominja se, da je mogoče kot otrok

ni kazal. Pri veselju je bil odziv njegovih staršev drugačen, saj so se znali skupaj poveseliti. Spominja se, da veselja niso ekstremno kazali, vendar je bil pri tem čustvu slišan in sprejet. Strahu in sramu starš G ni delil s svojima staršema. Starš G kot starš v odnosu s svojim otrokom sebe doživlja, da se v mnogih situacijah odzove podobno, kot so se v otroštvu odzvali njegovi starši nanj. Pravi, da to dostikrat opazi, in takoj hitro reče: »Ooo, pa ja ne boš tak.« Pravi, da se trudi spremeniti tisto, kar je njega motilo pri njegovih starših.

Starš H

Starš H pravi, da je svoje starše v otroštvu doživljal kot osebe, ki so zelo zaposlene. Tudi mama, ki je bila več fizično doma, z njim ni bila psihično, čustveno. Pravi, da jo je doživljal kot prisotno in hkrati odsotno. Tudi vzgojo je starš H doživljal zelo neenotno. Pravi, da se neenotnost vzgoje ni poznala pri njem kot otroku, saj je bil oče zelo malo prisoten. Očeta je doživljal veliko bolj prisotnega kot mamo. Čeprav je bil njegov oče manj prisoten, pa se je potrudil in naredil vse za starša H. Tudi danes je veliko bolj povezan z očetom kot z materjo. Na čustvenem področju je doživljal očeta kot nekoga, ki ni pokazal svojih čustev, vendar ga je lahko začutil v vsem. Mamo je doživljal kot osebo, ki je pokazala svoja čustva, vendar je ni zmožal pristno začutiti. V jezi v odnosu s svojimi starši ni bil slišan. Sebe kot otroka doživlja kot bolj mirnega, pove, da se ni veliko jezil, če pa se je, so želeli starši jezo hitro utišati tako, da so preusmerili pozornost. Njihov odziv doživlja, kot da staršem ni pomembno, da se on jezi. Od staršev je želel le, da bi razumeli, zakaj je jezen. To je vodilo v jezo, ker niso želeli poslušati, zakaj je prišlo do tega, kaj je bilo krivo, da je postal jezen. Odziv staršev pa je bil, tako se ne obnašamo in konec. Žalost je kot otrok skrival v sebi, saj tudi takrat ni bil slišan. Starši, predvsem mama, so se na njegovo žalost odzvali le, če je tudi jokal. Ko je starš H doživljal veselje, je bil odziv mame zelo medel, kar mu ni bilo prav. Očetov odziv je doživljal drugače, pravi, da se oče na njegovo veselje ni odzval z veseljem, vendar ga je lahko začutil in razbral v njegovih očeh. Odziv staršev na njegov strah doživlja kot problem, ker ga v tistem trenutku starši niso znali prepoznati. Tako je zaradi močnega strahu pred neuspehom starš H strah tudi začel zadrževati v sebi. Tudi pri sramu se je doživljal neslišnega, zato ga posledično tudi ni izražal. Starš H se kot starš v odnosu s svojim otrokom ne doživlja kot takega, da bi se v mnogih situacijah

odzval podobno, kot so se v otroštvu odzvali njegovi starši nanj. Dodaja, da je mogoče malo podoben očetu, a se zaradi majhne očetove prisotnosti v otroštvu spet ne more primerjati. Poskuša se odzivati tako, kot si je sam kot otrok želel, da bi se odzivali njegovi starši.

Starš I

Starš I je svoje starše doživljal precej pozitivno, vedel je, kakšne so meje, kakšna so pravila, kaj na splošno pričakujejo od njega. Starš I je od svojih staršev dobil vse, podporo, razumevanje. Dodaja, da sta starša vse to dosegla z manipulacijami. Starš I je moral biti ves čas priden; to so njegovi starši od njega zahtevali. Tega jim starš I še danes ne more odpustiti, saj ima občutek, da mu kot otroku niso pustili, da je otrok. Meni, da otrok ni samo priden, temveč tudi poreden, se krega. Pravi, da se mu je ta »moraš biti priden« usedel globoko v telo in ga pričel tlačiti in ga moriti. Dodaja, da ne moreš biti vedno priden, vsem ustreči in obenem ne smeš povedati, da ti je hudo. Pravi, da je občutek zelo moreč, ko ne moreš povedati, da ti je hudo, ker takrat si poreden, tega pa starši ne sprejmejo ... Torej te ne sprejmejo kot otroka. Starš I je ta občutek svojih staršev doživljal kot grdo manipulacijo. To se je odražalo pri odzivih na njegovo čustveno izraznost tudi v odraslosti. Ko je bil starš I kot otrok jezen, to ni bilo sprejeto. Ob svojih starših je ob jezi doživljal, da je poreden, tega pa starši niso dovolili. Jeza je bila usmerjena nanje, česar pa niso dopustili. Ker so dovolili žalost, je svojo jezo preusmeril v žalost, ker jo so sprejeli. Ko je bil žalosten, so ga starši samo sprejeli, niso pa zmogli videti in začutiti njegove žalosti. Ta njihov odziv je doživljal kot samoto, saj je bil v žalosti sam in ni vključevala njegovih staršev. Pri veselju je bil odziv staršev drugačen, znali so se skupaj poveseliti. Prav tako so sprejeli čustvo strahu in se nanj odzvali, vendar za tistega, za katerega so starši menili, da je potreben. Ob strahu, kjer je starš I doživljal grozo, so ga spodbujali z rekom: strah je votel, okoli ga pa nič ni. Ko je bilo starša I sram, je odziv svojih staršev doživljal kot zaničevanje, saj ga niso sprejeli, niso zmogli razumeti, da ga je sram. Starš I kot starš v odnosu s svojim otrokom sebe doživlja, da se v situacijah ne odzove več podobno, kot so se v otroštvu odzvali njegovi starši v odnosu do njega. Pri prvem otroku je bilo teh vzorcev več. Ščasoma je starš I predvsem v domačem okolju prepoznal podobnost, začutil to, kar ga je kot otroka zelo motilo, in si zavestno zadal, da bo te vzorce izničil.

Starš J

Starš J svoje starše doživlja kot zelo stroge. Predvsem očeta je doživljal kot tistega, ki je bil zelo nepredvidljiv. Svojo mamo je doživljal kot zelo delovno, obenem pa trdno v svojih besedah in prepričanjih, hkrati jo je doživljal zelo neosebno. Kljub temu da je bil oče nezanesljiv, se je lahko z njim bolje povezal, več mu je zaupal in lažje se je z njim pogovarjal. Svoja starša je doživljal, kot da sta bila zelo jezna drug na drugega, veliko sta bila v sporih in prikazovala njemu kot otroku dvojno življenje. Zunaj doma super družinica, doma kreganje in vpitje. Pravi, da je zelo težko sprejel njuno avtoriteto, vedno je iskal pri starših svoj prav, ki ga ni nikoli dobil. Pri izražanju svojih čustev je bil starš J od svojih staršev zanemarljivo sprejet. Čustva je sčasoma potlačil, saj so se tudi njemu čez čas začela zdeti nepotrebna, nato ga je začel spremljati močan občutek krivde in občutek, da ga nihče ne razume. Vedno, ko so se njegovi starši odzvali na njegova čustva, je občutil, da ga niso najbolj razumeli, da bi lahko bil njihov odziv boljši. Njegovo jezo je mati velikokrat prezrla, kar je vodilo v to, da je bil še bolj jezen in žalosten. Kmalu je v odnosu s svojo mamo vsa čustva potlačil. Jezo je potlačil, ker je mama ni sprejela. Po drugi strani je jezo, ki je bila nakopičena v njem, usmeril v očeta. Oče se je odzval z jezo, fizično. Starš J je bil še bolj jezen in žalosten, spraševal se je, zakaj oče ne razume njegove jeze. Na njegovo žalost so se medlo odzivali. V večini primerov so se ob res močni žalosti, ki jo je doživljal starš J, odzvali enako kot pri jezi, z ignoriranjem. Veselje so takoj zatrli, češ da se iz tega se ne bo zgodilo nič dobrega. Od staršev je velikokrat slišal: »Kaj se zdaj veseliš ...« Kadar je občutil grozen strah, predvsem v povezavi z živalmi, se mu je zdelo, da se starši norčujejo iz njega. Starš J se spominja, da so se starši kdaj odzvali s podporo, vendar je imel v večini primerov občutek neslišnosti, da ni dobil zadostne in ustrezne podpore. Ne spominja se, da bi kdaj občutil sram in da bi pričakoval odziv svojih staršev. Starš J kot starš v odnosu s svojim otrokom doživlja, da se v mnogih situacijah odzove podobno, kot so se v otroštvu odzvali njegovi starši nanj. Pravi, da se počasi poskuša izvleči iz teh vzorcev, saj so kar precej močni, predvsem pri otrokovi jezi in veselju.

Starš K

Starš K svoje starše doživlja zelo pozitivno, dodaja pa, da bi se lahko več pogovarjali o čustvih. Svoje starše je doživljal kot dobre, vedel je, kakšne so meje, pravila, kaj starši

od njega pričakujejo, dajali so mu ljubezen in vse, kar je potreboval. Svoja čustva je lahko izražal, počutil se je sprejetega in slišane. Njegovi starši so njegove čustvene izraze sprejeli in ga podprli. Pravi, da se je doma počutil varnega in sprejetega takšnega, kot je. Kot starš se v odnosu s svojim otrokom doživlja tako, da se v situacijah ne odzove tako, kot so se v otroštvu odzvali njegovi starši nanj. Pravi, da je že dolga leta daleč stran od doma. Težko se primerja s svojimi starši, saj se je zaradi selitve iz države, v kateri je živel, moral prilagoditi sistemu, v kateremu trenutno živi. To je tudi razlog, zakaj se ne more primerjati s svojimi starši. Meni, da je zaradi dolgoletne odsotnosti stikov iz primarne družine sčasoma vzorce, ki bi jih morda lahko podedoval, izničil.

11.3.2 OPIS SPLOŠNE STRUKTURE DOŽIVLJANJA SVOJIH STARŠEV IN RAZPRAVA

Udeleženci raziskave opisujejo, kako so doživljali odnos s svojimi starši, in kako so se starši odzvali na njihova čustva, ki so jih izražali kot otroci, torej čustvo jeze, žalosti, veselja, sramu in strahu. Govorijo o tem, ali so jih starši slišali v njihovi čustveni izraznosti ali ne, in kako so sprejeli odziv staršev na njihovo čustveno izraznost. Nazadnje nas je zanimalo, ali starši udeleženci raziskave danes v vlogi starša vidijo podobnost s svojimi starši v odzivanju na čustveno izraznost svojega otroka.

Na podlagi opisov individualne psihološke strukture raziskovanja doživljanja vseh staršev smo oblikovali splošni opis bistvenih značilnosti, kako so udeleženci naše raziskave doživljali svoje starše, ki smo mu dodali tudi našo razpravo, interpretacijo. V opis splošne strukture so vključene tudi značilnosti, ki se v naši raziskavi pojavijo samo v enem primeru. Vsak podatek, ki smo ga pridobili s pomočjo intervjujev, pripomore k boljšemu in kvalitetnejšemu vpogledu v doživljanje svojih staršev ter v podobnosti z njimi v odnosu s svojim otrokom. Menimo, da posamezen primer, ki se je pri naši raziskavi pojavil, ni izjema, kar pomeni, da če bi raziskovali še naprej, bi lahko našli na več podobnih primerov. Stavki pod narekovaji in pisani *poševno* pomenijo dobesedni navedek iz transkriptov.

Analiza izjav udeležencev raziskave je pokazala zelo različna doživljanja staršev. Lahko rečemo, da ima skoraj vsak starš, ki je sodeloval v naši raziskavi, edinstveni pogled na doživljanje svojih staršev iz otroških let. Izkazalo se je, da starši lahko na eni strani svoje starše doživljajo kot tople, ljubeče, pozitivne, podporne in odločne. To lahko razberemo iz izjave starša A: *»Od zmeraj spoštujem oba in ju imam rad in hvaležen sem, da sem lahko odrasel v družini, v kateri sem imel podporo in ljubezen, vedno sem se lahko izražal, lahko sem bil to, kar sem ...«* Starš I dodaja, da je vse to dobil, če je bil priden. Pravi: *»/.../ edino, kaj mi ni fajn, občutek, bit vedno priden. To so zahtevali, da smo vedno pridni. Ne moreš bit vedno priden in se za starše truditi, da si vedno priden, včasih si tudi poreden, včasih si tak in drugačen, ne pa samo priden, pa ne se kregat, pa pridni bit ... Ne pokazat ... Priden bit in ne se kregat, pa potrpet, to mi je zelo ostalo, tako ... podporo sem dobil, razumevanje tudi, ampak vse z manipulacijo ... To je mene zelo motilo ...«* Na drugi strani pa lahko svoje starše vidijo kot zelo stroge, nezanesljive, nepredvidljive, nepodporne. Teh izjav je bilo v naši raziskavi bistveno več, vendar pa zaradi narave naše raziskave tega podatka ne moremo posplošiti. Nekateri starši so svoje starše označili s *»tirani«*, kot jih je označil starš G, ali kot lahko vidimo iz pripovedovanja starša Č: *»Živa groza ... Nisem dobil ne podpore ne zaščite, varnosti, moje želje niso bile pomembne, nisem bil vreden ničesar. Bil sem kot figura, ko se bomo ukvarjali s teboj, se bomo, ko ne, se ne bomo ...«* Nekateri starši iz naše raziskave so tudi povedali, da so bili njihovi starši zelo strogi. Izjava starša C je edinstvena in se nam zdi pomembna, da jo izpostavimo. Starš C je dejal: *»Delali so tako, kot so mislili, da je prav.«* Naj dodamo, da starš C svojih staršev ni označil kot pozitivne, podporne. Ravno nasprotno. Svoje starše je starš C doživljal kot nespodbujajoče. Pravi, da ga niso znali usmerjati na pravo pot in kot rezultat vsega so bili z njim in njegovimi življenjskimi uspehi nezadovoljni. To je razvidno iz izjave: *»Dosti časa sem bil prepuščen sam sebi, potem pa, ko so videli rezultate, so želeli zmanipulirati, kar pa ni šlo. So bili dost nezadovoljni z mano.«* Ne glede na to, kako so starši iz naše raziskave doživljali v otroštvu svoje starše, so nekateri od njih danes s svojimi starši ustvarili drugačen odnos. Pri nekaterih starših, ki so sodelovali v naši raziskavi, je moč začititi blago zamero, spet pri drugih je bil njihov odnos izziv, da s svojimi otroki ustvarijo drugačen odnos, spet tretji so ujeti v vzorec, ki bi ga radi razrešili, in se znova in znova vračajo na domač odnos. Te izjave smo že videli v predhodni strukturi doživljanja čustvene izraznosti, nekaj teh povezav in trditev staršev bomo videli v nadaljevanju. Izpostavimo lahko tudi

podatek, ki smo ga pridobili z analizo in se nam zdi pomemben, da je večina staršev iz naše raziskave svoje starše doživljala kot zelo odsotne. To ni bilo mišljeno v smislu fizične odsotnosti, temveč psihične. To ponazarjajo besede starša H: *»Moji starši so bili zelo zaposleni in sem pogrešal to, da bi bili več doma, ali pa mogoče mami je bila več doma, ampak ni bila psihično, čustveno z nami, je bila prisotna in hkrati odsotna ...«* ali besede starša C: *»Pri nas je bilo skozi treba nekaj delat, skozi smo nekam hodili, namesto da bi stvari, ki tarejo koga, reševali ...«*, tudi starš J omenja psihično odsotnost starša: *»Moja mama se mi je vedno zdela zelo delovna, ampak zelo trdna v svojih besedah in svojih prepričanjih, zaradi tega pa tudi zelo neosebna, manjkrat sem se lahko povezal z njo kot z očetom. Tudi manjkrat sem ji lahko zaupal določene stvari, težje se mi je bilo z njo pogovarjat ...«* Podobno je razvidno iz pripovedovanja starša D: *»Mami je bila psihično precej odsotna, z očetom, pa sva imela kar dokaj v redu odnos, pustil mi je veliko stvari, vedno mi je povedal, kaj si misli, ampak me je pustil, da sem se na koncu sam odločil ...«* Odsotnost mame je za nas zelo zanimiv podatek, ki smo ga ugotovili v naši raziskavi, saj je moč v literaturi zaslediti, da so ravno očetje tisti, ki naj bi bili pri vzgoji in na splošno v odnosu z otrokom bolj odsotni. Dodamo lahko naša opazanja, da se pri udeležencih naše raziskave, pri katerih so bili starši odsotni, pojavljajo velike težave pri vzpostavljanju odnosa s svojim otrokom, predvsem prvim. Z veliko truda in predvsem dela na svoji osebni rasti jim nekoliko lažje uspeva odnos z vsakim naslednjim otrokom. Ugotavljamo tudi, da so nekateri starši izpostavili dvojno življenje, ki so ga živeli v otroštvu. Tako so njihovi starši zunaj doma delovali čisto drugače kot za štirimi stenami. To opisuje starš J: *»Zelo se mi je zdelo, da je moje družinsko življenje dvolično. Zato sem padel v neko dvojno življenje v najstniških letih. Recimo: smo šli v cerkev, pa smo bili tam vsi sveti, pol pa pridemo domov in moj oče alkoholik, pa dretje pa svašta ...«* ali starša Č: *»Njim ni bilo nič pomembno, njim je bilo pomembno samo eno ... kako vse skrit pred zunanjim svetom ...«* Pri obeh primerih gre za zelo podobno domače vzdušje, le da imata trenutno zelo različen odnos s svojim otrokom. Primer v raziskavi je pokazal, da so lahko starši v zgodnjem otroštvu veliko bolj odzivni in ljubeči kot kasneje v najstniških letih svojega otroka. To lahko razberemo iz opisa starša F: *»Jaz sem imel zelo zmedeno otroštvo. V različnih obdobjih otroštva sem tudi svoja starša zelo različno doživljal. Ko sem bil mlajši, sem oba doživljal kot moja vzornika, kot nekoga, ki me ima rad, ki bo zame vse naredil in me ceni, po 12. letu se je pa moj pogled na starša obrnil in sta bila moja sovražnika, nekdo,*

ki ne želi, da sem srečen, da bi mi uspelo v življenju. Takrat sem si od njiju želel občutek pripadnosti, varnosti ... Od njiju nisem dobil občutka podpore, občutka, da se na njiju lahko zanesem ...« Na podlagi te izjave smo tudi dobili odgovor, ko nam je starš o pomembnosti vloge starša v začetku intervjuja povedal, da otroci potrebujejo starše le, ko so majhni.

Ugotavljamo, da udeleženci naše raziskave niso bili deležni čustvene odzivnosti svojih staršev, ki bi bila za njih zadovoljujoča. Večina jih namreč meni, da pri starših njihova čustva niso bila slišana. Prav tako smo na podlagi rezultatov analize ugotovili, da so starši, katerih čustva niso bila slišana, svoja čustva enostavno potlačili in jih niso več kazali. Prav tako je iz raziskave razvidno, da lahko nekatere starše zaradi čustvene neslišanosti njihovih staršev spremlja močan občutek krivde in strahu pred zavrnitvijo, ki jo kasneje prenašajo v odnos s svojim otrokom. Ta podatek lahko razberemo iz opisovanja starša B, ki pravi: *»Moje starše sploh ni brigalo, kako se jaz počutim, oni sploh niso vedli in jaz tudi potem nisem več kazal, kako se počutim ... Imel sem nek strah, da me otrok ne bo sprejel, tako kot doma ne, ko sem povedal svoje mnenje ...*«, podobno pripoveduje starš Č: *»Svojih čustev nisem mogel in tudi nisem smel prikazati, ker ko sem pokazal svoja čustva, sem bil potolčen. Potem postaneš imun, nimaš morale, nimaš čustev ...*« in starš J, ki pravi: *»To jezo, ki sem jo potlačil, sem jo po eni strani potlačil, ker ni bilo maminega odziva, po drugi strani pa sem jo preusmeril na očeta ... Jaz sem vedno imel probleme s krivdo. Ta čustva sem potlačil zato, ker so se tudi meni začela zdeti nepomembna ...*« Izkazalo se je, da imajo lahko udeleženci naše raziskave s takšno izkušnjo velike težave pri soočanju z izražanjem otrokovih čustev. Nekateri od njih so sčasoma našli rešitve, kako se soočiti s podobno situacijo, pa vendar drugače, kot so se njihovi starši, nekaterim pa je to žal pretežko in ne zmorejo sami stopiti iz tega vzorca in ga ponavljajo podobno kot njihovi starši. Čisto nasprotno temu lahko razberemo iz opisa starša A, ki pravi, da se je o svojih čustvih veliko naučil iz pogovora s svojimi starši. Na tem tudi slonijo današnje smernice za dobro vzgojo, ki težijo k temu, da se starši z otroki čim več pogovarjajo o čustvih, ki jih otroci doživljajo. To je zlasti pomembno za otroke, ki še ne znajo dobro izraziti svojih občutij in čustev, ki jih preplavijo v določeni situaciji. Sunderland (2017, 27) v svojem delu omenja raziskavo, ki pravi, da starš s tem, ko tolaži otroka, vpliva tudi na fiziološki potek otrokovega telesa. To pomeni, da se ob tolaženju otroka, ki je v stiski, uravnava avtonomno

živčevja, ob vsem tem pa se otroku krepi tudi imunski sistem. Starši so lahko otroku velik vzgled pri izražanju čustev. Če starš ne izraža čustev, tudi otrok, ko jih doživi, ne ve, kaj narediti z njimi, kako se z njimi soočiti in jih predelati. Kot je nadalje razvidno iz izjave starša G, ki poudarja: *»Onadva sta bila tako introvertirana, da sem tudi jaz postal en tak poseben kaliber ...«* S to izjavo je starš G povedal, da sta njegova starša vsa čustva zadržala zase in jih nista kazala okolici, posledično tudi on okolici ne kaže svojih čustev, ker se ne počuti udobno.

V naši raziskavi nas je zanimalo, kako so udeleženci kot otroci doživljali odzive svojih staršev. Zanimalo nas je, koliko so kot otroci lahko izražali čustvo jeze, žalosti, veselja, strahu in sramu. Analiza pridobljenih izjav udeležencev naše raziskave je pokazala, da je jeza zelo močno in v otroštvu lahko nedovoljeno čustvo. Večina udeležencev pri izražanju jeze ni bila slišana od svojih staršev. Izpostavili bomo nekaj najbolj očitnih in za nas najbolj zanimivih izjav intervjuvancev. Starš F je povedal: *»Jeze niso slišali, moja jeza je bila za njih napad. Če sem bil jaz jezen, je bilo to, da jaz nisem spoštljiv...«* Starš G: *»Ko sem doživljal jezo, ne vem, če so me videli v njej, po mojem so se mi prej posmehovali, na primer ko sem rekel, 'mi gre na živce', sem dobil nazaj, 'ah dej dej, kako ima lahko tako majhen otrok živce, ti sploh nimaš živcev'. Nista me jemala resno ...«* Starš H: *»Jaz sem bil bolj miren otrok, se nisem veliko jezil in tudi takrat, ko sem bil jezen, nisem bil slišan. Znano se je zgoditi, da mi je počil film, ampak starši me niso slišali. To so smatrali, da ni pomembno, ali kaj ... Želeli so ustavit jezo ali hitro rešit problem ali odstranit predmet spora, niso pa razumeli, zakaj sem jezen. Noben ni spremljal, zakaj sem jezen, in potem sem bil še bolj jezen, ker me niso želeli poslušati, zakaj je do tega prišlo, kaj je bilo krivo, da me je do tega pripeljalo, samo da tako se ne obnašamo in konec.«* In izjava starša J: *»Moja mama je dostikrat prezrla mojo jezo, jo je ignorirala, ona je tako pobrisala iz ramen ... To jezo, ki sem jo potlačil, ker ni bilo maminega odziva, po drugi strani pa sem jo preusmeril na očeta ... S svojo jezo sem izzval njegovo jezo in potem sem bil še bolj jezen in žalosten, zakaj ne razume te moje jeze.«* Ugotavljamo, da starši jezo izražajo tako, kot so se jo naučili iz odnosa s svojimi starši. Ko podrobneje pogledamo posamezne analize, se v odnosu s svojim otrokom starši lahko začenjajo zavedati pomembnosti izražanja jeze in na podlagi tega odnosa poskušajo doseči neko funkcionalno izražanje jeze. Zanimiv je podatek iz analize

raziskav, da lahko nekateri starši prepoznajo svojo jezo le, ko vidijo pri otroku, kako jo izraža.

Kot je nadalje razvidno iz analize opisov individualnih doživljanj, se starši udeležencev naše raziskave niso odzivali pozitivno. Večina intervjuvancev je povedala, da so se v žalosti odmaknili stran, bili so sami v sobi ali so se skrivali. Kljub temu da v naši raziskavi večina staršev ni bila slišana v svoji žalosti, tega podatka ne moremo posplošiti, kajti v primeru udeležbe povsem drugih oseb bi lahko pridobili povsem drugačne opise doživljanj. Izjava, ki se nam je zdela pomembna za nadaljnje razumevanje doživljanja odziva staršev na določeno čustvo, je izjava starša D, ki pravi: *»Pri žalosti je mami zmrznila, ker dejansko nisem nikoli dobil feedbacka, nobene reakcije, nobenega objema ... Mogoče sem dobil nazaj pametovanje, predvsem od očeta, v stilu, kaj bi mogel naredit, da ne bi prišlo do tega.«* Ta izjava se nekako sklada s teorijo. Za čustvo, za katerega sam nisi dovolj opremljen, težko nudiš sočutno podporo. Ali kot pravi Sunderlandova (2017, 152): *»Otroci, ki sami niso bili deležni sočutja, ne zmorejo zaznati stiske drugega.«*

Izjave udeležencev, ki opredeljujejo doživljanje odzivov staršev na veselje, so bolj kot ne različne. Rezultati naše raziskave kažejo, da je lahko veselje v družini eden izmed redkih čustvenih pojavov pri vseh družinskih članih. Pri nekaterih starših se je pokazalo, da je bilo veselje edino čustvo, ob katerem so dobili udeleženci raziskave pozitiven odziv. Tako izjavo lahko razberemo iz besed starša G, ki pravi: *»Po mojem smo se znali tudi skupaj poveselit ... Po mojem, ker sta bila onadva tako introvertirana, da sem tudi jaz postal en tak poseben kaliber ... Pri nas je bilo in je še zmeraj tako, da če sem dobre volje, je v redu, če pa sem žalosten ali siten, pa je že, 'ah dej dej, nehi'«* Na to, da veselje v družini ni bilo najbolj zaželeno, jasno kažejo izjave starša F, ki pravi: *»Veselje ... je bilo nekaj, s čimer moram jaz nehat, ker to lahko takrat, ko bo šola štimala ...«*, podobno pravi starš D: *»Če sem bil pretirano vesel, navdušen, sem dobil standardni stavek, 'spusti se dol na zemljo'!...«* ali starš J, ki opisuje: *»Zatrli so me takoj. Ko sem se veselil, je bil odziv staršev, 'kaj se zdaj veseliš'!...«* Na drugi strani je iz izjave starša I lepo prikazano, da četudi starš navzven ne pokaže določenega čustva, začuti pa ga, ga lahko zazna tudi druga oseba. To ponazarjajo besede starša H, ki primerja odziv mame in očeta: *»Ko sem bil vesel, sem po navadi pokazal veselje, sem tudi povedal, zakaj sem*

vesel ... Ni mi bilo prav, ker se je mami odzvala malo bolj medlo ... Želel sem odziv, da bi se še ona veselila za mene, da bi se še malo pogovarjala okoli tega, da bi bila še ona malo bolj vesela, da bi se še ona tega razveselila. Moj oče je bil vesel, ampak jaz sem njega začutil, on zelo slabo izraža čustva, ampak ko je bil vesel in je zelo malo pokazal, sem vedel, da je vesel in mi je bilo to čez vse. On je pokazal malo veselja in je žarel, pa sem bil majhen in ni pokazal veselja, pa sem vedel, da žari, da je on pristno vesel, čeprav ni tulil od veselja, ampak sem ga začutil.« Dodamo lahko izjavo starša B, ki opisuje, da se je ob tem, ko ni bil sprejet v veselju, kot otrok doživljal, da ni v redu. To lahko razberemo iz izjave : »Veselje ... Starši so mi vedno govorili, 'kaj se zdaj veselim, naj se že enkrat neham smejat', ob tem sem doživljala, da nisem v redu.« Pri teh starših smo ugotovili, da je veselje bolj kot ne stresno čustvo, ob katerem namesto sprostitve občutijo stres. Nekateri udeleženci naše raziskave pravijo, da se ob otroku učijo izražanja veselja.

Na podlagi analize opisov individualnih doživljanj smo v naši raziskavi ugotovili, da so udeleženci v večini primerov sram in strah potlačili in ju niso pokazali staršem. Pri pregledu individualnih opisov smo naleteli na izjavo starša J, ki nam je opisal, kako so se njegovi starši odzvali na njegov strah: »Recimo strah me je žuželk ali rib v morju. Iz tega je prišlo norčevanje, to je bil njihov odziv ... So bili trenutki, ko je bilo mene vse strah, pa so samo z ramen otresali, v smislu, sej bo že v redu. Od njih sem dobil občutek, da me ne razumejo, nisem dobil njihove podpore ...« Izjava starša I: »Spomnim se, da so me poslali pregnat strah. Pri nas je veljalo, strah je votel in okrog ga nič ni. In mene je bilo malo strah teme in to, da sem šel ponoči na drugi konec vasi po mleko, to je bilo zame malo travme. Ampak sem vseeno moral it po mleko. Pa tudi strašili so nas veliko, da če ne bomo pridni, da bodo prišli cigani in nas nabasali v vrečo in nas odpeljali. In tega me je bilo zelo strah.« Otroci imajo drugačno predstavo o določenih situacijah in stvareh kot odrasli. Že stopnja razvoja možganov jim daje drugačno percepcijo, kot jo doživljajo odrasli. Prav tako otroci zaradi svoje starosti in pomanjkanja izkušenj velikokrat niso opremljeni z znanjem, kakšne so lahko posledice ob določenem dogodku. Vse to otroku lahko predstavlja strah, ki se lahko zdi staršem nepotreben. Starši morda pozabijo, da lahko pes, ki je tako velik kot otrok sam, za otroka predstavlja veliko pošast. Lahko se zgodi, da ne bodo razumeli otrokovega strahu, saj se še do pred kratkim ni bal psov oziroma se sosedovega se ne boji. Nehote

se starši lahko odzovejo tako, da bo otroku pustilo velike posledice, ki lahko ovirajo njegov razvoj, predvsem oblikovanje samozavesti. Podobno je lahko tudi pri sramu, saj ga lahko starši ne jemljejo dovolj resno. Iz naše raziskave je razvidno, da večina staršev strahu in sramu v svojem otroštvu ni izkazovala, kar bi lahko povezali s prej predstavljenimi tezami. Vendar pa podatkov ne moremo posplošiti, saj če bi v raziskavi sodelovali drugi udeleženci, bi lahko bili rezultati čisto drugačni. Po drugi strani pa se je izkazalo, da imajo lahko pri izražanju čustev veliko vlogo tudi pomembni drugi, ki so kakorkoli povezani v vzgojo otrok. Tak primer se je pokazal pri staršu A, ki za čustvo sramu pravi: *»Pri sramu so pa babice imele veliko vpliva, ker so me čuvale in je bila še tista starinska vzgoja, 'pazi, kako se obnašaš, tega ne smeš pred drugimi, ti si priden' ... Imel sem veliko tega, 'ti si priden, moraš ugajat vsem', tako sem to čustvo potiskal vase, da to ni v redu in nikoli nisem vedel, kaj s tem naredit. Tudi moja mama, ko je bila v situaciji, ko jo je bilo sram, se je umaknila.«*

Izjave udeležencev raziskave, ki pravijo, da je njihov odziv na otrokovo čustveno izraznost podoben, kot so ga sami doživeli od svojih staršev, se ujemajo z literaturo. Forward in Buck (2001, 166) pojasnita prenose čustev, pravil, medsebojnih vplivanj in prepričanj, ki se prenašajo iz roda v rod. Udeleženci raziskave opisujejo, da zaznajo podobno kretnjo, držo, besede ali celo narečje, ki so jih sami videli in občutili pri svojih starših. Večina meni, da se lahko podobnost pojavi predvsem, ko so sami zelo utrujeni in je čustvena izraznost otroka zelo močna in neobvladljiva. Zanimiva ugotovitev iz naše raziskave je, da so udeleženci zavestno sprejeli svojo odločitev, da ne bodo podobni svojim staršem. To lahko razberemo iz nekaj opisov. Starš Č na primer pravi: *»Moji odzivi na otroka niso ne podobni ne isti, ker vem, kako to boli. Zavestno grem v to, da kontroliram svoje vedenje, svoje odzive.«*, starš G opisuje: *»Pogosto vidim podobnost, dostikrat, in pol si rečem, 'ooo, pa ja ne boš tak'. Tisto, kar me ful moti, poskušam spremenit, tako da ne odreagiram kot onadva ...«* Izpostavimo lahko izjavo starša K, ki že dalj časa živi v drugi državi, kot živijo njegovi starši. Pravi: *»Dolgo časa že živim od doma in nimam veliko kontaktov s svojimi starši, tako se zelo težko primerjam z njimi. Mogoče je kaj podobnosti pri jezi v povezavi z mojo mamo ... Nikoli se nisem primerjal z njimi ... ne vem ... ne bi mogel reči, da so kakšni podobni vzorci, ker sem se v tem času prilagodil drugi kulturi.«* Pri pregledu opisov individualnih doživljanj zasledimo izjavo starša B: *»Na začetku sem šel jaz v drugo smer, ker sem*

imel nek strah, da me otrok ne bo sprejel, tako kot doma ne, ko sem povedal svoje mnenje. Jaz kot otrok sem imel stroga pravila in v začetku svojemu otroku sploh nisem postavil mej, ker mu nisem upal.» Vse te izjave nakazujejo različno dojetje odzivov, ki jih otrok dobi od svojega starša. Temu lahko tudi dodamo, da se starši čustveno drugače odzovejo na svoje otroke, česar navzven mogoče ni zaznati, vendar otrok to začuti. Tudi nekateri udeleženci naše raziskave so povedali, da so najtežji in najbolj avtomatski odzivi pri prvem otroku, pri vseh drugih je precej odvisno od tega, koliko starš sam naredi za svojo osebno rast v starševstvu.

Starši lahko s svojim sprejemanjem otrokove čustvene izraznosti precej vplivajo na to, koliko bo kasneje otrok določeno čustvo izražal, ga sprejel, predelal oziroma bo naredil vse, da do čustva ne pride. Že s čisto nedolžnimi izjavami lahko starš nehote prebudi v otroku nepopisen strah, ki ga lahko zaznamuje za vse življenje. Sploh v primerih, ko je temu strahu dodan še posmeh ali ignoriranje. Starši zaradi svojih lastnih izkušenj v večini nimajo veliko znanja, izkušenj z ravnanjem s čustvi, ki se prebujajo med odraščanjem njihovih otrok. Tako lahko kaj hitro otrokovo utrujenost ali kaj drugega zamenjajo z upiranjem, nekateri lahko čustveno izraznost, ki jo v danem trenutku kaže otrok, označijo z izzivanjem, upiranjem, trmo. Še vedno je lahko veliko staršev, ki ne prepoznajo otrokove stiske. Taki starši so lahko prepričani, da mora njihov otrok ubogati na prvo besedo, ne sme pokazati jeze. Kot smo lahko videli v raziskavi, lahko to občutje vodi v občutje nesposobnosti. Priznati okolici, da kot starš nisi sposoben obvladati svojega otroka, pa lahko vodi v jezo, ki jo starš preusmeri na otroka. Imamo tudi starše, ki se ne odzivajo na otrokova izražena čustva oziroma se nanje odzovejo z jezo. Ti starši so lahko sami v trenutni čustveni situaciji, ki jim vzame veliko energije in povzroči nezmožnost soočanja z drugimi. Starš iz raziskave je podal tak primer. Pravi, da je bil po ločitvi »čustven zombi«, zato je otroka raje za nekaj mesecev pustil pri svojih starših, saj se ni zmozel ukvarjati z njegovo žalostjo in jezo. Po drugi strani lahko starši ravno nasprotno od prej omenjenih naredijo vse, da njihov otrok ne bi prišel v stik s frustracijo. Taki starši bodo naredili vse, da se otrok ne bi jezil, da ne bi bil žalosten, da ga ne bi bilo strah ali sram. Lahko rečemo, da ti starši vzamejo otroku pravico do izkušnje doživljanja vseh teh čustev. Danes imajo starši zelo širok spekter odločanja o načinu vzgoje in odzivanja na otrokova čustva. V naši raziskavi smo ugotovili, da starši lahko k vzgoji in čustveni regulaciji pristopijo tako, kot so njihovi starši, oziroma – kar

so v večini pokazali tudi naši rezultati – pristopijo tako, kot so si sami želeli, da bi se njihovi starši odzvali na njih.

12. SKLEP

V današnjem času je trend stila vzgoje čedalje bolj usmerjen v zadovoljevanje potreb otroka. Starši imajo na voljo razna predavanja na temo, kako biti sočuten starš, knjige, v katerih piše, kako naj bi se starš ustrezno odzval na otroka, kakšne naj bi bile družinske vrednote. Ne nazadnje se tudi vzgojno-izobraževalni sistem vedno bolj približuje tem trendom. Ko se otrok rodi, pride v odnos, ki sta ga starša oziroma partnerja spletla v zvezi. Vsak je v ta odnos vložil nekaj svoje prtljage, svojih vzorcev, ki jih je prinesel iz svoje primarne družine, nekaj pa se je staklo ob njuni skupni rasti. Z vstopom otroka v njun odnos morata starša ponovno vzpostaviti ravnovesje, kajti od zdaj naprej se interakcija ustvarja še z enim članom več. Hitreje ko bosta starša zmogla prilagoditi prostor za novega člana, lažje in hitreje se bo to ravnovesje vzpostavilo. Z rojstvom prvega otroka zakonca ali partnerja postaneta starša. Tako kot za medsebojno ljubezen, ki si jo izkazujeta, se morata tudi za starševstvo truditi, ga dopolnjevati, torej razvijati ob vsakem otroku posebej. Kot smo že prej omenili, starša iz svojih primarnih družin prineseta določene vzorce, ki sta jih pridobila z vzgojo. Te vzorce sta lahko potlačila v nezavedno in kaj hitro se lahko pripeti situacija, ko se pokažejo prav ti vzorci, ki se začnejo ponavljati v novi generaciji. Če sta starša dovolj spretna in prepoznata vzorce, ki jih ne želita prenesti na svoje otroke, lahko zavestno naredita prvi korak k samozavedanju svojih dejanj in odzivov, ki se pojavijo v odnosu z otrokom. To je obenem tudi prvi korak k začetku novega načina življenja. Za starša je pomembno, da se zavedata, da otrok ne potrebuje popolnih staršev. »Otroci od svojih staršev v resnici potrebujejo čustveno iskrenost.« (Alexander 2017, 50) Starši morajo dati otroku vzgled načina čustvovanja, kajti otroci starša nenehno opazujejo, kako se čustveno izraža, ko je jezen, vesel, zadovoljen in tako naprej. S tem se otrok uči obvladanja tako negativnih kot pozitivnih čustev in se kasneje v življenju lažje znajde v svetu. Starš s svojim zgledom čustvenega zdravja namreč pripomore, da njegova vzgoja dobi močnejši vpliv, kar pomeni, da se bo otrok razvil v osebo, ki bo zvesta samemu sebi in drugim (50).

V magistrskem delu smo raziskovali vzgojne stile in emocionalno starševstvo v eno- in dvostarševskih družinah. Zanimalo nas je, ali med tema dvema tipoma družine obstajajo kakšne posebnosti, razlike oziroma podobnosti. Prav tako nas je zanimalo, ali starši

vidijo podobnosti svojega načina vzgoje in starševstva z načinom vzgoje, ki so jo prejeli od svojih staršev.

Naš empirični del naloge je sestavljen iz kvantitativne raziskovalne metode in podprt s kvalitativno raziskovalno metodo, pri kateri smo podatke analizirali po fenomenološko psihološki metodi, kjer smo s poglobljenimi intervjuji dobili vpogled v doživljanje vloge starševstva in čustvene izraznosti v družini.

Rezultati v kvalitativnem delu naše raziskave so pokazali, da imajo starši zelo pomembno vlogo pri vzgoji otrok, kar lahko podkrepimo tudi z literaturo (Gašperlin 2016; Hendrix in Hunt 2006; Križnik in Novak 2010; Poljanec 2015; Sunderland 2017), ki opisuje pomembnost vloge mame in očeta. Iz podatkov naše raziskave lahko vidimo, da se tudi starši doživljajo kot pomemben člen v otrokovem življenju, ki otroku nudi ljubezen, varnost in zaupanje in mu s pomočjo tega pomaga, da se razvije v odraslo samostojno osebo. Starš je s svojo držo, komuniciranjem in vstopanjem v odnose z drugimi otroku vzgled. Vse to lahko starš doseže z nenehnim vzpostavljanjem odnosa s svojim otrokom, ki se oblikuje in nadgrajuje med otrokovim razvojem. Pomembno je, da se starš ustrezno in skladno z otrokovo starostjo odziva na otrokove potrebe. Zanimiva ugotovitev, ki smo jo dobili iz analize intervjujev, je, da so udeleženci iz enostarševske družine enotno poudarili pomen vlog obeh staršev in njune medsebojne usklajenosti, pri dvostarševski družini pa je bil pomen posamezne vloge omenjen v enem primeru. Treba je poudariti, da gre pri naši raziskavi za le nekaj primerov in zato podatkov zaradi narave raziskave ne moremo posplošiti, saj bi lahko bili rezultati drugačni, če bi sodelovali še drugi starši. Dobra izhodiščna točka za nadaljnje raziskave je podatek, da starši iz naše raziskave, ki so zavestno šli v svojo osebno rast ter spreminjanje vzorcev iz svoje primarne družine, svojo vlogo starša doživljajo bolj zadovoljujoče in posledično se lažje spopadajo s konflikti, ki nastanejo v odnosu z otrokom.

Na področju vzgojnih stilov se je v kvantitativnem delu raziskavi pokazalo naslednje. Tako v eno- kot v dvostarševski družini so stili vzgoje porazdeljeni podobno in med njimi ni statistično pomembnih razlik. Ugotovili smo, da pri materah in očetih v obeh tipih družine prevladuje avtoritativni stil vzgoje. To se ujema tudi z raziskavami tujih

avtorjev (Winsler, Medigan in Aquilino 2005, 8; Zupančič, Podlesek in Kavčič 2004, 7–8, 22; Jurič 2009, 75, 79–80; Sevčnikar 2015, 28; Lepičnik Vodopivec 2007, 192; Bornstein 2013, 101; Hallers-Haalboom et al. 2014, 139–140). Pri očetih je kot naslednji stil vzgoje v obeh tipih družine prisoten avtoritarni in za njim permissivni stil vzgoje. Enako zaporedje je bilo prisotno tudi pri materah v enostarševskih družinah. Zaporedje stilov vzgoje pa je bilo v nasprotju z našimi pričakovanji zamenjano pri materah iz dvostarševskih družin. Pri njihovi vzgoji je avtoritativnemu stilu vzgoje sledil permissivni in na koncu avtoritarni stil vzgoje. Čeprav med tipoma družine ni bilo prisotnih statistično pomembnih razlik glede vzgoje, so pa bile prisotne glede primerjave vzgojnega stila glede na spol. V našem primeru se dimenzije avtoritativnega in permissivnega stila vzgoje statistično pomembno razlikujejo med materami in očeti in tudi več permissivnosti se je v naši raziskavi pokazalo pri materah.

V primerjavi s podatki, ki smo jih pridobili s kvalitativno metodo, se je pokazalo, da imajo pri vzgoji postavljanje mej, pravil in prepovedi pomembno vlogo, kajti otroku predstavljajo neko stalnico, varnost. To so trdili skoraj vsi udeleženci naše raziskave, vendar pa tega podatka zaradi narave naše raziskave ne moremo posplošiti. Izpostavimo lahko izjavo, ki smo jo z analizo intervjujev pridobili, da mora biti otroku vedno omogočeno, da prekorači določeno mejo, saj bo na podlagi izkušenj, ki jih bo pridobil iz posledic, lahko gradil svojo identiteto. O tem govori tudi Siegel, ki pravi, da se naši možgani oblikujejo, ko doživimo neko izkušnjo (Siegel in Payne Bryson 2013a, 22–27). Starš pri svoji vzgoji otroku nenehno postavlja meje, ki pa morajo biti oblikovane tako, da otroku pri oblikovanju lastne identitete nudijo dovolj svobode in dovolj omejitev. Držati to ravnovesje je za starša zelo naporno, hkrati pa lahko obstaja nevarnost, da se prevelik občutek svobode prelevi v permissivno vzgojo, kjer otrok zaradi preveč popuščanja starša izgublja občutek varnosti. Pomemben podatek, ki smo ga pridobili iz raziskave, je, da morajo biti starši iz enostarševske družine bolj odločni in se trdno držati vzgojnih načel, ki jim kot starš sledijo. Primeri iz naše raziskave so pokazali, da je v enem pogledu za starša, ki vzgaja sam, vzgoja otrok naporna, kajti za vse je sam. Pri dvostarševskih družinah pa se lahko vloge »strogega« in »popustljivega« porazdelijo med oba starša. V enostarševski družini se je pri naši raziskavi pokazalo, da so pravila jasna tako za otroka kot starša, kar pa v drugem pogledu navidezno olajša vzgojo v enostarševski družini, saj ni usklajevanj med partnerjema, pri katerih lahko zaradi

različnih vzorcev iz primarnih družin med vzgojo prihaja do konfliktov. S pomočjo intervjujev smo dobili poglobljen vpogled v doživljanje ob postavitvi meje, pravil in prepovedi. Dobili smo enoten podatek vseh naših udeležencev, ki pravijo, da njihovo psihofizično stanje precej vpliva na pogajanje z otrokom v določeni situaciji. To pomeni, da se starš na potrebe otroka odziva drugače, ko je utrujen. Nekateri starši se odzovejo tako, da popustijo, večina naših udeležencev pa omenja, da je med utrujenostjo njihov nivo tolerance nižji, zato se posledično na otroka odzovejo togo in bolj strogo. Tega podatka ne moremo posplošiti, lahko je smernica za nadaljnje raziskave ali kot pomoč pri razumevanju pri delu s starši. Omeniti moramo še občutek krivde, ki se pri nekaterih starših pojavlja. V naši raziskavi se je pokazalo, da je večina staršev, ki se spopadajo z občutki krivde pri vzgoji otroka, ko otroku postavijo določeno mejo ali nekaj prepovejo, v svojem otroštvu doživela avtoritarno vzgojo. To je pomenilo, da starši njihovih zahtev oziroma želja niso sprejeli, počutili so se zavrnjene. Ti starši so bili na začetku popustljivi do svojega otroka, saj so se bali otrokove zavrnitve. Iz raziskave smo dobili tudi podatek, da starš, ki je imel kot otrok zelo stroga pravila in prepovedi, svojemu otroku ni zmozel postaviti nobene meje. Ugodil je vsaki njegovi želji, dokler ni uvidel, da ima otrok zelo nizko samopodobo, in začel raziskovati v tej smeri. Ne nazadnje je ugotovil, da je ravno nepostavljanje mej krivo za otrokovo nizko samopodobo. To so nam potrdili tudi drugi udeleženci naše raziskave, kajti večina meni, da so meje pomembne ravno zato, da si otrok ob njih izgradi samopodobo. Če se vrnemo na Siegla (2013, 25–27), ki omenja ozek prehod med popustljivostjo in strogostjo, lahko rečemo, da če je starš dovolj spreten pri tej »vožnji« po ozkem prehodu, lahko otroku pomaga izoblikovati pozitivno samopodobo, kar pomeni, da so meje stroge toliko, da ima otrok motivacijo boriti se proti njej, in hkrati so meje dovolj popustljive, da ima občutek zmage nad premagano oviro. Udeleženci raziskave so bili enotnega mnenja, da je ravno zato še toliko bolj pomembno, da morajo meje obveljati, ko jih starši enkrat postavijo. Hkrati pa je zelo pomembno, da je ta meja postavljena otrokovemu razvoju primerno in da se starši morajo zavedati, da je meja postavljena, ker se bo otrok ob tem razvijal in je dobra za otroka. Hkrati pa mora tudi otrok razumeti pomen meje, da se zaveda posledic, ki sledijo ob njeni prekoračitvi.

V povezavi vzgojnih stilov z emocionalnim starševstvom smo v kvantitativnem delu raziskave prišli do naslednjih zaključkov. Višja kakovost emocionalnega starševstva je

bila statistično pomembno prisotna pri avtoritativnem stilu vzgoje. Takšna so bila tudi naša predvidevanja. Z večjo statistično pomembnostjo pa lahko trdimo, da je pri materah v dvostarševskih družinah prisoten avtoritativni stil vzgoje in da je bolj čustveno osredotočena na svojega otroka kot oče.

Če tukaj pogledamo še povezavo med vzgojo in čustveno odzivnostjo starša v odnosu do svojega otroka, do katere smo prišli v kvalitativnem delu, lahko rečemo, da podatkov, ki smo jih pridobili iz naše kvalitativne raziskave, ne moremo povezati s podatki iz kvantitativne raziskave. Pri kvalitativni raziskavi gre za slučajni vzorec, saj bi lahko bili rezultati povsem drugačni, če bi bili v raziskavo vključeni drugi udeleženci. Kljub vsemu pa lahko predvidevamo, da resnično ni nobene povezave med emocionalnim starševstvom in stilom vzgoje. Kot je bilo razvidno iz nekaterih izjav, lahko rečemo, da te povezave nismo odkrili, kajti za stil vzgoje se lahko starš zavestno odloči, prebere knjige in se drži nekih smernic. Pri čustveni odzivnosti oziroma emocionalnem starševstvu pa se starš odzove na otroka na podlagi svojih primarnih izkušenj in osebne samokontrole. Večina staršev iz naše raziskave pravi, da dokler se niso zavestno odločili spremeniti svojih odzivov na otroka, se je venomer ponavljal vzorec, ki so ga bili kot otroci deležni od svojih staršev.

Na področju emocionalnega starševstva smo s kvantitativnim raziskovanjem dobili še rezultat, da je kakovost emocionalnega starševstva v dvostarševskih družinah statistično pomembno višja kot v enostarševskih. Statistično pomembno se razlikuje tudi kakovost emocionalnega starševstva med materami in očeti in je višja pri materah. Takšna so bila tudi naša predvidevanja. V nasprotju z našim mišljenjem, da so starejši starši bolj čustveni do svojih otrok kot mlajši, se je v naši raziskavi izkazalo ravno obratno. Gledano medgeneracijsko pa se je izkazalo pri našem raziskovanju, da so starši, ki so od svojih staršev prejeli bolj sočutno starševstvo, bolj sočutnega posredovali tudi naprej svojim otrokom.

V kvalitativnem delu naše raziskave smo se lahko bolj podrobno poglobili v doživljanje posameznega čustva pri posamezniku oziroma staršu in v to, kaj starš doživlja ob določenem čustvu, ki ga doživlja njegov otrok. Analiza podatkov, ki so bili pridobljeni s pomočjo naše raziskave, je pokazala, da tako kot starši doživljajo svoja čustva,

doživljajo tudi čustva svojega otroka. Večina staršev je priznala, da se, dokler niso pri sebi uspeli zregulirati določenega čustva, tudi na otroka niso zmogli ustrezno odzvati. Kot pričakovano je pri otrokovi jezi večina staršev težko ostala mirna, kajti starši so ob tem izgubili kontrolo nad situacijo, dobili so občutek nemoči, ki jih je privedel v naglo jezo, s katero so trenutno situacijo navidezno umirili. V največji meri je bil razlog za tak staršev odziv utrujenost in močan občutek nemoči. Jeza se je po analizi podatkov iz naše raziskave pokazala kot čustvo, ki ga starši najtežje obvladajo, najtežje pa pokažejo žalost. V raziskavi smo ugotovili, da se udeleženci žalosti zavedajo, jo občutijo, vendar je ne morejo izraziti pred drugimi. Po poglobljeni analizi smo ugotovili, da tudi starši kot otroci v svoji žalosti niso bili slišani. Vendar podatka ne moremo posplošiti, kajti prav v naši raziskavi se je pokazal primer, kjer to ne drži. Starš kot otrok ni bil nikoli slišan v svoji žalosti, danes lahko svojo žalost pokaže prav vsem. Gre za le en primer, ki lahko pokaže, da obstajata dve plati. Tudi tega ne moremo posplošiti, saj bi bilo treba bolj podrobno raziskovati, zakaj osebi, ki imata na videz podobno čustveno ozadje, različno izražata čustva. Zanimiv podatek, ki smo ga pridobili iz naše raziskave, je, da je kar nekaj staršev zmotilo otrokovo veselje in jih pripeljalo do občutka jeze. Po poglobljenem raziskovanju tega pojava je bilo ugotovljeno, da so nekateri starši začeli izgubljati kontrolo nad situacijo, ko je stopnja otrokovega veselja naraščala, kar jih je posledično vodilo v jezo. Tak pojav se je pokazal pri vseh čustvih, kjer so starši izgubili kontrolo nad situacijo. Tako jih je občutek nemoči pripeljal v občutje jeze, s katerim so tudi prekinili trenutno otrokovo čustveno doživljanje. Iz raziskovanja smo ugotovili podobnosti iz njihovega otroštva. Starši, pri katerih se je pojavil tak odziv, so bili tudi sami kot otroci neslišani v svojih čustvih. Čustvi strahu in sramu sta se pokazali kot čustvi, pri katerih udeleženci niso pokazali velikega poudarka nad samim doživljanjem. V redkih primerih je čustvo strahu spremljala močna jeza oziroma umik. Pri sramu so udeleženci v večji meri prikazali, da se takrat, ko občutijo sram, pošalijo na svoj račun in s tem želijo zakriti zadrego, ki jih spremlja. Starši iz naše raziskave se zavedajo pomembnosti doživljanja in izražanja čustev. Ne glede na svoje otroštvo želijo otroku po najboljših močeh dati boljše odzive na njihova čustva, kot so jih bili deležni od svojih staršev. Udeleženec naše raziskave je povedal: *»Če si jezen, povej, da si jezen, ne da si žalosten, ker če pokažeš, da si žalosten, pri otroku vzbudiš občutek krivde. Kar pa meni ni všeč, se mi zdi malo grozno, da otrok misli, da je mamica zaradi njega žalostna.«* Večina staršev iz naše raziskave je navedla, da se njihovi starši na čustva, ki

so jih doživljali kot otroci, niso odzivali. Sčasoma so se čustva tudi njim zdela nepomembna. Ta pogled se je med razvojem v odraslo osebo spremenil. Pri večini je bilo prav rojstvo prvega otroka ključno, da so zavestno stopili v razdor vzorcev čustvene izraznosti, ki so jih pridobili iz primarnih družin. Ne glede na vložek energije v spremembe vzorcev in ne glede na to, koliko se trudijo za spremembe sprejemanja in odzivanja na določene čustvene reakcije, so udeleženci večinoma enotnega mnenja, da je vedno prisoten občutek, ki so ga bili deležni kot otroci od svojih staršev.

Pri zaključkih naše raziskave smo prišli do nekaterih potrditev naših predvidevanj, prav tako pa smo v raziskavi prišli do podatka, ki ga nismo predvidevali, in sicer:

- da se mlajši starši bolj čustveno odzivajo na svoje otroke,
- da so pri obeh tipih družin stili vzgoje porazdeljeni podobno in
- da je več permisivnosti prisotne pri materah v dvostarševskih družinah kot pa pri očetih.

Prvi podatek lahko obrazložimo s podatki, ki smo jih pridobili s pomočjo kvalitativne metode, kjer so starši izpostavili, da utrujenost, obremenjenost in stres močno vplivajo na to, kako se bodo v danem trenutku na otroka odzvali. Iz tega lahko predvidevamo, da so mlajše osebe manj obremenjene z določenimi obveznostmi, se lažje spopadajo s stresom in imajo zaradi starosti več energije, ki jo lahko usmerijo v razreševanje konfliktov. Morda imajo mlajši starši več pomoči svojih staršev v primerjavi s starejšim staršem. Poudariti moramo, da gre zgolj za predvidevanja, saj tega podatka zaradi narave raziskovanja ne moremo posplošiti. Ta podatek bi bilo treba še podrobneje raziskati.

Drugi podatek, ki ga pri postavljanju hipotez nismo predvideli, lahko obrazložimo z ugotovitvami, pridobljenimi s pomočjo kvalitativne metode, in sicer so starši iz enostarševskih družin poudarili, da je zaradi situacije, v kateri so se znašli, vse »breme« vzgoje na plečih enega starša, ki mora biti dovolj močan in odločen, da lahko nudi otroku dovolj varnega okolja za svoj razvoj. Poudariti moramo, da gre za majhno število podobnih trditev in podatka ne moremo posplošiti.

Pri našem raziskovanju in kasneje navajanju ugotovitev smo bili omejeni, saj je težko pridobiti starše iz enostarševskih družin za izpolnjevanje vprašalnikov in tudi sodelovanje v intervjuju. Zaradi strukture vzorca, ki smo ga uporabili v naši raziskavi, tako kvantitativni kot kvalitativni, pridobljenih rezultatov ne moremo posplošiti na celotno populacijo v Sloveniji. Tudi učinek t. i. »snežne kepe« pri pridobivanju udeležencev je omejitven, ker smo udeležence v večini pridobivali prek spletnih omrežij, kroga poznanstev. Kljub omejitvam naša raziskava daje še en vpogled v stanje stilov vzgoje v slovenskem prostoru, le da je ta v povezavi z emocionalnim starševstvom. Prispeva tudi k boljšemu razumevanju povezav med tema dvema dimenzijama v eno- in dvostarševski družini. Prav tako smo iz naše raziskave pridobili pomemben podatek, ki nakazuje, da je dober psihosocialni in čustveni razvoj otroka najbolj povezan z individualnimi usmeritvami, prepričanji, sposobnostmi in predispozicijami vsakega posameznega starša. Vprašanja, ki so se pojavila med našim raziskovanjem na tem področju in ki bi lahko bila iztočnica za nadaljnja raziskovanja, so: še bolj poglobljeno videnje tega, kakšna dinamika starševstva se razvija v različnih tipih enostarševskih družin, kateri tip enostarševske družine je bolj »prijazen« do razvijajočega se otroka, ali sta vzgoja in starševstvo v enostarševski družini res slabša kot v dvostarševski ter stopnja obremenjenosti staršev v enostarševskih družinah glede skrbi za otroke.

Za zaključek kvantitativne raziskave smo na koncu našega vprašalnika, ki smo ga uporabili pri raziskovanju, želeli izvedeti tudi mnenje udeležencev o tem, kaj jim pomeni sočutno oziroma emocionalno starševstvo. Večina vprašanih se je strinjala, da to pomeni sočutno postavljanje mej v družini, prisotnost medosebnega spoštovanja in enakopravnosti med družinskimi člani, da ima tudi otrok pomembno vlogo v družinskem sistemu in ga je treba upoštevati kot enakopravnega člana. Poudariti moramo, da je pri pregledu zapisanih izjav moč ugotoviti, da starši ne razumejo pomena besede biti »sočuten«. V svoji dobri veri, ko želijo za otroka najboljše, pozabijo nase. Pozabijo, da s tem, ko so najprej sočutni do samih sebe, nudijo otroku zgled, prek katerega se uči biti sočuten do samega sebe in drugih. Za konec bomo izpostavili trditev starša, ki se najbolj ujema z vsebino našega raziskovalnega dela. Vprašanje se je glasilo: Kaj si predstavljate pod pomenom besede sočuten starš?

»Starš, ki otroka vsak dan spremlja/opazuje in se zanima za njegova čustva. Poskusi jih imenovati in se jim pridružiti, npr. če je otrok vesel, to veselje prepoznaš, se o njem z otrokom pogovarjaš in mu poveš, da si vesel tudi ti. Enako z negativnimi ali manj sigurnimi čustvi. V taki obliki to obliko starševstva podpiram. Vendar pa to sočutno starševstvo dojemam, ko opazujem starše, ki to metodo uporabljajo tako, da ponudijo, predvsem manjšim otrokom, premalo vodstva (skozi čustva se otrok nauči manipulirati starše) in jasnejših napotkov o pričakovanjih v čustveno napetih situacijah.«

13. POVZETEK

Vzgoja otroka je ena izmed najtežjih vsebin življenja, v katero so starši neposredno vpleteni v procesu svojega delovanja. Otrok se rodi v že ustaljen sistem, ki si ga zakonca oziroma partnerja ustvarita še pred rojstvom otroka. Z vsakim novorojenim otrokom je treba vzpostaviti novo družinsko ravnovesje, da se bo družina lahko razvijala naprej. Pri razvoju otroka v družini ima najpomembnejšo vlogo odnos, ki ga starša vzpostavita z njim takoj ob njegovem rojstvu. Enako pomembno je tudi čustveno vzdušje, ki vlada v družinskem sistemu.

Z magistrskim delom smo želeli poglobljeno raziskati doživljanje določenega čustva, kakšen pomen ima za posameznika, kakšno je ozadje pri izražanju čustva in kako se njegovo doživljanje prenaša iz generacije v generacijo. Pri raziskavi smo uporabili kvalitativno in kvantitativno metodo.

S kvantitativno raziskavo smo dobili vpogled, kateri tip vzgoje pri slovenskih družinah prevladuje in koliko je izraženo emocionalno starševstvo. Raziskave se je prostovoljno udeležilo 392 (77,5 %) staršev iz dvostarševskih družin, 112 (22,5 %) pa iz enostarševskih. Ugotovili smo, da je v družinah, kjer starši svoje otroke vzgajajo avtoritativno, prisotne več čustvene uglasenosti med družinskimi člani in da med čustveno regulacijo in stilom starševstva v dvostarševski družini obstajajo statistično pomembne povezave tako pri stilu starševstva matere kot očeta. V dvostarševski družini je kakovost emocionalnega starševstva statistično pomembno višja kot v enostarševski družini. V obeh tipih družin prevladuje avtoritativni stil vzgoje, in to pri obeh spolih. Pri materah je kakovost emocionalnega starševstva statistično pomembno višja kot pri očetih, višja je tudi pri mlajših starših. Več permisivnosti je prisotne pri materah. Starši, ki so kakovost emocionalnega starševstva do svojih otrok ocenili višje, so statistično pomembno višje ocenili tudi kakovost emocionalnega starševstva svojih staršev.

Drugi del naše raziskave je predstavljala kvalitativna metoda. Podatke, pridobljene s pomočjo intervjujev, smo analizirali s fenomenološkim pristopom. S to metodo smo dobili poglobljen vpogled v posameznikovo doživljanje določenega čustva in v

doživljanje starševstva. Prav tako smo ugotavljali, ali se vzorci čustvenega odzivanja na določeno čustvo prenašajo iz primarne družine. V raziskavo je bilo vključenih 11 staršev, 7 jih je prihajalo iz dvostarševskih družin, 4 pa iz enostarševskih. V raziskavi je sodelovalo 8 žensk in 3 moški, njihova povprečna starost je bila 35,4 leta. Zaključke, ki smo jih pridobili z raziskavo, je treba razumeti z upoštevanjem omejitve raziskovalnega vzorca, saj ima vsak posameznik svojo predstavo in način doživljanja in izražanja čustev in doživljanje starševstva na podlagi lastnih primarnih izkušenj ter na podlagi trenutne doživljajske situacije oziroma trenutnega počutja.

Rezultati naše raziskave so pomemben prispevek k razvoju uveljavljanja sočutnega starševstva kot enega od novodobnih načinov vzgoje, kjer se starši pri vzgoji svojega otroka zavzemajo za zdrav razvoj čustvovanja. Otrok tako v odraslem obdobju svojih čustev ne zatira, ampak se uspešno spopada tako s težkimi čustvenimi impulzi kot tudi s tistimi, ki nas radostno zadovoljujejo in nas vodijo v uspešne in srečne posameznike. Prav tako daje naša raziskava možnost za nadaljnje raziskovanje na tem področju in za bolj podroben vpogled v posameznikovo doživljanje starševstva ter čustvene regulacije.

Ključne besede: sočutno starševstvo, družina, razvoj družine, odnosi, regulacija čustev, čustva, vzgoja, vloga mame in očeta, možgani, stili vzgoje.

14. SUMMARY

Parenting is one of the most difficult life themes that the parents are actively involved with. The child is born into an already established system, which the spouses create even before the child is born. Every newborn child brings the need to create a new family balance for a future development of the family. The relationship that the parents establish with the child immediately after the birth plays the most important role in the child's development. Prevailing emotional climate in the family is also equally important.

With the MA Thesis we wanted thoroughly research how the individuals experience specific emotions and the personal importance of those emotions, the emotional background of expressing the feelings and how is experiencing of this emotion transmitted from generation to generation. Qualitative and quantitative methods were used in this research.

Quantitative research method gave us an insight into which type of child rearing prevails in Slovenian families and the degree to which emotional parenting is expressed. Research population sample consists of 392 (77,5%) of nuclear family parents and 112 (22,5%) of single parent family parents who volunteered to participate in this research.

We determined that in the families where the authoritative parenting style is present, there is a higher level of emotional connection among family members and that the parenting style of mothers and fathers in the nuclear family shows statistically significant connections between emotional regulation and style.

There is a higher quality of emotional parenting in the nuclear families than in the single parent families. The authoritative parenting style prevails in both types of the families, it's popular with both men and women.

The quality of emotional parenting is statistically higher and more important to mothers than to fathers, it is also higher in families with younger parents.

Mothers show a higher level of permissive parenting. Parents, who estimated the quality of the emotional parenting higher, also estimated the quality of the emotional parenting of their parents higher.

Second part of our research represents the quantitative method. The data acquired through the interviews was analyzed through phenomenological approach. This method gave us an important insight into the experiencing of certain feelings and into the experience of parenting by the individuals. We also investigated if the patterns of emotional response to a certain feeling are transferred from the primary family. 11 parents participated in this research, 7 came from a nuclear families and 4 came from single parent families. 8 women and 3 men participated, the average age of the participants was 35,4 years. Results acquired with the research have to be understood by the limitations of the research sample, because every individual has their own concept and manner of experiencing and expressing feelings and expressing parenting from their own primary experience and based on their current situation or their emotional state of mind.

The results of our research are an important contribution to the development of compassionate parenting as one of the contemporary approaches of parenting, with which parents contribute to the healthy emotional development of their children. Such child does not disregard his emotions as an adult, but he successfully confronts difficult emotional impulses and also those impulses that make us happy and leads us to become successful and happy individuals.

Our research also allows possibility for further research in this field and for more detailed insight into individual's experience of parenthood and emotional regulation.

Key words: emotional parenting, family, family development, relationship, emotional regulation, emotions, parenting, mother's and father's role, brain, parenting styles.

15. REFERENCE

- Adams, Kenneth M. 2013. *Po tihem zapeljani : ko si starši otroke naredijo za partnerje*. Ljubljana: Modrijan.
- Afifi, Tamara D., and Paul Schrodt. 2003. "'Feeling caught' as a mediator of adolescents' and young adults' avoidance and satisfaction with their parents in divorced and non-divorced households." *Communication Monographs* no. 70 (2):32.
- Alexander, Jessica J., and Iben Dissing Sandahl. 2017. *Vzgoja po dansko: kaj eni najsrečnejših ljudi na svetu vedo o vzgoji samozavestnih in sposobnih otrok*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Asen, Eia. 1998. *Družine*. Ljubljana: DZD, d. d.
- Astill, R. 2012. "Sleep, cognition, and behavioral problems in school-age children: A century of research meta-analyzed." *Psychological Bulletin V: Sunderland, Margot*. 2017. *Znanost o vzgoji : o ljubezni, vzgoji in igri z vašim otrokom*. Radovljica: Didakta D. o. o. , str 174 no. 136 (6).
- Bahman, Shahnaz, and Helen Maffini. 2008. *Developing children's emotional intelligence*: Bloomsbury Publishing.
- Bajec, Anton, Ivanka Černelič, Bojan Čop, Milena Hanjšek-Holz, Marjeta Humar, Franc Jakopin, Janko Jurančič, Mile Klopčič, Zvonka Leder-Mancini, Lino Legiša, Tine Logar, Jakob Müller, Jakob Rigler, Stane Suhadolnik, Ivanka Šircelj-Žnidaršič in France Tomšič. 2014. *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. <http://www.fran.si/130/sskj-slovar-slovenskega-knjiznega-jezika> (pridobljeno: 15.2.2017)
- Bajzek, Jože, Mateja Bitenc, Simona Hvalič, Alenka Lokar, Jože Ramovš, and Špela Strniša. 2003. *Zrcalo odraščanja: mednarodna sociološka raziskava o odraščajočih otrocih*. Radovljica: Didakta.
- Barbaro, Nicole, Brian B. Boutwell, J. C. Barnes, and Todd K. Shackelford. 2017. "Rethinking the transmission gap: What behavioral genetics and evolutionary psychology mean for attachment theory: A comment on Verhage et al. (2016)." *Psychological Bulletin* no. 143 (1):107-113.
- Barish, Kenneth. 2009. *Emotions in Child Psychotherapy: an integrative framework*. New York: Oxford University Press.
- Bartlett, Jessica D., Chie Kotake, Rebecca Fauth, and M. Ann Easterbrooks. 2017. "Intergenerational transmission of child abuse and neglect: Do maltreatment type, perpetrator and substantiation status matter?" *Child Abuse and Neglect* 63:84-94.
- Baumrind, Diana. 1971. "Current patterns of parental authority." *Developmental Psychology* 4 (1):1-103.
- . 1989. Rearing competent children. V: William Damon, ur. *Child development today and tomorrow*, 349–378. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- . 1996. The discipline controversy revisited. *Family Relations* 45, št. 4:405-414.
- . 2013. Authoritative parenting revisited: History and current status V: Robert E. Larzelere, Amanda S. Morris in Amanda W. Harrist, ur. *Authoritative*

- parenting: Synthesizing nurturance and discipline for optimal child development*, 11-34. Oklahoma: American Psychological Association.
- Berthelot, Nicolas, Karin Ensink, Odette Bernazzani, Lina Normandin, Patrick Luyten in Peter Fonagy. 2015. Intergenerational transmission of attachment in abused and neglected mothers: The role of trauma-specific reflective functioning. *Infant Mental Health Journal*. 36, št. 2:200-212.
- Bolkan, Cory, Yoshie Sano, Jennifer De Costa, Alan C. Acock in Randal D. Day. 2010. Early Adolescents' Perceptions of Mothers' and Fathers' Parenting Styles and Problem Behavior. *Marriage & Family Review* 46:563-579.
- Bornstein, M. H., in D. Zlotnik. 2009. Parenting styles and their effects. V: Janette B. Benson in Marshall M. Haith, ur. *Social and Emotional Development in Infancy and Early Childhood*, 280-292. San Diego: Elsevier.
- Bornstein, Marc H. 2013. Parenting, gender, culture, time. V: W. Bradford Wilcox in Kathleen Kovner Kline, ur. *Gender and parenthood: Biological and Social Scientific Perspectives*. New York: Columbia University Press.
- Berthelot, Nicolas, Karin Ensink, Odette Bernazzani, Lina Normandin, Patrick Luyten, and Peter Fonagy. 2015. "Intergenerational transmission of attachment in abused and neglected mothers: The role of trauma-specific reflective functioning." *Infant Mental Health Journal*. no. 36 (2):200-212.
- Bolkan, Cory, Yoshie Sano, Jennifer De Costa, Alan C. Acock, and Randal D. Day. 2010. "Early Adolescents' Perceptions of Mothers' and Fathers' Parenting Styles and Problem Behavior." *Marriage & Family Review* 46:563-579.
- Bornstein, Marc H. 2013. "Parenting, gender, culture, time." In *Gender and parenthood: Biological and Social Scientific Perspectives*, edited by W. Bradford Wilcox and Kathleen Kovner Kline. New York: Columbia University Press.
- Borucky, Vilma, Miha Černetič, Andreja Križan-Lipnik, Irena Perpar, Natalija Starič Žikič, Alenka Štadler, and Katja Valečnik. 2009. *Otrok in ločitev staršev : da bi odrasli lažje razumeli otroke*. Ljubljana: Založba Otroci.
- Borucky, Vilma, Andreja Križan-Lipnik, Irena Perpar, Alenka Štadler, and Katja Valečnik. 2004. *Smrt in žalovanje: Da bi odrasli lažje razumeli otroke*. Ljubljana: Otroci, d.o.o.
- Bouwkamp, Roel, and Sonja Bouwkamp. 2014. *Blizu doma: priročnik za delo z družinami : ravnanje z interakcijskimi vzorci v družini, pri procesih podpore in pomoči na področjih psihosocialnega dela*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, Inštitut za družinsko terapijo, Ljubljana.
- Bowlby, John. 1969. *Attachment and loss: Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- . 1973. *Attachment and loss: Vol. 2: Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- . 1975. *Bindung*. Munchen: Klett, Navaja: Ule Mirjana Zavedno mladi? socialna psihologija odraščanja, 2008, Ljubljana Fakulteta za družbene vede stran 76-77.
- . 1979. *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London: Tavistock.
- Navaja : Ganc Damijan. 2015. Izzivi očetovstva po ločitvi. Sevnica: Družinski inštitut Zaupanje. str 105.
- Bradley, Susan J. 2000. *Affect regulation and the development of psychopathology / Susan J. Bradley*. New York: The Guilford Press. Navaja: Kompan Erzar, Katarina, and Andreja Poljanec. 2009. Rahločnost do otrok. Ljubljana: Založba Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut. stran 12.

- Brains. 2014. *Možgani: zgradba od znotraj*. Ljubljana: BP: 2014.
- Bridgett, David J., Meghan J. Kanya, Helena J. V. Rutherford, and Linda C. Mayes. 2017. "Maternal executive functioning as a mechanism in the intergenerational transmission of parenting: Preliminary evidence." *Journal of Family Psychology* no. 31 (1):19-29.
- Bridges, Lisa J., Susanne A. Denham, and Jody M. Ganiban. 2004. "Definitional Issues in Emotion Regulation Research." *Child Development* 75 (2):340-345.
- Burnie, David, in Milan Lovka. 1999. *Leksikon človeškega telesa*: Mladinska knjiga.
- Busuioc, M., and M. Gotea. 2016. "MATERNAL SINGLE-PARENT FAMILY IN SOCIAL RISK SITUATION. PSYCHOSOCIAL AND BEHAVIORAL CHARACTERISTICS " *Bulletin of the Transilvania University of Brasov. Series VII: Social Sciences. Law* no. 9 (1):12.
- Buri, John R. 1989. Self-esteem and appraisals of parental behavior. *Journal of Adolescent Research* 4, št. 1:33-49.
- . 1991. Parental Authority Questionnaire. *Journal of Personality Assessment* 57, št. 1:110-119.
- Campos, Joseph J, Carl B Frankel, and Linda Camras. 2004. "On the nature of emotion regulation." *Child development* 75 (2):377-394.
- Chapman, Grey, and Derek Chapman. 2009. *Družina, kakršno ste si vedno želeli : pet poti do njene uresničitve*. Ljubljana: Založba Tuma, d. o. o.
- Chen, Wan-Chi. 2016. "The role of Grandparents in Single-Parent Families in Taiwan." *Marriage and Family Review* 52:41-63.
- Coloroso, Barbara. 1996a. *Otroci so tega vredni*: Založba Tangram.
- . 1996b. *Otroci so tega vredni: notranja disciplina - največ, kar lahko damo otroku*. Ljubljana: Tangram: Navaja: Jurič, Sabina. 2009. Povezanost partnerske navezanosti staršev z njihovimi vzgojnimi stili. *Psihološka obzorja* 18 (1): 68.
- Conrade, Glenys, in Robert Ho. 2001. Differential Parenting Styles for Fathers and Mothers:Differential Treatment for Sons and Daughters. *Australian Journal of Psychology* 53, št. 1:29-35.
- Content, Elisabeth, Benedicte Lucereau, and Valerie Mathieu. 2013. *Poroka ... in potem? Graditi, vzdrževati in negovati odnos*. Ljubljana: Založba Družina.
- Coontz, Stephanie. 2007. "The Origins of Modern Divorce." *Family Process* (46).
- Cummings, M., P. Davies, and S. Campbell. 2000. *Developmental psychopathology and Family Process*. New York: Guilford, V: Kompar Erzar, Katarina. 2003. Skrita moč družine. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut. str. 113.
- Cvetek, Mateja. 2014. *Živeti s čustvi: čustva, čustveno procesiranje in vseživljenski čustveni razvoj*. Ljubljana: Teološka fakulteta.
- Cvetek, Robert. 2009. *Bolečina preteklosti: Travma, medosebni odnosi, družina, terapija*. Celje: Društvo Mohorjeva družba, Celjska Mohorjeva družba.
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi. 1998. *Psihologija družine: prispevek k razvidnosti družinske skupine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Dallos, Rudi, and Ros Draper. 2015. "An Introduction to Family Therapy : Systemic Theory and Practice." In: Maidenhead : McGraw-Hill Education.
- Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson. 2016. *Vzgoja brez drame*. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
- Davidov, Maayan, and Joan E. Grusec. 2006. "Untangling the Links of Parental Responsiveness to Distress and Warmth to Child Outcomes." *Child Development* 77 (1):44-58

- DeGregorio, Lisa J. 2013. "Intergenerational Transmission of Abuse: Implications for Parenting Interventions From a Neuropsychological Perspective." *Traumatology* 19 (2):158-166.
- Deleire, Thomas, and Ariel Kalil. 2002. "Good things are trees: Single-parent multigenerational family structure and adolescent adjustment." *Demography* 39 (2):393-413.
- Dolenc, Danilo. *Vsaka sedma družina v Sloveniji je zunajzakonska skupnost, med družinami z otroki, starimi do 6 let, vsaka tretja*. Statistični urad Republike Slovenije, 21.3.2017 2015.
- Dozier, Brenda. 2004. *Two-Home Families: A Family System's Approach to Divorce Therapy: Step-By-Step Model for Preserving Parent-Child Relationships After Divorce Strikes*. New York: iUniverse, Inc. Navaja: Ganc Damijan. 2015. Izzivi očetovstva po ločitvi. Sevnica: Družinski inštitut Zaupanje. str 94.
- Erzar, Tomaž, and Katarina Kompan Erzar. 2011. *Teorija navezanosti*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Favez, Nicolas, Hervé Tissot, France Frascarolo, Friedrich Stiefel, and Jean-Nicolas Despland. 2016. "Sense of Competence and Beliefs About Parental Roles in Mothers and Fathers as Predictors of Coparenting and Child Engagement in Mother–Father–Infant Triadic Interactions." *Infant and Child Development* no. 25:283-301.
- Feinstein, Leon, Kathryn Duckworth in Ricardo Sabates. 2008. *Education and the family: passing success across the generations*. Oxon: Routledge.
- Feinstein, Sheryl G. 2013. *Secret of the teenage brain: Research-based strategies for reaching and teaching today's adolescents*. New York: Sage. Navaja: Gostečnik, Christian. 2014. So res vsega krivi starši? Ljubljana: Založba Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut, Teološka Fakulteta UL. str. 290.
- Firestone, R. W. 1990. *Compassionate Child - Rearing*. New York: Plenum Press, V: Kompan Erzar, Katarina. 2003. Skrita moč družine. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut, str.114.
- Forbes, Erika E. 2003. Children's emotion regulation: Frontal EEG asymmetry and behavior during a disappointment. University of Pittsburg: Submitted to the Graduate Faculty of Arts and Sciences in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy.
- Friso, Anna, and Alberto Friso. 2016. *Ločiti se ... in potem?* Ljubljana: Novi svet.
- Fučik, Peter 2016. "Where Are the Effects of Family Structure? The Educational Level, Current Partnership, and Income Level of the Czech Adult Population Socialised in Single-Parent Families. ." *Czech Sociological Review*. no. 52 (3):28.
- Ganc, Damijan. 2015. *Izzivi očetovstva po ločitvi*. Sevnica: Družinski inštitut Zaupanje.
- Gašperlin, Izidor. 2016. *Čutim, torej sem!* Kranj: MIT informacijske rešitve.
- Glick, Ira D., Douglas S. Rait, Alison M. Heru, and Michael S. Ascher. 2016. *Couples and Family Therapy in Clinical Practice*: John Wiley & Sons.
- Golombok, Susan. 2000. *Parenting: what really counts?* London: Routledge.
- Goetz, Jenifer L., Dacher Keltner, and Simon-Thomas Emiliana. 2010. "Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review." *Psychological Bulletin* 136 (3):351-374.
- Gostečnik, Christian. 1999a. *Biti mladostnikom starši*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski center.

- . 1999b. *Srečal sem svojo družino*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski center.
- . 2002. *Sodobna psihoanaliza*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- . 2006. *Neustavljivo hrepenenje*. Ljubljana: Založba Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- . 2009. *Me imata kaj rada*. Ljubljana: Založba Brata Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- . 2010 a. *Sistemske teorije in prakse*. Ljubljana: Založba Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- . 2010 b. *Neprodorna skrivnost intime*. Ljubljana: Založba Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- . 2011. *Inovativna relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Založba Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut, Teološka fakulteta UL.
- . 2012. *Govorica telesa v psihoanalizi*: Brat Frančišek.
- . 2014. *So res vsega krivi starši?* Ljubljana: Založba Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut, Teološka fakulteta UL.
- . 2015. *Je res vsega kriv partner?* Ljubljana: Založba Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut, Teološka fakulteta UL.
- . 2016. *Zakaj se te bojim?* Ljubljana: Založba Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut in Teološka fakulteta UL.
- Gostečnik, Christian, Janez Juhant in Vinko Potočnik. 2011. *Inovativna relacijska družinska terapija: inovativni psiho-biološki model*: Brat Frančišek.
- Gotea, M., and M. Busuioc. 2016. "Maternal single-parent family in social risk situation. Psychological and behavioral characteristics." *Series VII: Social Sciences* 9 (58):97-108.
- Gradišar, Cveto. 2005. *Sotočja družinskih odnosov* Novo mesto: Utrip.
- Greenspan, Stanley I. 2009. *Izjemni otroci; Pomagajte svojemu otroku, da razvije deset osnovnih lastnosti za zdravo in srečno življenje*. Tržič: Učila International.
- Greenspan, Jacob, in Stanley I Greenspan. 2002. Functional emotional developmental questionnaire (FEDQ) for childhood: A preliminary report on the questions and their clinical meaning. *Journal of Developmental and Learning Disorders* 6:71-116.
- Greenspan, S, in S Wieder. 2006. *Infant and early childhood—mental health—a comprehensive developmental approach to assessment and intervention*.
- Greenspan, Stanley. 1998. 1. with Beryl Lieff Benderly. *The growth of the mind*.
- Greenspan, Stanley I, in Stephen I Shanker. 2004. *The first idea*: Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Greenspan, Stanley I. 2009. *Izjemni otroci; Pomagajte svojemu otroku, da razvije deset osnovnih lastnosti za zdravo in srečno življenje*. Tržič: Učila International.
- Gross, J. J., and R. A. Thompson. 2007. "Emotion regulation: Conceptual foundations." In *Handbook of Emotion Regulation*, edited by J. J. Gross, 3-26. New York: Guilford Press.
- Gross, James J. 1998. "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Review of General Psychology* 2 (3):271-299.
- Guttman, Herta A. 2000. "Empathy in families of women with borderline personality disorder, anorexia nervosa, and a control group." *Family Process* 39 (3):345-358.
- Hadjadj, Fabrice. 2015. *Kaj je družina?* Ljubljana: založba Družina.

- Halberstadt, A. G., V.W. Crisp, and Eaton K.L. 1999. *Family expressiveness. A retrospective and new directions for research*. Edited by P. Philipport, R. S. Feldman and Coats E. J., *The social context of nonverbal behaviour*. New York: Cambridge University Press.
- Hallers-Haalboom, Elizabeth T., Judi Mesman, Marleen G. Groeneveld, Joyce J. Endendijk, Sheila R. van Berkel, Lotte D. van der Pol in Marian J. Bakermans-Kranenburg. 2014. Mothers, Fathers, Sons and Daughters: Parental Sensitivity in Families With Two Children. *Journal of Family Psychology* 28, št. 2:138–147.
- Hastings, Paul D., Kelly E. McShane, Richard Parker in Farriola Ladha. 2007. Ready to Make Nice: Parental Socialization of Young Sons' and Daughters' Prosocial Behaviors With Peers. *The Journal of Genetic Psychology* 168, št. 2:177-200.
- Hellinger, Bert. 2010. *Sreča, ki ostane*. Ribnica: Korenine in krila d. o. o.
- Henry, Carolyn S., in Laura Hubbs-Tait. 2013. New directions in authoritative parenting. V: Robert E. Larzelere, Amanda S. Morris in Amanda W. Harrist, ur. *Authoritative parenting: Synthesizing nurturance and discipline for optimal child development*, 237-264. Oklahoma: American Psychological Association.
- Hendrix, Harville, and Helen Hunt. 2006. *Zdrav otrok in ljubezen staršev*. Ljubljana: Orbis.
- Holodynski, Manfred, in Wolfgang Friedlmeier. 2006. *Development of emotions and emotion regulation*. Zv. 8: Springer Science & Business Media.
- Hribar Sorčan, Valentina. 2008. "O empatiji in intersubjektivnosti." *Anthropos* 1-2 (209-210):11-25.
- Hurrell, Katherine E., Hudson Jennifer L., and Carolyn A. Schniering. 2015. "Parental reactions to children's negative emotions: relationships with emotion regulation in children with an anxiety disorder." *Journal of Anxiety Disorders* 29:72-82.
- Izard, Carroll E. 1992. "Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations." *Psychological Review* 99 (3):561-565.
- Izard, Carroll E., Sarah Fine, Allison Mostow, Christopher Trentacosta, and Jan Campbell. 2002. "Emotion processes in normal and abnormal development and preventive intervention." *Development and Psychopathology* 14:761-787.
- Jarvis, Peter. 2009. *Learning to be a Person in society*. London, New Yourk: Routledge.
- Jerebic, Drago, and Sara Jerebic. 2017. *Bližina osrečuje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba : Društvo Mohorjeva družba : Družinski inštitut Bližina.
- Jeynes, William H. 2016. "Meta-Analysis on the Roles of Fathers in Parenting: Are They Unique?" *Marriage and Family Review* no. 52 (7):665-688.
- Jurič, Sabina. 2009. Povezanost partnerske navezanosti staršev z njihovimi vzgojnimi stili. *Psihološka obzorja* 18, št. 1:63-87.
- Juul, Jasper. 2009. *Družinske vrednote, Življenje s partnerjem in otroki*. Radovljica: Didakta d.o.o.
- . 2011. *Mož in oče - knjiga zate*. Ljubljana: Inštitut za sodobno družino Manami.
- Kanjuo Mrčela, Aleksandra, Janez Štebe, and Janja Vuga Beršnak. 2016. "Očetje med službo in domom." In *Spremembe očetovstva : moški med delom in starševstvom*, edited by Hržanjak Majda, 21-61. Ljubljana: Mirovni inštitut, Inštitut za sodobne družbene in politične študije.
- Knox, David, and Leggett Kermit. 2000. *Divorced dad's Survival Book: How to Stay Conncted with Your Kins*. Cambridge: Da Capo Press Navaja: Ganc Damijan.
2015. Izzivi očetovstva po ločitvi. Sevnica: Družinski inštitut Zaupanje. str 117.
- Kompan Erzar, Katarina. 2006. *Ljubezen umije spomin*. Ljubljna: Založba Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

- Kompan Erzar, Katarina Lia. 2001. *Odkritje odnosa*. Ljubljana: Založba Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- . 2003. *Skrita moč družine*. Ljubljana: Založba Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Kompan Erzar, Katarina, and Andreja Poljanec. 2009. *Rahločutnost do otrok*. Ljubljana: Založba Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Krajnc, Ana. 2014. *Spoznaj sebe in druge : človek kot družbeno bitje in medosebni odnosi*. Ljubljana: Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje.
- Križnik, Robert, and Marjeta Novak. 2010. *Starši nove generacije : praktični priročnik za spoštljive, sproščene in sodelovalne družinske odnose*. Ljubljana: Humus, d. o. o. .
- Kuntzag, Lars. 1997. *Ločitev boli : Otroci in starši v ločitvenem dogajanju*. Ljubljana: Založba Kres.
- Lamb, Michael E. 2000. "The History of Research on Father Involvement." *Marriage & Family Review* no. 29 (2-3):23-42.
- Lamborn D., Susie, Nina Mounts S. in Sanford Dornbusch M. 1991. Patterns of Competence and Adjustment Among Adolescents From Authoritative, Authoritarian, Indulgent and Neglectful Families. *Child development* 62:1-43.
- Lamovec, Tanja. 1991. *Emocije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Lazarus, Richard S. 1991. *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lepičnik Vodopivec, Jurka. 2007. Kako starši doživljajo vzgojo v družini : vzgojni stili v družini danes. *Sodobna pedagogika* 58, posebna izdaja:182-195.
- Macuh, Bojan. 2014. *Ženska - mati po prenehanju zakonske in izvenzakonske zveze*. Celje: Fakulteta za komercialne in poslovne vede.
- Lewis, Michael. 2014. *The Rise of Consciousness and the Development of Emotional Life*. New York: The Guilford Publications.
- Lightfoot, Cynthia, Michael Cole, and Sheila Cole R. 2012. "Social and Emotional Development in Infancy." In *The development of children*, edited by Cynthia Lightfoot, Michael Cole and Sheila Cole R., 199-233. New York: Worth Publishers.
- Maccoby, Eleanor E., in John A. Martin. 1983. Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. V: Paul H. Mussen in Mavis E. Hetherington, ur. *Handbook of child psychology Vol. 4. Socialization, personality and social development*, 1-101. New York: Wiley.
- Macklem, Gayle L. 2008. Parenting and Emotion Regulation. V: *Practitioner's Guide to Emotion Regulation in School-Aged Children*, 49-60. New York: Springer.
- Macklem, Gayle L. 2008a. "Emotional dysregulation: Emotion Regulation Gone Wrong." In *Practitioner's guide to Emotion regulation in School-aged Children*, edited by Gayle L. Macklem, 13-23. New York: Springer.
- . 2008b. "Parenting and Emotion Regulation." In *Practitioner's Guide to Emotion Regulation in School-Aged Children*, 49-60. New York: Springer.
- . 2008c. "The Importance of Emotional Regulation in Child and Adolescent Functioning and School Success." In *Practitioner's guide to Emotion Regulation in Scholl-Age Children*, 1-12. New York: Springer.
- Macuh, Bojan. 2014. *Ženska - mati po prenehanju zakonske in izvenzakonske zveze*. Celje: Fakulteta za komercialne in poslovne vede.

- Maerleau-Ponty, Maurice. 2006. *fenomenologija zaznave*. Ljubljana: Študentska založba.
- Manzeske, David P., and Anne. Stright Dopkins. 2009. "Parenting Styles and Emotion Regulation: The Role of Behavioral and Psychological Control During Young Adulthood." *Journal of Adult Development* 16:223-229.
- McKinney, Cliff, and Kimberly Renk. 2008. "Differential Parenting Between Mothers and Fathers: implications for Late Adolescents." *Journal of Family Issues* 6:806-827.
- Marjanovič Umek, Ljubica, and Maja Župančič. 2009. *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, Založba Rokus d.o.o.
- McGhee, Christina. 2015. *Vzgajati ločeno : kako lahko ločeni in razvezani starši vzgajajo srečne in brezkrbne otroke*. Grosuplje: Svetovalno izobraževalni center MIT.
- McGoldrick, Monica. 1988. *The Changing Family Life Cycle; A Framework for Family therapy*. New York: Gardner Press, V: Kompan Erzar, Katarina. 2003. *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut, str. 52.
- Meyer, Sara, H. Abigail Raikes, Elita A. Virmani, Sara Waters, and Ross A. Thompson. 2014. "Parent emotion representations and the socialization of emotion regulation in the family." *International Journal of Behavioral Development* 38 (2):164-173.
- Milevsky, Avidan, Melissa Schlechter, Sarah Netter, and Danielle Keehn. 2007. "Maternal and Paternal Parenting Styles in Adolescents: Associations with Self-Esteem, Depression and Life-Satisfaction." *Journal of Child and Family Studies* 16:39-47.
- Milivojević, Zoran. 2008. *Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psihopolis Institut.
- Mitchell, Carl. 2015. *Zdravi odnosi, trdna družina*. Dallas, USA: Eastern European Mission.
- Murray, Lynne. 1998. "Contributions of experimental and clinical perturbations of mother-infant communication to the understanding of infant intersubjectivity." In *Intersubjective communication and emotion in early ontogeny*, edited by Braten Stein, 127-143. New York: Cambridge University Press.
- Musek, Janek. 1995. *Ljubezen, družina, vrednote*. Ljubljana: EDUCY d. o. o.
- Nikolaev, Evgeni L., Elvira A. Baranova, and Svetlana A. Petunova. 2016. "Mental Health Problem's in Young Children: the Role of Mothers' Coping and Parenting Styles and Characteristics of Family Functioning." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* no. 233:94-99.
- Oatley, Keith, and Jennifer M. Jenkins. 1996. *Understanding Emotions*. Oxford: Blackwell.
- O'Hara, Maureen. 1997. "Relational empathy: Beyond modernist egocentrism to postmodern holistic contextualism." In *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy*, edited by Bohart, Arthur C. and Leslie. Greenberg, 295-320. Washington: American Psychological Association.
- Panksepp, Jaak. 2004. "Emotions as natural kinds within the mammalian brain." In *Handbook of emotions*, edited by Michael Lewis and Jeannette M. Haviland-Jones, 137-156. New York: Guilford Press.

- Paquette, Daniel, Diana D. Coyl-Shepherd, and Lisa A. Newland. 2013. "Fathers and development: new areas for exploration." *Early Child Development and Care* no. 183 (6):735-745.
- Parke, Ross D. 2000. "Father Involvement." *Marriage & Family Review* no. 29 (2-3):43-59.
- Peček Čuk, Mojca, in Irena Lesar. 2009. *Moč vzgoje: sodobna vprašanja teorije vzgoje*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Pinel, John P. J., and Steven J. Barnes. 2014. "Biopsychology of Emotion, Stress and Health." In *Introduction to Biopsychology*, edited by John P. J. Pinel and Steven J. Barnes, 448-469. Edinburgh: Pearson Education Limited.
- Poljanec, Andreja. 2009a. "Ponosni očetje - ponosni otroci." In *Med dvema ognjema : družina v primežu generacij*, edited by Katarina Kompan Erzar, Tomaž Erzar and Andreja Poljanec, 55-58. Ljubljana: Družina d. o. o.
- . 2009b. "Sproščeno materinstvo." In *Med dvema ognjema : družina v primežu generacij*, edited by Katarina Kompan Erzar, Tomaž Erzar and Andreja Poljanec, 52-54. Ljubljana: Družina d. o. o.
- . 2009c. "Starševstva se učimo od otrok." In *Med dvema ognjema : družina v primežu generacij*, edited by Katarina Kompan Erzar, Tomaž Erzar and Andreja Poljanec, 64-67. Ljubljana: Družina d. o. o.
- . 2015. *Rahločutno starševstvo*. Celje: Celjska Mohorjeva družba : Društvo Mohorjeva družba.
- Polkinghorne, Donald E. 1989. *Phenomenological Research Methods*. New York: V Ronald S. Valle in Steen Halling, ur. *Existential-Phenomenological Perspectives in Psychology*, str 41-60. V Tamčič Grum, Alenka. *Terapevtsko doživljanje delovne alianse pri delu s posameznikom in parom oziroma družino v prvih letih prakse*, Univerza v Ljubljani, Teološka fakulteta, magistrsko delo, stran 85.
- Puklek Lepvušek, Melita. 2001. Razvoj vedenjske avtonomije mladostnikov v odnosu do staršev in vrstnikov. *Anthropos: časopis za psihologijo in filozofijo ter za sodelovanje humanističnih ved* 33, št. 1/3:63-74.
- Radanović, Karolina, and Urban Kordeš. 2009. "Most k temnemu svetu - fenomenološka študija." *Kairos* no. 3 (3-4):19-35.
- Rageliene, Tija, in Viktoras Justickis. 2016. Interrelations of adolescents identity development, differentiation of self and parenting styles. *Psichologija* 53:24-43.
- Reed Shaffer, David, in Katherine Kipp. 2010. The context of development. V: David Reed Shaffer in Katherine Kipp, ur. *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence*. Canada: Wadsworth, Cengage learning.
- Rener, Tanja, Mateja Sedmak, Alenka Švab, and Mojca Urek. 2006. *Družine in družinsko življenje v Sloveniji*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno raziskovalno središče Koper, Zgodovinsko društvo za južno Primorsko, Založba Annales.
- Repič, Tanja. 2008. *Nemi kriki spolne zlorabe in novo upanje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Robins, S. P. 2010. *Exploring intimacy: Cultivating healthy relationships through insight and intuition*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers. Navaja: Christian Gostečnik, Neprodrna skrivnost intime, Ljubljana: Založba Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut, 2010, str. 163.
- Rolls, Edmund T. 2014. *Emotion and Decision-Making Explained*. Great Clarendon Street, United Kindom: Oxford.

- Rožič, Tanja. 2009. "Otroci in žalovanje." In *Med dvema ognjema : družina v primežu generacij*, edited by Katarina Kompan Erzar, Tomaž Erzar and Andreja Poljanec, 80-83. Ljubljana: Družina d. o. o.
- Rutar Leban, Tina, Tina Vršnik Perše, Ana Kozina in Zoran Pavlović. 2009. Elementi vzgojnega sloga staršev in dosežki mladostnikov. *Šolsko polje: revija za teorijo in raziskave vzgoje in izobraževanja* 3, št. 4:87-103.
- Sadeh, A. 2012. "Sleep emotions and behavior difficulties in children and adolescents." *Sleep Medicine Review V: Sunderland, Margot. 2017. Znanost o vzgoji : o ljubezni, vzgoji in igri z vašim otrokom. Radovljica: Didakta D. o. o. , str 174 no. 16.*
- Salehuddin, Khazriyati, in Heather Winske. 2016. Developmental Milestone Expectations, Parenting Styles and Self-Constual of Caregivers from Malay, Chinese and Indian Backgrounds in Malaysia. *Journal of Comparative Family Studies* XLVII, št. 2:147-167.
- Satir, Virginia. 1995. *Družina za naš čas*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Schmidt, Ignac, Jan Schmidt, and Majda Schmidt. 2017. *Drama je biti starš vesoljca : Drugačnost ni dolgočasna, je univerzalna*. Maribor: Založba Pivec.
- Sears, William in Martha. 2008. *Povezovalno starševstvo*. Ljubljana: Založbe Maldinska knjiga.
- Sevčnikar, Kaja. 2015. Starševski stili vzgoje v Sloveniji in na Finskem: diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani.
- Sheffield Morris, Amanda., Jennifer S. Silk, Laurence. Steinberg, Sonya S. Mayer, and Lara Rachel Robinson. 2007. "The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation." *Blackwell Publishing*:362-388.
- Siegel, Daniel J. 1999. *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. New York: Guilford Press.
- . 2011. *Mindsight: The new science of personal transformation*. New York: Bantam Books.
- Navaja: Gostečnik, Christian. 2014. So res vsega krivi starši? Ljubljana: Založba Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut, Teološka Fakulteta UL. stran 290.
- Siegel, DJ, in Tina Payne Bryson. 2013. Celostni razvoj otroških možganov: Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.
- Simonič, Barbara. 2009. "Dediščina zakona mojih staršev." In *Mad dvema ognjema : družina v primežu generacij*, edited by Katarina Kompan Erzar, Tomaž Erzar and Andreja Poljanec, 31-33. Ljubljana: Družina d. o. o.
- . 2010. *Empatija: moč sočutja v medosebnih odnosih*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut.
- Skyner, Robin, in John Cleese. 1994. *Družine in kako preživeti v njih*. Ljubljana: Založba Tangram d. o. o.
- Slesnick, Natasha , in Jing Zhang. 2016. Cumulative Contextual Risk and Behavior Problems Among Children With Substance Using Mothers: The Mediating Role of Mothers' and Children's Coping Strategies. *American Journal of Orthopsychiatry* 86, št. 4:447-455.
- Smetana, Judith G. 1995. Parenting styles and conceptions of parental authority during adolescence. *Child Development* 66, št. 2:299-316.
- Smrtnik Vitulić, Helena. 2007. *Čustva in razvoj čustev*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

- Stavrova, Olga, and Detlef Fetchenhauer. 2015. "Single Parents, Unhappy Parents? Parenthood, Partnership and the Cultural Normative Context." *Journal of Cross-Cultural Psychology* 46 (1):134-149.
- Stern, Daniel N, and Nadia Bruschiweiler- Stern. 1998. *The Birth of a Mother : How the Motherhood Experience Changes You Forever*. New York: Basic Book, A Member of The Perseus Books Group.
- Stern, Daniel N. 2004. *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life*. New York London: W. W. Norton & Company.
- Steinberg, Laurence. 2014. *Adolescence*. New York: McGraw-Hill. Navaja : Gostečnik, Christian. 2014. So res vsega krivi starši? Ljubljana: Založba Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut, Teološka Fakulteta UL. stran 290.
- Stephens, Meredith A. 2009. "Gender differences in parenting styles and effects on the parent child relationship." Department of Psychology, University Honors Program.
- Stolorow, Robert D., Bernard Brandchaft, and George E. Atwood. 1987. *Psychoanalytic treatment: An intersubjective approach*. Hillsdale, NJ: Analytic Press.
- Strayer, Janet, and William Roberts. 2004. "Children's Anger, Emotional Expressiveness and Empathy: Relations with Parent's Empathy, Emotional Expressiveness and Parenting Practices." *Social Development* 13 (2):229-254.
- Sunderland, Margot. 2009. *Znanost o vzgoji; praktični nasveti o spanju, joku, igri in ustvarjanju čustvenega ravnovesja za vse življenje*. Radovljica: Didakta d. o. o.
- . 2017. *Znanost o vzgoji : O ljubezni, vzgoji in igri z vašim otrokom*. Radovljica: Didakta D. o. o.
- Tančič Grum, Alenka. 2011. *Terapevtsko dožiljanje terapevtske delovne alianse pri delu s posameznikom in parom oziroma družino v prvih letih prakse*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Teološka fakulteta, magistrsko delo.
- Tani, Franca., Debora. Pascuzzi, and Rosalba Raffagnio. 2017. "The Relationship Between perceived Parenting Style and Emotion Regulation Abilities in Adulthood." *Journal of Adult Development*:1-12.
- Tavassolie, T., S. Dudding, A. L. Madigan, E. Thorvardarson, and A. Winsler. 2016. "Differences in Perceived Parenting Style Between Mothers and Fathers: Implications for Child Outcomes and Marital Conflict." *Journal of Child and Family Studies* 25:2055-2068.
- Thomas, Angela. 2016. *52 stvari, ki jih otroci potrebujejo od mame : kako lahko matere otrokom pomagajo na poti v samostojno življenje*. Celje-Ljubljana: Celjska Mohorjeva družba.
- Topham, Glade L., Laura Hubbs-Tait, Julie M. Rutledge, Melanie C. Page, Tay S. Kennedy, Lenka H. Shriver, and Amanda W. Harnist. 2011. "Parenting styles, parental response to child emotion and family emotional responsiveness are related to child emotional eating." *Appetite* 56:261-264.
- Titelman, Peter. 2014. *Differentiation od Self : Bowen Family Systems Theory Perspectives*. New York London: Routledge.
- Tomori, Martina. 1994. *Knjiga o družini*. Ljubljana: EWO, Ljubljana.
- Topham, Glade L., Laura Hubbs-Tait, Julie M. Rutledge, Melanie C. Page, Tay S. Kennedy, Lenka H. Shriver in Amanda W. Harnist. 2011. Parenting styles, parental response to child emotion and family emotional responsiveness are related to child emotional eating. *Appetite* 56:261-264.

- Turkuler Aka, B., and Tulin Gencoziroma 2014. "Perceived Parenting Styles, Emotion Recognition and Regulation in Relation to Psychological Well-Being." *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 159:529-533.
- Ule, Mirjana. 1995. "Vsakdanji svet družine." In *DRUŽINE : različne - enakopravne*, edited by Tanja Renner, Vika Potočnik and Vera Kozmik, 127-138. Ljubljana: VITRUM d. o. o.
- . 2008. *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- von der Lippe, Anna, Dag E. Eilertsen, Ellen Hartmann, and Kari Killen. 2010. "The role of maternal attachment in children's attachment and cognitive executive functioning: A preliminary study." *Attachment and Human Development* 12 (5):429-444.
- Vries, Sjeff de, and Roel Bouwkamp. 2002. *Psihosocialna družinska terapija*. Logatec: FIRIS, d. o. o.
- Wertz, Frederick J. 1985. "Method and Findings in a Phenomenological Psychological Study of a Complex Life-Event: Being Criminally Victimized." *V Amadeo Giorgi, ur. Phenomenology and Psychological Research, str. 155-219, V Tančič Grum, Alenka, Terapevtsko doživljanje terapevtske delovne alianse pri delu s posameznikom in parom oziroma družino v prvih letih prakse, Univerza v Ljubljani, Teološka fakulteta, magistrsko delo, stran 90-99.*
- Wertz, Frederick J, Kathy Charmaz, Linda M. McMullen, Ruthellen Josselson, Rosemarie Anderson, and Emalinda McSpadden. 2011. *Five Ways of Doing Qualitative Analysis, Phenomenological Psychology, Grounded Theory, Discourse Analysis, Narrative Research and Intuitive Inquiry*. New York, London: The Guilford Press.
- Wilks, Frances. 2009. Inteligentna čustva: čustva–kako jih prepoznati, razumeti in harmonizirati. Kranj: Ganeš.
- Winnicott, Donald W. 1971. *Playing and reality*. New York: Basic Books.
- . 2010. *Otrok, družina in svet zunaj*. Ljubljana: Umco, d. d.
- Winsler, Adam, Amy L. Medigan, and Sally A. Aquilino. 2005. "Correspondence between maternal and paternal parenting styles in early childhood." *Early Childhood Research Quarterly* 20:1-12.
- Wolfradt, Uwe., Susanne Hempel, and Jeremy N. V. Miles. 2003. "Perceived parenting styles, depersonalization, anxiety and coping behaviour in adolescents." *Personality and Individual Differences* 34:521-532.
- Wong, Maria S., Nancy L. McElwain, and Amy G. Halberstadt. 2009. "Parent, Family and Child Characteristics: Associations With Mother- and Father-Reported Emotion Socialization Practices." *Journal of Family Psychology* 23 (4):452-463.
- Wong, Sabrina T. 2006. "The Relationship Between Parent Emotion, Parent Behaviour and Health Status of Young African American and Latino Children." *Journal of Pediatric Nursing* 21 (6):434-442.
- Zalokar Divjak, Zdenka. 2001. *Jaz in ti - Medosebni odnosi v sodobnem času*. Krško: Gora s.p., Zdenka Zalokar Divjak.
- Zupančič, Maja, Anja Podlessek in Tina Kavčič. 2004. Parental child-care practices of Slovenian preschoolers mothers and fathers: The Family Environment Questionnaire. *Psihološka obzorja/Horizonts of Psychology* 13, št. 3:7-26.

Žmuc-Tomori, Martina. 1989. *Klic po očetu*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Žugman, Katarina. 2012. *Emocionalno starševstvo v povezavi s soočanjem s problemi, zadovoljstvom v življenjem in odnosi z vrstniki v adolescenci, Magistrsko delo*: Teološka fakulteta univerze v Ljubljani.