

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

**UČENJE VEŠČIN KOMUNIKACIJE IN REŠEVANJA
KONFLIKTOV V DRUŽINI
SKOZI PRIZMO IZKUSTVENEGA UČENJA V ŠOLI
ZA STARŠE**

Avtorica: Katja Bejakovič

Maribor 2013

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Katja Bejakovič

Naslov naloge: Učenje veščin komunikacije in reševanja konfliktov v družini skozi prizmo izkustvenega učenja staršev v Šoli za starše

Kraj: Maribor

Leto: 2013

Število strani: 99

Št. slik: 0

Št. tabel: 0

Št. bibl. opomb.: 0

Št. prilog: 3

Mentorica: doc. dr. Nina Mešl

Deskriptorji: družina, vzgoja, skupinsko delo s starši, čustva, meje, pravila, konstruktivna komunikacija, reševanje konfliktov, medsebojni odnosi.

Povzetek:

Starševska vloga postaja vse bolj zahtevna v današnjem času zaradi različnih družbenih sprememb. Družinsko življenje se nenehno spreminja. Če so nekoč veljali določeni vzorci, po katerem so ljudje živeli, se je danes potrebno vse bolj odločati, načrtovati in medsebojno dogovarjati. Pri tem gre za spremembo paradigme v odnosih med družinskimi člani, ki jih pomembno opredeljujejo tudi načini komunikacije med njimi. Potrebna je komunikacija, za katero je značilna osebna govorica staršev, ki otroka vključuje in ne izključuje. Družina kot konfliktna skupina se nenehno sooča z reševanjem konfliktov. Od tega, kako ravna v primeru konfliktov, pa je odvisno, kakšno življenje imamo v njej njeni posamezniki. V nalogi je bila izvedena kvalitativna raziskava, kjer sem uporabila poglobljene intervjuje s starši, ki so obiskovali program Šola za starše v Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše v Mariboru. Dodajam tudi svojo izkušnjo obiskovanja tega programa. Starši so lahko tista sprememba, ki jo želijo imeti v odnosu z otrokom. To lahko dosežejo s preučitvijo svojih vzgojnih metod, kjer tisto, kar ne deluje, zamenjajo z novimi načini ravnanja in komuniciranja. Uporaba "jaz sporočil" in metoda "brez poražencev" pomembno pripomorejo k izboljšanju komunikacije v družini in izboljšanju odnosov med družinskimi člani.

Title: Learning of communication skills and conflicts solving in a family through the perspective of parents learning experience at the *School for Parents*

Descriptors: family, education, group work with parents, emotions, borders, rules, constructive communication, solving of conflicts, mutual relationships.

Abstract:

Parental role is becoming more and more demanding in today's world because of different social changes. Family life has been constantly changing. If there were certain patterns once that were typical for people, it is more and more important to decide, plan, and mutually discuss matters nowadays. It is about the change of paradigm in the relationships between family members, which are importantly defined by the way of communication between them. There is a significant personal language needed in communication which includes a child and does not exclude him/her. Family as a conflict group is always faced with a conflict solving situations. What kind of life we have as individuals in a family depends on the way how conflicts are solved in a family. There has been a qualitative research done where I have used interviews with parents who have attended the programme *School for Parents* at the Counseling center for children, teenagers, and parents in Maribor. I have added my own experience of the programme. Parents can be the change they want to have in the relationship with their child. They can achieve that with studying of their upbringing methods where they change what does not work with new ways of action and communication. Using of "I messages" and the method "without losers" are important for improvement of communication in a family and relationships among family members.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

**UČENJE VEŠČIN KOMUNIKACIJE IN REŠEVANJA
KONFLIKTOV V DRUŽINI
SKOZI PRIZMO IZKUSTVENEGA UČENJA V ŠOLI
ZA STARŠE**

Mentorica: doc. dr. Nina Mešl

Avtorica: Katja Bejakovič

Maribor 2013

»Naša najpomembnejša naloga ni naše otroke osrečiti,
ampak jih pripraviti za življenje.«

(Pantley 2002: 33)

PREDGOVOR

Tema družine, predvsem pa komunikacija in reševanje konfliktov v družini sta me od nekdaj zelo zanimala. Na fakulteti sem se srečala z znanji iz psihologije družine, in sicer z znanji o psihodinamskih procesih v družini. Ti so pomembna podlaga za razumevanje strukture in delovanje družine. Eno najpomembnejših tem zame predstavlja komunikacija v družini, ki pomembno vpliva na naše družinsko življenje. Od načina komunikacije je pogosto tudi odvisno, kakšno življenje živimo v družini in kako uspešno se v njej soočamo z vsakdanjimi konflikti.

Starši si pogosto želijo sprememb, ne vedo pa, kako jih doseči in kaj je tisto, kar bi morali izboljšati v svojem načinu komuniciranja in reševanja konfliktov. Program Šola za starše v Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše v Mariboru je pomembna izkustvena oblika učenja konstruktivne komunikacije in reševanja konfliktov. Ta način učenja predstavlja pomembno podporo staršem v procesu doseganja želenih sprememb. V programu starši aktivno sodelujejo. Težave postanejo manjše in bolj obvladljive, če se starši naučijo, kako jih je možno obvladovati (Skynner in Cleese 1993: 8). Zaradi osebnega zanimanja za to tematiko in željo po usvajanju teoretičnih spoznanj v praksi sem se tudi sama vključila v ta program.

Komunikacijo lahko izrazimo z besedami dobra/slaba, učinkovita/neučinkovita, zaželena/nezaželena. V naslednjih poglavjih uporabljam izraz konstruktivna komunikacija, ki združuje vse omenjene opise in pomeni komunikacijo, ki je dobra, zaželena in učinkovita hkrati. Konstruktivna komunikacija staršev z otroki je komunikacija sprejemanja, pri kateri starši uporabljajo osebno govorico. Ta govorica vsebuje uporabo "jaz sporočil" in aktivnega poslušanja, za reševanje konfliktov pa metodo "brez poražencev".

Komunikacijo se začnemo učiti v družini, in sicer že v zgodnjem otroštvu. Kar pa je naučeno, lahko tudi spreminjamo z novimi spoznanji. Komunikacije se lahko na novo naučimo in se znebimo tistega, kar je nekoristno ali celo škodljivo za družinsko življenje. V naslednjih poglavjih se šola za starše z malo začetnico navezuje na različne programe in izobraževanja za starše. Kadar omenjam Šolo za starše z veliko začetnico, se to navezuje na program, ki so ga starši, vključeni v raziskovalni del moje diplomske naloge, obiskovali v Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše v Mariboru. V programu Šola za starše gre za učenje drugačnega načina komuniciranja. Večina tega ni navajena v vsakdanjem življenju, zato se tudi spremembe ne zgodijo čez noč. Še posebej zato, ker je način vzgoje in komuniciranja globo zakoreninjen v vsakem od nas.

Konflikti se v družinah nenehno pojavljajo in predstavljajo pomemben del vsakega družinskega življenja. Mnogi se konfliktom raje izognejo ali jih potlačijo v sebi zaradi zmotnega prepričanja, da so konflikti nekaj slabega. Če starši in otroci znajo konflikte uspešno rešiti, lahko to pomeni napredek v njihovih odnosih in večjo medsebojno povezanost.

Socialno delo z družino je že od nekdaj pomembno področje socialnega dela. Socialno delo družino opogumlja in jo usmerja k iskanju ustreznih kompetenc za njen razvoj. Družina je tako za posameznika kot za razvoj družbe pomembna skupina, katero je vredno in potrebno negovati in ji dajati potrebno oporo za njen celovit razvoj. Čeprav je družina lahko vir veselja ali pa tudi vir stresa, je pomembno razumeti, da lahko znotraj družine najdemo vire moči, ki družini omogočajo spremembe, ko jih potrebuje.

Namen diplomske naloge je predstaviti teme, s katerimi se srečujejo starši v programu šole za starše in jih dopolniti z nekaterimi teoretičnimi znanji, kar daje bolj celovit pogled na dogajanje v družini. Čeprav obstaja tudi veliko literature na to temo, nekatere med njimi so si celo nasprotujoče, starši ob poplavi literature nimajo dovolj praktičnih izkušenj za uporabo teh spoznanj tudi v vsakdanjem življenju. Zato bi želela spodbuditi vse (ne samo starše) k aktivnemu učenju in spoznanju načinov komuniciranja, ki omogočajo kvalitetnejše in polnejše življenje. Biti starš pomeni veliko odgovornost in zahtevno delo. Čeprav so učinki tega dela tako zelo pomembni, se v praksi ta znanja še vedno (pre)malo uporablja. Menim, da starši potrebujejo vso pomoč in podporo, ki je dosegljiva.

Moji cilji diplomske naloge so pokazati na nekatere spremembe, ki so jih starši zaznali po obiskovanju programa šole za starše. Pokazati želim učinke uporabe različnih metod komuniciranja in reševanja konfliktov preko lastnih izkušenj staršev, ki so jih dobili v programu. Dodajam tudi svojo izkušnjo programa, ker bi, čeprav še nimam svojih otrok, rada pokazala uporabnost tega programa tudi za druge odnose, v katere vstopamo, ne samo za družinske. Želim tudi pokazati, da je tak program v prvi vrsti delo na sebi. Če želimo doseči zelene spremembe, moramo najprej začeti spreminjati stvari pri sebi, šele nato lahko pričakujemo spremembe pri drugih. Želim si, da bi lahko s to nalogo opogumila še koga k aktivnemu spoznavanju in učenju metod konstruktivne komunikacije s tem, ko pokažem pozitivne spremembe pri starših in njihovih odnosih v družini.

ZAHVALA

Svoji mentorici doc. dr. Nini Mešl se zahvaljujem za njeno strokovno vodstvo in potrpežljivost.

Nalogo posvečam svoji mami.

KAZALO

PREDGOVOR	1
1 TEORETIČNI UVOD	6
1.1 Sociološka znanja o družini	6
1.1.1 Sociološka opredelitev družine	6
1.1.2 Družinski življenjski poteki	7
1.1.3 Pluralnost družinskih oblik	9
1.1.4 Novo očetovstvo	11
1.1.5 Fenomen "protektivnega" otroštva	11
1.2 Psihološka znanja o družini	12
1.2.1 Psihološka opredelitev družine	12
1.2.2 Zaveznštvo med staršema	14
1.2.3 Razvidnost družinske skupine	16
1.2.4 Komunikacija	17
1.2.4.1 Opredelitev komunikacije	17
1.2.4.2 Aksiomi komunikacije	18
1.2.4.3 Motnje in prelomi v komuniciranju	19
1.2.4.4 Učenje komunikacije v družini	20
1.2.4.5 Neverbalna komunikacija	22
1.2.4.6 Konstruktivna komunikacija v družini	23
1.2.4.6.1 Osebna govorica	23
1.2.4.6.2 Značilni odgovori staršev in povratne informacije	24
1.2.4.6.3 Uporaba "jaz sporočil"	26
1.2.4.6.4 Aktivno poslušanje	27
1.2.5 Opredelitev čustev	28
1.2.5.1 Ravnanje s čustvi v družini	29
1.2.6 Postavljanje osebnih mej	31
1.2.7 Konflikti	32
1.2.7.1 Opredelitev konflikta	33
1.2.7.2 Ravnanje s konflikti v družini	36
1.2.7.3 Smernice za obvladovanje konfliktov	38
1.2.7.4 Metoda "brez poražencev"	39
1.3 Vzgoja	40
1.3.1 Opredelitev vzgoje	40

1.3.2	Vzgoja nekoč in danes	41
1.3.3	Različni vzgojni pristopi	42
1.3.4	Nekateri elementi vzgoje.....	44
1.4	Skupinsko delo s starši.....	47
1.4.1	Program Šola za starše	48
2	EMPIRIČNI DEL.....	50
2.1	Problem	50
2.1.1	Raziskovalna vprašanja.....	50
3	METODOLOGIJA	52
3.1	Vrsta raziskave.....	52
3.2	Viri podatkov in merski instrument.....	52
3.3	Populacija in vzorčenje	52
3.4	Zbiranje podatkov.....	53
3.5	Obdelava in analiza podatkov	53
4	REZULTATI.....	57
5	RAZPRAVA	78
6	SKLEPI	87
7	PREDLOGI	91
8	LITERATURA.....	93
9	POVZETEK	98
10	PRILOGE.....	100

1 TEORETIČNI UVOD

1.1 Sociološka znanja o družini

1.1.1 Sociološka opredelitev družine

V življenju vsakega posameznika družina že od nekdaj igra pomembno vlogo. Izjemno vlogo družine priznavajo vse družbe in kulture v današnjih in tudi v preteklih obdobjih. Čeprav med njimi obstajajo razlike glede vlog in poimenovanja ter tudi v sami sestavi družine, se v vsaki kulturi in v vsakem obdobju družina pojavlja kot nekaj univerzalnega. Flere tako definira družino kot univerzalno družbeno institucijo, ki jo najdemo tako rekoč v vseh družbah (Flere 2001: 121).

Družina je primarna skupina, kjer so njeni člani sorodstveno, čustveno in solidarno povezani. Družina postaja vse bolj socializacijska enota za vse njene člane, predvsem otroci v njej doživljajo začetke družbenega oblikovanja (Ule 2008: 81). To pomeni, da odrasli pripravljajo otroke in mladostnike na prevzemanje družbeno nujnih in koristnih vlog ter za zavzemanje mesta odraslega v družbi. V njej se torej oblikuje za otroka večina pomembnih socialnih odnosov.

Švab (2001: 45) navaja, da v sociološki interpretaciji termin družina pomeni institucijo, ki omogoča strukturnost, statičnost in stabilnost. Ta opredelitev označuje le strukturne in formalne dimenzije, kar je zgolj en vidik družinskega življenja, druge vidike pa zanemarja. Zato avtorica dodaja, da se lahko izognemo tej enostranskosti, če namesto o družini govorimo kot o družinskem življenju. Sam termin družinskega življenja že sam po sebi pomensko implicira večje družinsko dogajanje. Za socialno delo in delo z družinami je namreč zelo pomembno, da imamo celostni pogled na družino, ki omogoča razumevanje posameznih delov in njihovega medsebojnega delovanja in vplivanja.

Za današnji čas je značilno, da širše sorodstvene skupine in razširjene družine izgubljajo na pomenu. Širi se svoboda o izbiri zakonca, vse bolj se uveljavljajo pravice žensk. Raste število zakonskih zvez med pripadniki različnih rasnih, etničnih in drugih skupin. Uveljavljajo se pravice otrok. Države ustanavljajo mehanizme za zaščito otrokovih pravic. Zato so v družinskem življenju spremembe kot meni Giddens (v Flere 2001: 128).

Renner (2000: 108) navaja nekatere ugotovitve iz raziskav o razmerjih med otroki in starši, kjer je družinsko življenje deležno nekaterih bistvenih sprememb. V Sloveniji in tudi drugod se dogaja premik iz modela etične in vzgojne družine k modelu čustvene in podporne družine,

kjer tradicionalna rigidna postavitev vlog in pravil postaja neučinkovita. Spreminjajo se modeli medsebojne komunikacije. Za družinsko življenje je značilno intenzivno odnosno delo, nenehna medsebojna dogovarjanja in pogajanja na vseh ravneh, prav tako potekajo vsakodnevni procesi definiranja in redefiniranja družinskih vlog.

Za sodobno družino je torej značilno prehajanje od tradicionalnih avtoritativnih vzorcev k bolj partnerskemu odnosu med starši in otroki (Ule 2008: 81–82). Nekoč so živeli po bolj ustaljenih vzorcih, ki so se prenašali iz generacije v generacijo. Ti vzorci so po navadi globoko zakoreninjeni in čeprav v današnjem času pogosto ne delujejo več, so spremembe počasne in dolgotrajne. Družinsko življenje se tako spreminja. Kot navaja Mešl (2003: 261), se postopoma spreminja tudi družinski vsakdan. Nekoč je potekalo življenje v družinah po uigranih pravilih in vzorcih vsakdanjega življenja, v današnjem času se je potrebno vse bolj odločati in dogovarjati. Družinski člani pri spreminjanju vsakdanjega življenja včasih potrebujejo tudi pomoč.

Program Šola za starše staršem omogoča, da se starši prilagajajo novemu in drugačnemu načinu življenja, da so odgovorni v svojem ravnanju in, kot pravi Satir (1995: 10), da obdržijo tisto, kar je koristno in se znebijo tistega, kar je nekoristno za družinsko življenje.

1.1.2 Družinski življenjski poteki

Življenjski cikel posameznika se začne z rojstvom in konča s smrtjo, za razliko od življenjskega cikla družine, ki nima jasnega začetka ali konca (Asen 1998: 73). Za modernost velja t. i. klasični družinski potek, ki mu sledi večina družin.

V teorijah najpogosteje navajajo devetstopenjski model (Ule in Kuhar 2003: 53–54):

- doba oblikovanja družine (partnerja, ki še nimata otrok),
- začetek razširjanja družine (prvi otrok, star manj kot 2,5 let),
- predšolsko obdobje (prvi otrok manj kot 6 let),
- šolsko obdobje otrok (prvi otrok med 6. in 13. letom),
- mladostniško obdobje otrok (otrok med 13. in 20. letom),
- postadolescentsko obdobje otrok (od 20 let do odhoda prvega otroka iz družine),
- zoževanje družine (od odhoda vseh otrok iz družine),
- zožena družina (prazno gnezdo, brez otrok),
- ovdovelost (od smrti partnerja).

V današnjem času se znotraj opisanega ciklusa dogajajo velike spremembe. Pojavljajo se nove faze, nekatere se krajšajo, druge pa daljšajo. Danes si družinsko življenje vsak lahko organizira po svoje. Kot ugotavlja Švab (2001: 179), gre za to, da se družinsko življenje nenehno spreminja. Družinski poteki zato niso več tako predvidljivi. Tudi dogodke v življenjskem poteku je vse zahtevnejše napovedati.

Pomembnim življenjskim dogodkom je skupno tudi to, da so za nas bremenilni, četudi nam prinašajo srečo in zadovoljstvo. Matura, vstop v zaposlitev, rojstvo otroka lahko prinašajo veliko zadovoljstvo, hkrati pa so povezani z napetostmi, strahovi in stresi. Vseeno so ti življenjski dogodki za vsakega posameznika pomembni, saj ravno ob njih otrok razvija svojo osebnost in se uči živeti in "preživeti" v odnosih, ki jih nenehno razvija v svojem življenju Ule (2008: 27).

Sociološkemu pogledu dodajam tudi psihološki pogled, ki ga dopolnjuje, saj oboje daje bolj celostni pogled na družinske življenjske poteke. Vsak posameznik gre namreč skozi različne razvojne stopnje. V vsaki razvojni fazi se otrok nauči določenih stvari. Marsičesa se nauči podzavestno, zlasti v zgodnjem otroštvu, ko se uči s oponašanjem drugih in s ponavljanjem za drugimi. Tukaj se navezujem na Mešl (2003: 277), ki izpostavi, da so znanja iz psihologije družine pomembna, saj nam pomagajo prepoznati in razumeti družinsko strukturo, ki se razvija skupaj z življenjskim potekom posamezne družine. Omogočajo nam spoznavanje družinske dinamike, ki kaže na to, kako družinski člani ravnajo drug z drugim.

V vsaki stopnji razvoja posameznika so potrebna določena spoznanja, da lahko živimo bolj polno življenje. Tako je pomembna sposobnost razločevanja, kjer otrok loči med sabo in starši, ter sposobnost vzpostavljanja odnosov s starši in drugimi. Pri tem se razvija otrokova neodvisnost, kjer otrok zaupa vase, da je samostojen od drugega. Pri tem se izoblikuje občutek samospoštovanja, kjer ima otrok občutek, da je nekaj vreden. Pri tem uporablja življenjsko energijo za spodbujanje in obvladovanje lastnega vedenja. Razvije tudi ljubezen, ki se kaže kot sočutnost, sprejemanje in kazanje naklonjenosti do drugih (Satir 1995: 241).

S prehodom v nov cikel družinskega življenja so povezane tudi nove naloge in pravila. Družinski člani nenehno težijo k vzpostavljanju ravnotežja. Za vsako obdobje je značilno nekaj specifičnega (Mešl 2003: 271). To pomeni, da je potrebno razviti življenjski stil družine, ki je primeren ob rojstvu prvega otroka. V fazi razširjenja družine nastopijo vzgojne naloge in delitve dela med partnerjema. Ko otroci zapustijo "gnezdo", je potreben življenjski stil, usmerjen k partnerjema in ne več toliko k otrokom. Vsaka faza razvoja družine ima svoje

osebne in odnosne naloge, ki ustvarjajo notranje in zunanje vzorce ter jih pripravijo na izpolnjevanje naslednje faze, skozi katero gredo člani družine. Odnosne naloge so tiste, ki imajo opraviti z interaktivnimi odnosi z drugimi. Tukaj nastajajo tudi medosebni vzorci. Pri tem gre za zelo zahtevne in kompleksne naloge sprememb drugega reda, ki vključujejo ponovno delo na povezanosti in avtonomijo v trenutnih odnosih med člani družine (*op. cit.:* 288). Ta druga raven je pomembna pri samem delu z družinami, brez katerih ni možno zagotoviti dobrih izidov.

Vsak posameznik gre torej v svojem življenju skozi različne razvojne faze. Včasih pa lahko kakšno stopnjo preskoči. Skynner in Cleese (1993: 8) ugotavljata, da so mnogi naši "problemi" danes v resnici težave iz otroštva, ki jih nekoč nismo uspeli rešiti in zdaj to "prtljago" nosimo v odraslo življenje. Kako pomembna ugotovitev, ki se je dosti staršev ne zaveda. Starši nosijo s seboj čustvene rane iz svojega otroštva. To lahko prepoznajo pri sebi takrat, ko zavestno poslušajo, kako se z otroki pogovarjajo. Katera vedenja, ravnanja in doživljanja otrok jim povzročajo največje čustvene bolečine, so tiste, ob katerih se starši na otroka tudi najbolj burno odzovejo, včasih tudi pretirano. Saj če teh čustvenih ran starši ne odpravljajo ali jih predelajo že v svojem otroštvu, ko do njih pride, jih nosijo s seboj v naslednje odnose, v odnose s partnerjem in v odnose, ki jih imajo s svojimi otroki. Tako se pojavi začaran krog, v katerem se znajdejo družinski člani vsakič znova.

Če otrok nima možnosti pridobiti teh izkušenj, jih bo kasneje, ko bo imel svojo družino, težko prenašal tudi njim (*op. cit.:* 21–24). Veliko otrok se rodi staršem, ki se še sami niso naučili tega, kar bi morali naučiti svoje otroke. Starši namreč lahko naučijo svoje otroke le tisto, kar sami vedo. Tako pogosto vztrajajo pri svojih navadah in zmotno mislijo, da so te stvari prirojene, ko so pa v resnici naučene (Satir 1995: 244). Vse, kar je naučeno, se pa lahko spreminja. To pogosto ugotovijo tudi starši, ki so obiskovali program Šola za starše, ko zavestno spreminjajo svoj način komuniciranja in reševanja konfliktov, pri tem pa ozavešijo nekatere stare vzorce, ki v današnjem času ne delujejo več.

1.1.3 Pluralnost družinskih oblik

Ko govorimo o družinah, večinoma mislimo na tradicionalno jedrno družino, kjer gre za skupnost obeh staršev in otrok. Vendar se v današnjem času vse več govori o različnih družinskih oblikah, ki prav tako opravljajo svoje temeljne funkcije.

Družinsko življenje ima svojo dinamičnost, nestabilnost. Zanj je značilna spremenljivost, ki se dogaja tudi znotraj same družine. Eden najbolj očitnih procesov spreminjanja družinskega življenja v današnjem času je družinska pluralizacija, ki se dogaja na dveh ravneh. Prva se kaže kot pluralizacija družinskih oblik, druga pa kot pluralizacija načinov življenja. Pri tem pa prav spreminjanje družinskega življenja povzroča pluralizacijo družinskih oblik in ne obratno, kot je pogosto razmišljanje (Švab 2001: 45–50).

Švab (*op. cit.*: 43) govori o različnih oblikah družin, in sicer poznamo:

- enostarševske družine,
- dvostarševske družine,
- reorganizirane (dopolnjene) družine: so družine, v katerih je vsaj eden od partnerjev že imel prej družino,
- razširjene družine: so družine, v katerih živijo vsaj tri generacije,
- istospolne družine,
- izvenzakonske skupnosti,
- rejniške družine,
- adoptivne družine in druge.

Vsi ti novi pojavi (kot so: raznovrstnost družinskih oblik, zniževanje rodnosti, številčnejše ločitve in zmanjšanje pomena zakonske zveze) vzbujajo v ljudeh prepričanje, da je družina v krizi. Petrić (2011: 18) to zavrača in meni, da so to le kazalci uspešnega prilagajanja ljudi na spremenjene življenjske razmere, s katerimi se soočamo v sodobnem času. Flere (2001: 127) dodaja, da tisti, ki izražajo zaskrbljenost nad usodo družine, preveč idealizirajo družino v preteklosti, ker je takrat obstajalo veliko družin brez ljubezni, razširjena pa sta bila tudi nasilje in telesno prisiljevanje.

V socialnem delu je pomembno opozarjati na raznolikost oblik družinskega življenja. S tem lažje razumemo tisto obliko družine, ki jo vsak posameznik zase poimenuje in doživlja kot družino (Čačinovič Vogrinčič 1995: 120). Potrebno je uporabljati jezik za opis dogajanja, kot ga uporablja družina sama.

Da v vsakdanjem življenju resnično obstajajo različne oblike družin, sem se lahko prepričala, ko sem govorila s starši, ki so obiskovali Šolo za starše, čeprav sem na začetku mislila, da bodo obiskovali program večinoma zakonski partnerji. Izkazalo se je, da je na samo skupino

hodilo manj zakonskih partnerjev, več pa posameznih staršev, od tega so prevladovalе mame, bila sta tudi dva očeta. Srečala sem se tudi s tremi mamami samohranilkami.

1.1.4 Novo očetovstvo

Fenomen "novega očetovstva" označuje premik od patriarhalnega družinskega modela, v katerem so bili očetje oziroma moški definirani z vlogo materialnega preskrbovalca družine, k aktivnejšemu vključevanju moških v družinsko življenje.

Aktivnejše vključevanje zajema tudi bolj enakomerno delitev dela in skrb za otroke (Renner *et al.* 2008: 7). Moški pogledi na očetovstvo so se v današnjem času spremenili. Vedno več je moških, ki aktivno sodelujejo v vzgoji in skrbi za otrok, saj si želijo biti dobri očetje. Tako se bolj vključujejo v skrb za otroke in družinsko delo nasploh, vendar bolj v podpornem smislu, ker so partnerke preobremenjene in potrebujejo pomoč.

Empirični podatki kažejo na vrsto različnih praks očetovanja. Russel (v Renner *et al.* 2008: 41) govori o štirih tipih očetov:

1. *Nezainteresirani očetje*, ki ne preživijo veliko časa doma.
2. *Tradicionalni očetje*, ki preživijo več časa doma, a se večinoma vključujejo le v igro z otroki.
3. *Dobri očetje*, ki so pripravljeni negovati in skrbeti za otroka, prav tako pa pomagati partnerki.
4. *Netradicionalni očetje*, ki si družinsko delo delijo enakopravno s partnerkami.

V programu Šola za starše, ki sem ga obiskovala, sta bila v skupini desetih staršev dva očeta, ki sta obiskovala program. Čeprav se vedno več očetov vključuje v vzgojo otrok, sta vseeno dva očeta na skupino malo.

1.1.5 Fenomen "protektivnega" otroštva

V današnjem času ni več pomembno le rojevanje optimalnega števila otrok, ampak pravilno ravnanje z njimi v njihovem prvem življenjskem obdobju. Proces spreminjanja otroštva skozi njegovo intenziviranje lahko označimo s pojavom protektivnega otroštva, ki vključuje številne aktivnosti in prakse, ki izražajo vedno bolj intenzivno skrb za otroke, za njihovo izobraževanje in blaginjo (Švab 2001: 135).

Poleg socializacije je potrebna tudi psihološka stabilizacija odrasle osebnosti. Družina je postopoma začela izgubljati svojo ekonomsko funkcijo in pridobivati na svoji emotivni funkciji v družini. Starševstvo postaja tako vedno bolj odgovorna naloga, zato je odločitev imeti otroka vedno težja. Poudarek je na otrokovi individualnosti in samorazvoju. Z drugimi besedami – ni več dovolj, da starši sprejemajo otroka takšnega, kot je, z vsemi fizičnimi in mentalnimi posebnostmi in pomanjkljivostmi, ampak je pomembno, kolikor je možno, korigirati te pomanjkljivosti in spodbujati razvijanje različnih sposobnosti. Protektivno otroštvo tako označuje fraza "le najboljše je dovolj dobro" (*op. cit.:* 136–139).

V današnjem času je večji poudarek na otroku in njegovem razvoju. Ljudje se nekoč o svoji vzgoji otrok niso kaj dosti spraševali, v današnjem času pa je vse več knjig, raznih izobraževanj in šol za starše, ki dajejo poudarek prav temu, kako vzgajati, da bo otrok lahko dosegel celosten razvoj in bo lahko srečen ter uspešen v življenju.

1.2 Psihološka znanja o družini

1.2.1 Psihološka opredelitev družine

Tako kot je vsak posameznik edinstvena in neponovljiva osebnost, tako je tudi družina nekaj edinstvenega, nobena družina ji ni enaka, lahko ji je v nekaterih stvareh samo podobna.

Družina je običajno prvi socialni sistem, kjer gre otrok skozi proces socializacije. Starši so otroku pomembni drugi, ki si jih otrok ne more izbrati, mora pa internalizirati svet, ki ga starši določajo zanj (Čačinovič Vogrinčič 1998: 23). Družina usmerja otrokov razvoj in njegovo socializacijo v okolje in ga pripravlja na kasnejše življenje.

Za razumevanje procesa socializacije v družini L'Abate (*op. cit.:* 103–104) dodaja pomemben koncept dveh sposobnosti, ki jih mora otrok razviti v družini. To sta:

- *Sposobnost za ljubezen* je sposobnost pripisovanja pomena sebi in drugim ter intimnost. Ljubezen drugega potrebujemo zato, da jo lahko prepoznamo v intimni izkušnji, kako jo z drugimi deliti, kako sočustvovati, pomagati, kako ravnati spoštljivo.
- *Sposobnost za pogajanje*, kjer gre za to, da poveš, kdo si in kaj si želiš ter slišiš isto o drugem. Gre za sposobnost, kjer se vsakemu članu v družini omogoči dovolj dobro avtonomijo in dovolj dobro povezanost v družini.

Po Čačinovič Vogrinčič (*op. cit.*: 11) vsakdo v družini potrebuje pravico do resničnosti. To je temeljno izkustvo, da lahko pove, kdo je, kaj želi in sprejme isto od drugega. Ta temeljni občutek lastne vrednosti se gradi le na izkušnji, da lahko v družini otrok izrazi svoje misli, čustva, s katerimi se sooči v odnosih v družini in prevzema odgovornost zanje. Ko se jih nauči obvladovati, jih lahko tudi spreminja. Pomembna naloga družine je, da obvlada vse različnosti med člani družine in ustvari takšen družinski sistem, ki bo omogočil srečanje, soočanje in odgovornost za soočenje (*op. cit.*: 19).

Za družino so značilni trajni, intimni medsebojni odnosi, za katere je značilna močna povezanost med otroki in starši, še zlasti v prvih obdobjih otrokovega življenja, ko se dogaja njegov najbolj dejaven razvoj in je otrok popolnoma odvisen od staršev v zadovoljevanju svojih potreb. V družini dobi otrok prve čustvene izkušnje, ki izvirajo iz odnosov s pomembnimi drugimi (Satir 1995: 11).

Rener (2000: 106) govori o "varnih" in "nevarnih" družinah. Pri tem navaja raziskave nekaterih avtorjev (Glueck, Murray, Segalman, Marsland), ki menijo, da so dejavniki družinskih procesov (kot so družbene interakcije, izražanje čustev, družinska (ne)kohezivnost) bistveno pomembnejši od dejavnikov družinske strukture (kot sta razveza, enostarševstvo). To pomeni, da razveza in ločitev staršev učinkuje šibko na delinkventnost otrok. Medtem ko so dejavniki družinskih procesov, kot sta močna čustvena povezanost in intenzivne interakcije med otroki in starši visoki zadrževalci deviance. Starši so tako najpomembnejše osebe v življenju mladih, večina od njih ohrani občutek čustvene bližine s starši do odraslosti. Čustvena bližina in navezanost se razvije že v zgodnjem otroštvu in na odraščanje deluje varovalno, v nekaterih primerih tudi ogrožajoče.

Družino lahko opredelimo tudi kot sistem z notranjim dogajanjem, ki je v dvosmernem toku z vsem, kar se dogaja v njegovem okolju. Za vsako družino je značilna posebna sestava, pravila in notranja razmerja moči. Vsaka družina ima svoj jezik, obrede in zgodovino, ki si jo delijo vsi člani družine. To pomeni, da razvije lastni jezik, ki ga najbolje poznajo samo člani tiste družine. Vsaka ima tudi svojo zgodovino, ki nastaja z različnimi izkušnjami, v katerih se znajdejo njeni člani. Ustaljeni vzorci, ki so značilni za vsako družino, se iz generacije v generacijo prenašajo v nove situacije. Za družino je značilno tudi, da je lahko vir veselja in zadovoljstva ali vir stresa in nezadovoljstva (Tomori 1994: 10).

Satir (1995: 11) izpostavi dejavnike, ki se najpogosteje izražajo v družinskih problemih. Ti dejavniki so samovrednotenje, komunikacija, družinski sistem in povezava z družbo. Pri

samovrednotenju gre za to, kakšne občutke in predstave imamo o sebi. Če se dobro počutimo v svoji koži, imamo bolj zadovoljivo življenje. Zelo pomemben je sporazumevalni način, ki ga izdelamo v družini, da bi lahko razumeli drug drugega. Vsaka družina razvije svoj način komuniciranja in svoj jezik, ki ga poznajo vsi člani družine. Vsaka družina ima svoj sistem pravil o tem, kako bi morali čutiti in delovati. Če pravila niso dobro postavljena, sistem ne deluje stabilno. Pomemben je tudi način, kako vzpostavljamo stik z drugimi ljudmi. Kakšne odnose imajo družinski člani med sabo, pomembno vpliva na to, kakšne odnose ima posameznik izven družine.

Če hočemo spoznati svet, moramo preučiti družino in njeno sposobnost komuniciranja. Če hočemo posledično spremeniti svet, moramo spremeniti način življenja v družini. Pri tem gre za posameznike v družini, ki so iskreni in ljubeči do sebe in drugih. Tak človek je pripravljen tvegati in se spreminjati, če to zahteva situacija. Tak posameznik se prilagaja novemu in drugačnemu načinu življenja, je odgovoren, obdrži, kar je koristno in se znebi nekoristnega za družinsko življenje (Satir 1995: 10).

Za skupno družinsko življenje je značilno nenehno iskanje skupne točke medsebojnega razumevanja, kjer jo nenehno prekinjajo konflikti in predelovanje le-teh. Zato je pomembno spoznavati načine in metode za konstruktivno reševanje konfliktov v družini, saj je to nekaj, s čimer se nenehno srečujemo v družini.

1.2.2 Zavezništvo med staršema

Starša sta za otroka najpomembnejša v njegovem življenju in razvoju. Od tega, kakšen odnos imata starša med seboj, pa je odvisno tudi, kakšne odnose se bo otrok naučil imeti kasneje sam v življenju. Starša sta namreč s svojim vedenjem in ravnanjem otrokov največji zgled. Otroci so pogosto kazalci odnosov, ki jih imata starša med seboj. Če je odnos med starši kakovosten, se to kaže tudi na odnosu do otroka in na vseh odnosih, ki jih otrok spleta z drugimi ljudmi. Če je odnos med staršema napet, bo velika verjetnost, da bo takšen odnos tudi med starši in otroki. To se lahko pojavlja tudi v enostarševskih družinah, kjer otroci živijo ločeno enkrat pri enem, drugič pri drugem staršu.

Interakcija med zakoncema pomembno določa interakcijo družinske skupine in vpliva na razvoj otroka v obdobjih odraščanja. Lidz (1971 v Čačinovič Vogrinčič 1998: 53–55) navaja tri pogoje, ki morajo biti zagotovljeni v družinski skupini, da bi se otrok lahko v njej razvijal. To so:

- *Koalicija staršev*, kjer gre za enotnost oziroma povezanost med starši, kar pomeni, da se starša podpirata v svojih vlogah. V svojem odnosu do otroka upoštevata drug drugega. Njuni vlogi zakoncev in staršev se v tem dopolnjujeta.
- *Ohranitev generacijskih razlik* pomeni, da starši v zadovoljevanju svojih potreb ne smejo postati odvisni od svojih otrok. Otrokov razvoj je lahko ogrožen, če mora staršema, ki jih sam potrebuje, dajati čustveno oporo.
- *Sprejemanje vloge nasprotnega spola* pomeni, da otrok za odraščanje in identifikacijo potrebuje starša, ki sta vzpostavila in ohranila v družbi zaželene spolne vloge. Za otroka je usodno, če se en spol razvrednoti in ponižuje.

Kjer koalicije med staršema ni mogoče vzpostaviti, starši v svojih temeljnih potrebah postanejo odvisni od otrok. Richter (*op. cit.*: 58) je klasificiral pet predpisanih vlog, ki imajo v odnosih med starši in otroki oziroma med partnerjema v družini isto funkcijo kot obrambni mehanizmi. Njihova funkcija je, da zmanjšajo pritisk notranjih konfliktov, ki se vzpostavijo v posamezniku. Te vloge so:

- *Vloga substituta za partnerja*: starš v odnos z otrokom podzavestno prenese nerazrešene konflikte iz lastnega otroštva, otrok pa naj bi jih v vlogi starih staršev ali sorojenca kompenziral in razrešil.
- *Otrok v vlogi kopije podobe, ki jo ima starš o sebi*: tukaj postane otrokova naloga, da uresniči samopodobo, ki jo ima o njem starš.
- *Otrok v vlogi idealnega sebe*: kjer starš prisili otroka k uresničitvi tistih idealov, ki jih za sebe ni mogel uresničiti.
- *Otrok v vlogi negativne podobe, ki jo ima starš o sebi*: starš podzavestno išče v otroku grešnega kozla; otroka potrebuje, da bi lahko izpodrinil, kar ne sprejema pri sebi.
- *Otrok v vlogi zaveznika*: otrok služi staršu kot podpora, je soborec v njegovih nenehnih bojih.

Juul (2008: 204) dodaja termin "enakovrednega" vodstva, ki pomeni, da sta oba starša sposobna prevzemati vse potrebne vloge v družini, da sta sposobna tudi dovoliti, da se vloge kdaj pa kdaj prekrivajo, če je to potrebno. Vloge namreč niso več tako togo razdeljene kot nekoč, kar pomeni, da gre v nekaterih družinah za enakovredno prevzemanje vlog obeh staršev pri gospodinjstkih opravilih in skrbi za otroke.

Mati samohranilke, ki so obiskovale Šolo za starše, navajajo tudi, kako težko je vzgajati v družinah, kjer sta starša ločena. Še zlasti je to težko tam, kjer si starša pogosto nista v oporo in izvajata različne vzgojne metode. Dve mami, ki sta obiskovali program, tudi spregovorita o odnosu s partnerjem, kjer koalicija med partnerjema ni več možna. Njuna neuskklajenost je tudi pogosto vir sporov.

Starši, ki zavestno izboljšajo odnos s svojim partnerjem, lahko izboljšajo tudi odnos z otroki. To pomeni, da starši ozavešajo svoje lastno otroštvo in tako presegajo stare vzorce vedenja, ki so jim nekoč omogočali preživetje, zdaj jih pa lahko bolj ovirajo v življenju, kot so jim v pomoč. Zato se mi zdi pomembno, da bi program Šola za starše obiskovala oba starša, saj je od njunega načina medsebojnega komuniciranja in reševanja konfliktov odvisno, kako bo potekala tudi njuna komunikacija z drugimi člani družine. Več težav se pojavlja pri materah samohranilkah v enostarševskih družinah.

1.2.3 Razvidnost družinske skupine

Razvidnost v družini pomeni poimenovati, odkriti psihodinamične procese v družini, strukturo družine in interakcije med člani družine. Razvidno je torej v družini tisto, s čimer se je možno soočiti, spoprijeti in vse tisto, o čemer je možno komunicirati. Razvidne postanejo tiste značilnosti v družini, ki postanejo zavestne. Razvidnost je konstrukt, ki se v družini formulira in velja zanj. Razvidnost je potrebno vsakič na novo soustvariti. To pomeni, da mora biti stvarnost razvidna, moramo vedeti zanj. Pri tem razvidnost ne pomeni samo več informacij o družini, ampak tudi to, kako družina z razvidnostjo ravna (Čačinovič Vogrinčič 1998: 124–125).

Teza od Satir (*op. cit.*: 126) je, da človek potrebuje razvidnejšo družino, s katero bodo člani v družini odkrivali nove desetine zavedanja tega zelo kompleksnega dogajanja v družini. Te značilnosti družine, ki bi jih morala družina osvestiti oziroma bi morale postati razvidne članom družine, so komunikacija, pravila, stopnja zaupanja v lastno vrednost članov v družini in odnosi z zunanjim svetom, ki so značilni za družino.

Če želimo pomagati družini ali poskrbeti, da si družina pomaga sama, je potrebno poznati odgovore na to, kako družina sploh deluje. Pomembno vprašanje je, kako lahko opišemo in poimenujemo dogajanje v družini (torej njihovo družinsko resničnost) in kako lahko to dogajanje v družini ozavešimo, da postane razvidnejše. V programu Šola za starše sem se srečala z različnimi psihodinamičnimi procesi, ki nam omogočajo razumevanje procesov v

družini (od zadovoljevanja potreb, razumevanja vlog, postavljanja mej in pravil v družini do komunikacije in reševanja konfliktov).

Zanima me torej, kako družina komunicira, ravna s čustvi in rešuje konflikte. Pomembno je tudi, kako se spoprijema s spremembami. Z drugimi besedami to pomeni, ali je v družini omogočeno, da se sooči s konflikti in z vsemi čustvi, ki jih imajo člani družine ali pa da družina uporabi vse, da čustva skrije, se izogne konfliktom in njihovem reševanju. Starši v Šoli za starše dobijo nova spoznanja, ki omogočajo, da začnejo zavestno spreminjati stvari, ki več ne delujejo v njihovi družini, in obdržijo tisto, kar pa deluje.

1.2.4 Komunikacija

V naslednjih poglavjih izpostavljam dve temi, ki se mi zdita najbolj pomembni za samo družinsko življenje, to sta komunikacija in reševanje konfliktov. Komunikacija je pomemben dejavnik v vsaki družini. Posebej v današnjem času, ko pri vzgoji prihaja v ospredje otrok in njegov razvoj, so potrebni drugačni pogovori, bolj zavestni pogovori, da lahko otrok raste in se polno razvija. To pomeni komunikacijo, kjer starš razvije svojo osebno govorico, kjer uporablja jezik, ki mu omogoča izražati lastna čustva, potrebe in odzive. Ta govorica sprejema otroka takšnega, kot je in se izogiba značilnim odgovorom staršev, povratne informacije pa služijo kot vir učenja in spreminjanja nezaželenega vedenja. Na to temo navezujem tudi izražanje čustev in postavljanje osebnih mej. Podrobneje predstavim metodi komunikacije, ki sem jih skupaj s starši spoznala v programu Šola za starše, to sta "jaz sporočila" in "aktivno poslušanje".

1.2.4.1 Opredelitev komunikacije

Različni avtorji opredelijo komunikacijo na različne načine:

- »Komunikacija je sestavni del socialnega jaza in najbolj izrazen del socialnega vedenja« (Tomori 1994: 57).
- »Komunikacija je največji samostojni dejavnik, ki odloča o tem, kakšne vrste odnosov bo kdo vzpostavil z ljudmi okrog sebe in kaj se bo s kom na tem svetu dogajalo« (Satir 1995: 46–47).
- »Komunikacija je krožni proces sprejemanja in oddajanja sporočil, sestavljena je iz dveh delov: sprejemanja sporočil, kamor sodi poslušanje, in oddajanje sporočil, kamor sodi govorjenje ... Komunikacija je edina pot, preko katere si ljudje sporočamo svoje misli, doživetja in opisujemo lastne občutke. Druge poti ni« (Petrić 2011: 38–39).

Zame predstavlja komunikacija bistveni del vsakdanjega življenja posameznika, ki pomembno določa, kakšno življenje bomo živel in kakšne odnose bomo vzpostavili z drugimi. Brez sposobnosti komuniciranja kot enkratne in neponovljive osebnosti ne bi obstajali, saj je od načina komuniciranja odvisno, kako dojemamo sebe in druge ter kako izražamo svoje misli, potrebe in naše notranje dogajanje.

Komunikacija med dvema oseba vsebuje naslednje temeljne elemente (Lamovec 1991: 33):

- Namere, misli in čustva pošiljatelja, ki se je odločil, da pošlje to sporočilo drugemu.
- Pošiljatelj **vkodira** sporočilo, to pomeni, da vse svoje namene, čustva in misli oblikuje v takšno sporočilo, ki je primerno za pošiljanje.
- Pošiljatelj pošlje sporočilo prejemniku.
- Sporočilo se prenaša po kanalu.
- Prejemnik **dekodira** sporočilo, kar pomeni, da interpretira njegov pomen.
- Interpretaciji sporočila sledi notranji odziv prejemnika.
- V vsaki od navedenih faz pa se pojavljajo določeni šumi. Šumi motijo proces komunikacije. Šumi so predsodki, neustreznost izražanja, predhodne izkušnje in drugi.

Učinkovita komunikacija je takrat, ko prejemnik interpretira sporočilo tako, kot ga je pošiljatelj nameraval sporočiti. Ko komunikacija ni učinkovita, je vzrok za to ponavadi šum, ki je emocionalne ali socialne narave (*ibid.*). Ena izmed definicij komunikacije tudi sporoča, da ljudje obvladajo umetnost komunikacije takrat, ko znajo drugemu povedati, da jih nekaj moti na način, da jim bo za to hvaležen. Da lahko uporabimo primeren način sporočanja, pa moramo ustrezno zaznati situacijo, v kateri se znajdemo (Petrić 2011: 39).

1.2.4.2 Aksiomi komunikacije

Za vsako razumevanje komunikacije so pomembni zakoni, po katerih poteka vsaka naša komunikacija. Nanašajo se na formalne vidike komunikacije in ne toliko na njeno vsebino.

Aksiomi komuniciranja so po Watzlawicku (v Kompare *et al.* 2001: 389–392):

- *Nemogoče je nekomunicirati.* Ljudje nenehno komuniciramo med seboj, tudi kadar se nekdo obrne od nas, ima njegovo vedenje določeno sporočilo. Vse, kar nekdo govori

ali počne, ima za nas nek pomen. Ljudje se vedemo in komuniciramo v skladu s pomenom, ki ga pripišemo dogodku.

- *Vsaka komunikacija ima vsebinski in odnosni vidik.* Komunikacija posreduje informacijo, hkrati pa določa naš medsebojni odnos in s tem določeno obnašanje udeležencev komunikacije. V vsaki komunikaciji je pomembno, kaj sporočamo, to je vsebinski vidik. Odnosni vidik pa kaže na to, kako to sporočamo oziroma kako s tem definiramo svoj odnos, pogosto je izražen neverbalno in se ga večinoma ne zavedamo.
- *Problem izhodiščne točke (interpunkcije) dogodkov.* Udeleženci interakcije vedno uporabljajo "punktacijo sekvence dogodkov". Ljudje imamo različne predstave o tem, kdaj se je komunikacija začela in kdaj je nastal ključni preobrat v komunikaciji. Tako nastanejo nestrinjanja o tem, kako punktiramo sekvence dogodkov.
- *Dva načina komunikacije – digitalno in analogno komuniciranje.* Pri digitalnem komuniciranju se sklicujemo na predmete preko njihovih imen. Digitalna komunikacija je enoznačna, kar pomeni, da bodo tisto, kar je uporabljeno v komunikaciji, vsi razumeli enako. Analogna komunikacija uporablja posredna, prenesena sporočila, ki jih običajno razumemo na različne načine. Analogno je vsako neverbalno komuniciranje, ki je tako pomembno v ljubezni, pri odnosu z majhnimi otroki in drugimi.
- *Simetričen ali komplementaren odnos.* V komunikaciji se lahko kažejo simetrični odnosi, ki temeljijo na enakosti oziroma enakovrednosti. Simetrični odnos temelji na težnji enakosti položaja, na zrcaljenju vedenja drugega. Komplementarni odnos pa temelji na različnosti. Pogosto ga enačijo z enosmerno komunikacijo. V zdravem odnosu morata biti prisotni tako simetričnost kot komplementarnost, razdeljeni po različnih področjih.

1.2.4.3 Motnje in prelomi v komuniciranju

Motnje in prelomi v komuniciranju so najpomembnejša oblika napetosti in konfliktov, ki obremenjujejo komuniciranje v odnosu. Dogajanje v odnosih se namreč izraža in udejanja skozi medsebojno interakcijo partnerjev, ta pa se izraža v komuniciranju (Ule 2005: 321).

Mertens (*op. cit.*: 321–322) navaja nekaj vrst značilnih in najpogostejših motenj ter prelomov v komunikaciji.

1. *Jezikovni nesporazumi:* so blažje oblike komunikacijskih motenj. Nastanejo takrat, kadar vpleteni v komuniciranje ne razumejo drug drugega. Razlog za to

je lahko, da je nekdo uporabil kakšno nenavadno jezikovno frazo ali ker govori kak dialekt.

2. *Neupoštevanje neverbalnega komuniciranja*: tu spregledamo "telesne signale" v komuniciranju ali jih napačno razlagamo. Posebno problematično je komuniciranje in prepoznavanje čustev.
3. *Protislovja med verbalnim in neverbalnim komuniciranjem*: tu gre za nasprotja med vsebinsko in odnosno dimenzijo sporočil, nezmožnost ali oviranje metakomunikacije.
4. *Poskus nekomuniciranja*: kadar se eden od partnerjev skuša "izvleči" iz komuniciranja s tem, ko nenehno podcenjuje ali preprosto spregleduje to, kar mu partner govori.
5. *Diskontinuiteta teme*: to se dogaja, kadar eden ali več vpletenih v komuniciranje ne sledi temi pogovora. Udeleženci pogovora tako govorijo drug mimo drugega ali ne tematizirajo vsebine ali odnosa.
6. *Protislovja v interpunkciji*: gre za neujemanje v načinu, kako partnerja označujeta začetek in konec svojih komunikacijskih sekvenc. Če en partner vztraja pri svojem razumevanju poteka komunikacije, vsiljuje partnerju svojo interpunkcijo. Metakomuniciranje lahko razkrije in odstrani takšna nasprotja.

Satir (1995: 64) izpostavi, da je najpogostejša komunikacijska past, da »večina ljudi predpostavlja, da vsakdo že takoj vse ve o drugem«. Druga komunikacijska past pa je »domneva, da bi morali sogovornika popolnoma razumeti, ne glede na to, kaj dejansko pove«. Ena najtežjih ovir pa je »domneva, da ti vedno veš, kaj jaz mislim«, v smislu, da si zmoremo znati že brati misli. Samo zato, ker me pozna, mora tudi vedeti, kako se počutim, kar pa pogosto ne drži.

1.2.4.4 Učenje komunikacije v družini

Sposobnost izražanja mora vsak posameznik razviti v zgodnjem otroštvu hkrati s spodbudami in vzori o tem, kako komunicirati, kar posameznik dobi v družini. Starši seznanijo otroka s pravili sporazumevanja, ki veljajo v širši družbi.

Družine se med seboj najbolj razlikujejo po načinu medsebojnega sporazumevanja. V nekaterih družinah govorijo o pomembnih stvareh, v drugih se temu izogibajo. Vsaka družina si določene stvari sporoča z molkom. V nekaterih družinah je dovoljeno izreči vse, v drugih

ne. So družine, ki znajo poslušati, v nekaterih drugih se med seboj ne slišijo. Medsebojna sporočila so v mnogih družinah jasna, razumljiva in neposredna, v drugih pa posredna, delna in prikrita (Tomori 1994: 56).

Satir (1995: 72–76) navaja splošne vzorce v načinu komuniciranja, ki so značilni za družinsko skupino. Z njimi posameznik v skupini lahko skriva prizadetost, strah pred zavrnitvijo. Njihovo sporočilo je obramba in ne sporočilo o tem, kar resnično mislijo ali čutijo v tistem trenutku. Ti štirje vzorci komuniciranja so v družini pomembni, saj omogočajo dovolj varnosti, ampak le tako dolgo, dokler družina ne potrebuje spremembe. Vzorci komuniciranja so:

1. *Pomirjanje*: ta vzorec uporabljamo zato, da se drugi ne razjezi. Pomirjevalec želi ugajati, se vedno opravičuje, nikoli nikomur ne nasprotuje.
2. *Obtoževanje*: oseba ravna tako, da ga drugi prizna kot močnega. Obtoževalec je neumoren iskalec napak, ki ravna oblastno in se nenehno ponavlja.
3. *Računanje*: oseba uporablja zastraševanje, medtem ko skriva samovrednotenje za velikimi besedami in intelektualnimi koncepti. Računar ne kaže svojih čustev, je zelo pameten, lahko bi ga primerjali z računalnikom ali slovarjem.
4. *Odmikanje*: oseba prezre grožnje in se vede, kakor da je ni. Njegova besede in dejanja nimajo nobene povezave s tem, kar je nekdo drug naredil ali povedal. Odmaknjene se nikoli ne odziva na dane razmere.

Poleg teh štirih obrambnih komunikacijskih vzorcev pa obstaja še drugi način sporazumevanja, ki ga Satir (*op. cit.*: 78) poimenuje ustrezno ravnanje oziroma prilagajanje. Ta način omogoča, da so vsi deli usklajeni z namenom sporočila. Te obrambne vzorce potrebuje družina tako dolgo, dokler ne potrebuje spremembe. Takrat pa potrebuje peti komunikacijski vzorec, to je kongruentno komunikacijo. Ta daje sporočila o resničnem doživetju, sporočilo o tem, kdo sem, kaj želim in potrebujem (Mešl 2003: 306).

Marinček (2002: 25–26) izpostavi problem enosmerne komunikacije, kjer govorijo predvsem starši, otroci pa poslušajo in odgovarjajo na vprašanje. Ta oblika pogovora ne zbližuje, ampak oddaljuje in ustvarja napetost. Neuspešno komunikacijo lahko prekinemo tako, da uporabimo dialog in takšna medsebojna razmerja, kjer bo dovolj prostora za bližino, ki jo potrebujemo, ter različnost članov družine.

1.2.4.5 Neverbalna komunikacija

Le del našega komuniciranja z drugimi ljudmi se dogaja na jezikovni ravni. Komuniciramo namreč tudi s celotnim telesom. Pogosto temu ne posvečamo veliko pozornosti. Razumevanje neverbalnih sporočil ponavadi poteka bolj avtomatično in nezavedno. Pri verbalni komunikaciji moramo sporočila bolj pozorno spremljati, moramo biti zavestno dejavni pri njihovem oblikovanju in dekodiranju. Komuniciranje ima komunikacijski učinek šele, ko človek komunicira obenem z verbalno in neverbalno komunikacijo.

Nebesedna komunikacija je lahko paralingvistična, to je način izgovorjave, hitrost, ritem, razni zvoki, šumi in vzkliki, kot je smeh, kričanje. Nebesedna komunikacija je govornica telesa, kamor sodijo razni izrazi in pogledi, gibi, drža telesa, dotik. Nebesedna komunikacija nam v nasprotju z besedno komunikacijo pove več o odnosu med osebami, o njihovih čustvih, namenih, stališčih (Kompare *et al.* 2001: 393–394). Najmanj 70 odstotkov našega sporazumevanja predstavlja telesna govornica (Grant 2004: 128).

Trenholm in Jensen (v Ule 2005: 194–195) sta opredelila značilnosti neverbalnega komuniciranja, po katerih se razlikuje od verbalnega komuniciranja. Neverbalna sporočila torej:

- Dojemamo kot bolj verodostojna od verbalnih in jim zato tudi bolj zaupamo.
- V prvem letu se v pogovoru z dojenčkom nanašamo izključno na neverbalna sporočila, neverbalna sporočila so torej starejša od verbalnih sporočil.
- Neverbalna sporočila imajo univerzalni pomen, v različnih kulturah obstajajo podobni univerzalni signali.
- Neverbalna sporočila so ciklična in kontinuirana, kjer geste in telesni gibi prehajajo drug v drugega brez začetka in konca, zato se zdi, kot da so podaljšek telesa in se jih toliko ne zavedamo.
- Sporočilo je poslano hkrati po več kanalih kot pri verbalnem komuniciranju, zato je njegov vpliv intenzivnejši.

Neverbalno sporočilo ima lahko močnejšo sporočilno vrednost kot verbalno. Ton izgovorjenih besed, pogled in mimika obraza, ki jih spremljata, lahko povedo več kot besede. Satir (1995: 70) poudarja, da je pomembno razumeti, da ko govorimo, govorijo tudi obraz, glas, telo in dihanje. Razhajanja med besednim in nebesednim sporočanjem lahko povzročijo "dvojnost sporočila".

1.2.4.6 Konstruktivna komunikacija v družini

Komunikacija je zame najpomembnejši dejavnik v družini, ki je gonilo vsake družine in njenega delovanja. Lahko je konstruktivna in omogoča dobre medsebojne odnose v družini. Lahko je destruktivna in onemogoča dobre odnose. Konstruktivna komunikacija zame predstavlja komunikacijo, ki je zaželena in potrebna, posebej v današnjem času, ko otrok in njegov razvoj prihajata v ospredje. Te spremembe zahtevajo drugačne pogovore, bolj zavestne pogovore, kjer starš razvije svojo osebno govorico sprejemanja otrok. Pri tem uporablja jezik, ki mu omogoča izražanje čustev, potreb in želja. Pri tem so povratne informacije lahko vir spoznanja in spreminjanje nezaželenega vedenja. Včasih je komunikacija lahko samo aktivno poslušanje otroka, ki ima problem. Gre za drugačen način komunikacije, ki je večina ni navajena uporabljati v vsakdanjem življenju. Od načina komuniciranja v družini je namreč pomembno odvisno, kakšno življenje imajo posamezniki v njej.

1.2.4.6.1 Osebna govorica

Pogovarjanje je pomembno, ampak včasih je bolj pomembno ne samo, kaj sporočamo, ampak kako se z otroki pogovarjamo. V vsaki družini se namreč razvije način sporazumevanja, ki ga uporabljajo in razumejo vsi njeni člani. Starši potrebujejo osebno govorico, ko se pogovarjajo z otroki. To pomeni, da uporabljajo jezik, ki staršem omogoča izražati občutke, potrebe in odzive (Juul 2008: 120–121).

Večina staršev pri vzgoji otrok uporablja govorico nesprejemanja s tem, ko uporabljajo kritike, obsodbe, moraliziranje, zapovedovanje in opozarjanje. Če pa starši uporabljajo govorico sprejemanja, pa ta otrokom omogoča, da govorijo o svojih problemih in občutkih (Gordon 1996: 31–32).

Starši naj bi se pogovarjali z otroki na poseben način, saj, kot pravi Ginott (2011: 18), so besede kot nož. Če že ne povzročijo telesnih ran, pa lahko povzročijo boleče čustvene rane. Ta jezik naj bi prizanašal otrokovim čustvom in ne graja njihovega vedenja, ampak otroka opogumlja, da prepozna svoja čustva in se z njimi sooči in jih primerno reši. Jezik je najmočnejše orodje, ki ga imajo starši. Od njegove uporabe pa je odvisno, kakšno življenje bodo imeli tudi njihovi otroci.

Hendix in Hunt (2006: 37) kot osebno govorico staršev navajata zavestni pogovor, za katerega so značilni trije različni procesi:

- Gre za komunikacijo med staršem in otrokom z zrcaljenjem, ki pomeni preverjanje pri sogovorniku, če smo ga prav razumeli.
- Vrednotenje, pri katerem starši otroku povedo, da sme tako razmišljati in čutiti (tudi v primeru, ko se ne strinjajo z njim).
- In sočustvovanje, pri katerem se starš vživi v otrokov svet, da bi lahko ugotovili, kaj otrok čuti.

Ginott (2011: 210–214) meni, da je možno, da so starši v odnosih z otroki lahko učinkoviti in ljubeči hkrati. Navaja nekatera načela empatičnega komuniciranja:

- starši naj ne zanikajo otrokovih čustev, naj ga ne prikrajšajo za želje, se mu ne posmehujejo, ne zasramujejo njegovega pogleda, se ne vtikajo v njegovo doživljanje;
- namesto da ga kritizirajo, naj mu raje nakažejo zgolj smer s tem, da ubesedijo problem in možne rešitve;
- ko so starši jezni, naj opisujejo, kaj vidijo, čutijo in pričakujejo, pri čemer se naj držijo sporočil v prvi osebi;
- ko starši otroka hvalijo, ko mu hočejo dati vedeti, kaj pri njem ali pri njegovem prizadevanju jim je všeč, naj opišejo konkretno dejanje;
- starši naj se naučijo odrekati na manj boleč način tako, da pustijo fantaziji tisto, česar v resnici ne morejo dovoliti;
- naj imajo otroci glas in besedo pri stvareh, ki se tičejo njih samih.

Starši v programu Šola za starše spoznavajo komunikacijo, ki sprejema otroka takšnega, kot je, in mu daje možnost, da izrazi svoje občutke takšne, kot so. Starši so tisti, ki otroku s svojim zgledom kažejo, kako sprejemati drugega in ga ne ovirati pri njegovem razvoju, pač pa mu ponuditi vodenje, ki mu omogoča reševanje lastnih težav. Pri takšni komunikaciji ni prostora za kritike, ne kritizirajo in hvalijo otroka samega, ampak njegova konkretna dejanja. Otroci so slišani in upoštevani. S tem, ko starši uporabljajo "jaz sporočila", se lažje povežejo z otrokom, vzdušje ob uporabi takšne komunikacije je bolj sproščeno in prej se stvari rešijo.

1.2.4.6.2 Značilni odgovori staršev in povratne informacije

Gordon (1996: 38–41) navaja značilne odgovore staršev, ki se pogosto pojavljajo v njihovi komunikaciji z otroki. V vsakdanjem življenju poznamo veliko takšnih odgovorov, kot so:

- *Ukazovanje*: starši rečejo otroku, da nekaj stori, mu to naročijo ali ukažejo.
- *Svarjenje, opominjanje, grožnje*: starši otroka opozorijo, kakšne bodo posledice, če bo nekaj naredil.
- *Prigovarjanje in pridiganje*: starši otroku rečejo, kaj mora ali naj stori.
- *Nasveti, reševanje in predlogi*: starši otroku povedo, kako naj reši nek problem, svetujejo mu, predlagajo mu rešitve in odgovore.
- *Poučevanje*: starši na otroka skušajo vplivati z dejstvi, z dokazi in informacijami.
- *Sodbe in kritiziranje*: starši otroka presojujejo negativno, ko mu kaj rečejo.
- *Hvala in pritrjevanje*: starši izražajo pozitivno mnenje ali oceno.
- *Zmerjanje in zasmehovanje*: starši dajo otroku vedeti, da je neumen in to z različnimi izjavami.
- *Razlaganje in ocenjevanje*: starši otroku povedo, kakšni so njegovi nagibi ali mu razložijo, zakaj je nekaj napravil, dajejo mu vedeti, da so ga "pogrunjali".
- *Pomiritev, tolažba, podpora*: starši poskušajo otroku pomagati, da bi se bolje počutil, zato mu razložijo njegove občutke in jih poskušajo umiliti.
- *Raziskovanje, spraševanje in zaslisevanje*: starši poskušajo najti motive, vzroke, razlage, s katerimi bi otroku lahko pomagali rešiti problem.
- *Odvračanje pozornosti, usmerjanje na kaj drugega*: starši poskušajo otroka preusmeriti in odvrniti njegovo pozornost od problema ter problem odriniti.

V Šoli za starše se starši seznanijo s svojimi značilnimi odgovori, ki jih dajejo, ko se pogovarjajo s svojimi otroki. Večina staršev se tako ne zaveda tega, da njihovi značilni odgovori vsebujejo več, kot pove njihova vsebina. Vsako tako sporočilo otroku pove, kaj starši mislijo o njem. Starši v Šoli za starše tako dobijo vpogled v to, da so odgovori iz te serije tipičnih odgovorov lahko za otroka uničujoči.

Nemogoče je, da se otroci ne bi odzivali na te značilne odgovore staršev. Tudi če se odločimo, da ne bomo slišali tistega, kar nam nekdo pripoveduje, je že ta naša odločitev odziv. Tudi drugi ljudje se nazaj odzivajo na naše odzive. Asen (1998: 65) ta proces imenuje »sprejemanje povratnih informacij«, ki so »motor, ki poganja medčloveško komunikacijo«.

Povratne informacije nam pomagajo ozavestiti lastno vedenje in doživljanje. Na eni strani lahko potrdijo predstavo, ki jo imamo o svojem vedenju in ravnanju, po drugi strani pa lahko pomembno pokažejo na nekatere vidike in posledice našega vedenja, ki se jih prej nismo zavedali. Ko dajemo povratne informacije, z njimi opisujemo, kako doživljamo vedenje

drugega. Na ta način pa tudi izvemo, kako naše vedenje vpliva na druge in kako ga zaznavajo drugi. Če ga drugi zazna drugače, kot smo nameravali, je to dober podatek, da začnemo iskati, kako spremeniti vedenje (Lamovec 1991: 13). Ko starši dajejo povratne "feedbacke" otrokom je pomembno, da se otrok ob tem ne počuti ogroženega, ker se bo odzval obrambno in komunikacija ne bo uspešna.

Negativne povratne informacije so zelo pogoste in običajne v vsakdanjem življenju. Zaradi njih izbruhne večina preprirov. Zato je pomembno, da znajo starši povratne informacije ozavestiti in da jih vzamejo kot način učenja, kaj v njihovem načinu komuniciranja in ravnanja ne deluje in je potrebno spremeniti ali prilagoditi. Pri tem je pomembno, da starši vedno izražajo kritiko na samo vedenje otroka, nikoli pa na njega samega kot osebo.

1.2.4.6.3 Uporaba "jaz sporočil"

V vsakdanjem življenju nenehno uporabljamo sporočila in sprejemamo sporočila, ki v nas vzbujajo različne odzive. Ta sporočila so pomembna v odnosih, saj na podlagi njih dobimo različne informacije o našem vedenju ali ravnanju, ki ga na podlagi tega tudi lahko spreminjamo.

V vsakdanjem življenju kot tudi pri delu z ljudmi nam informacije, ki jih dajemo drugim, pomagajo, da sporočimo nekaj iz lastnega notranjega sveta. To omogoča, da se v odnosu z drugimi bolj spoznavamo in poglobljamo svoj odnos. Tak način sporočanja tudi omogoča večjo sproščenost in odprtost v pogovoru, zato je uporaba osebnih sporočil v vsakdanjih odnosih tako pomembna (Bouwkamp in Vries 2002: 81). Otroci si ustvarjajo podobo o sebi na podlagi tega, kar jim starši sporočajo o njih samih, kar velja posebej v zgodnjih letih njihovega življenja. Od staršev je v veliki meri odvisno, kako se bodo otroci vrednotili, ko odrastejo (Pantley 2002: 107).

Uspešne in neuspešne načine soočanj lahko najpreprosteje prepoznamo tako, da znamo razločevati med "tvojim" sporočilom in "mojim"« sporočilom. Starši v svojih pogovorih z otroki pogosto uporabljajo "ti" sporočila, ki lahko naredijo več škode kot koristi.

Sporočila v prvi osebi so pomembna, ker tudi otroci lahko spoznajo, kaj starši v resnici občutijo in da otrok spozna, da imajo tudi starši svoje potrebe. "Jaz sporočila" so uspešnejša, kadar želijo starši vplivati na otroka in prilagoditi njegovo vedenje. Povzročajo tudi manj upora in nasprotovanj. Otroku ne dajejo občutka, da je z njim kaj narobe (Gordon 1996: 158). Ob uporabi teh sporočil odnos med staršem in otrokom postane bolj zaupljiv in odkrit. Takšna

sporočila otroku pomagajo, da sam prevzame odgovornost za svoja dejanja in mu hkrati daje tudi zaupanje, da je sam sposoben rešiti svoj položaj.

"Ti sporočila" navadno vodijo do medsebojnega obtoževanja, saj zadevajo otroka samega. S tem, ko starši opozarjajo otroka, naj nekaj ne počne več. To otrok doživi kot vrednotenje samega sebe. Kar onemogoča nadaljnjo komunikacijo.

Primer jaz sporočila, kjer starši otroku povedo, katero njegovo vedenje jih moti. Primer: *»Moti me, kadar ne pospraviš kopalnice po tuširanju«* (Milivojevič in drugi 2008: 113).

V Šoli za starše so se starši srečali z uporabo "jaz sporočil" na primerih iz svojih lastnih družin. Veliko staršev ugotavlja, da je težko uporabljati takšen način komunikacije, ker preprosto niso navajeni tako govoriti. Ko pa usvojijo to tehniko, pa pogosto poročajo o pozitivnih učinkih uporabe takšnega načina komuniciranja. Več, ko uporabljajo "jaz sporočila", bolj postajajo del njihove osebne govorice, manj energije porabijo, ko se znajdejo v konfliktnih z otroki. Konfliktna situacija se na ta način tudi prej umirijo in razrešijo. Za uporabo "jaz sporočil" v vsakdanjem življenju, je potrebna osebna izkušnja, saj je takšen način komuniciranja za večino ljudi nekaj novega, drugačnega in nepoznanega.

1.2.4.6.4 Aktivno poslušanje

Zelo pogosto se zgodi, da otroci puščajo svoje starše v nevednosti o tem, kaj se z njimi dogaja, saj so se otroci naučili, da jim ne koristi ali včasih celo škoduje, če se o čem pogovarjajo s starši. Veliko staršev tako zamudi priložnosti, ko bi lahko otrokom pomagali reševati njihove probleme.

Pri aktivnem poslušanju starš poskuša razumeti, kaj se dogaja v notranjosti otroka, ko mu nekaj sporoča o sebi ali svojem problemu. Starš, ki sprejme otrokovo sporočilo, pri aktivnem poslušanju ne poda nobenega svojega sporočila, kot je sodba, sklep, dokaz, razlaga ali vprašanje, temveč pove le tisto, kar je razumel iz sporočila otroka. S to metodo se starš lahko vživi v otrokova čustva in jih tudi razume, obenem pa dopusti, da otrok postane sam odgovoren za svoje probleme. Aktivno poslušanje otroka spodbudi, da spregovori o svojih občutkih in problemih. Glasno pripovedovanje o njih, otrokom pomaga k iskanju najboljše rešitve zanj. S tem starši pomagajo otrokom, da sami najdejo rešitve svojih problemov. Pogosto pa starši poskušajo prevzemati probleme otrok (Gordon 1996: 58–61).

Mnogo staršev misli, da se otroci lahko znebijo svojih občutkov, če jih poskušajo zatreti, pozabiti ali misliti na kaj drugega. V resnici pa se lahko neprijetnih občutkov starši in otroci znebijo le, če o njih odkrito govorijo. K temu pripomore prav "aktivno poslušanje", ki otroku pomaga, da natančno ugotovi, kaj občuti, saj če izrazi svoje občutke, ti potem pogosto izginejo. Otrokom tudi pomaga, da se manj bojijo izražati negativne občutke. Tega se učijo starši v Šoli za starše, kjer ugotavljajo, da je včasih težko resnično aktivno poslušati in kako hitro se lahko zapletejo v stare vzorce komuniciranja.

1.2.5 Opredelitev čustev

Človek se nauči ravnati s čustvi v svoji družini. Ravnanje s čustvi se navezuje na ravnanje s celo paleto čustev, od pozitivnih do negativnih, od prijetnih do neprijetnih. Otrok spoznava, kako se ravna s čustvi v njegovi družini od prvega trenutka življenja naprej. Vsaka družina potrebuje ozaveščenost o čustvenem dogajanju v družini.

Različni avtorji podajajo opredelitev čustev na različne načine:

- »Vsi občutki so človeški. Življenju dajejo vsebino, barvo in občutljivost. Občutki pokažejo vašo trenutno življenjsko temperaturo. Občutja o teh občutkih pa vam povedo, kakšno je vaše samovrednotenje v odnosu do le-teh« (Satir 1995: 41).
- Čustva niso samo notranja stanja osebe, ampak so tudi svojska oblika komuniciranja med ljudmi (Ule 2005: 260).
- Vsako čustvo, ki ga občutimo, ima določen namen. S tem, ko pokažemo čustvo, sporočamo, da se z nami dogaja nekaj pomembnega (Milivojević in drugi 2008: 56).
- Čustva določajo, kakšen odnos imamo do samega sebe ali do sveta. Večina čustev ima prilagoditveno funkcijo. Omogočajo nam, da se uspešno soočamo s situacijami, v katerih vstopamo v odnose (Kompore *et al.* 2001: 187).
- Otroci, odrasli, moški in ženske čutijo. Čeprav tega ne pokažemo vedno, vendar vsi čutimo. Tako prepričanje nam lahko pomaga ravnati drugače (Satir 1995: 196).

Če se zavedamo, kakšna čustva vse imamo, če jih znamo opisati in poimenovati, dobimo drugačen vpogled v vedenje in življenje posameznika. V vsakdanjem življenju pa se pogosto ne zavedamo, kakšna čustva in občutke vse imamo in jih težko izražamo ali pa ne najdemo pravih besed, ki bi izražale naše trenutno počutje. Starši, ki obiskujejo šole za starše, spoznajo različna čustva in občutja, ki jih imajo in jih tudi ubesedijo. Nekateri starši imajo pri tem več

težav kot drugi. Pri vseh pa je enako pomembno izražanje čustev, saj jim to omogoča, da so pri svojem izražanju bolj pristni, kar omogoča lažje in boljše razumevanje drug drugega.

1.2.5.1 Ravnanje s čustvi v družini

V vsaki družini različno ravnajo s čustvi. V vsaki družini tudi obstajajo čustva, ki jih člani tiste družine ločijo na "dobra" in "slaba". Vsak človek sprejme in obvlada tista čustva, ki jih lahko obvladuje v družini.

V družinah se njeni člani različno odzivajo na izražanje čustev. Lahko jih slišijo in sprejemajo ali pa preslišijo in zanikajo. Vsak tak odziv vpliva na to, ali posameznik svoja čustva sprejema in jih lahko izraža ali jih skriva in zatira v sebi. Če otrok spozna, da so izrazi jeze, žalosti, razočaranja in nezadovoljstva drugim v breme in jih prizadenejo, se bo že v zgodnjem otroštvu naučil, da ta čustva zanika in jih skriva v sebi. Slaba čustva se člani družine pogosto naučijo zanikati ali skrivati pred sabo in drugimi. Če določena čustva skrivamo, lahko to poruši naše čustveno ravnotežje. Mnoge psihosomatske težave so pogosto izraz kroničnega zatiranja nedopuščenih čustev (Tomori 1994: 58).

Skyneer in Cleese (1993: 34) menita, da v tem primeru čustva skrivamo za zaslon. Posledica tega je, da nismo v stiku s svojimi skritimi čustvi. To je pomembno posebej takrat, ko skrita čustva izbruhnejo in jih nimamo pod nadzorom, kar lahko deluje razdiralno na naše odnose z drugimi. Avtorja tudi navajata, da vsa naša čustva opravljajo koristne naloge, tudi tista, ki jih imamo za negativna, pod pogojem, da jih obvladujemo. Če se čustev zavedamo in smo z njimi v dobrih odnosih, jih lahko do neke mere nadziramo. Dopuščanje tako pozitivnih kot negativnih čustev omogoča vsem članom družine, da jim ni potrebno čustev potiskati za zaslon.

Čačinovič Vogrinčič (1998: 216) dodaja, da v družini niso problematična konfliktna čustva, ampak njihovo zanikanje. Ko se starši želijo pogovoriti z otroki, so ponavadi glavna ovira čustva. Ker v odnosih doživljajo čustva, ki so na videz problematična, se jim zdi, da morajo vse težave reševati razumsko. Ko pa se vmešajo čustva, jih ne znajo obvladovati. Počutijo se izgubljeni in prestrašeni. Od tu izvirajo težave s čustveno nabitimi ali neprijetnimi položaji. Namesto da bi se odkrito pogovorili o svojih čustvih in se z njimi soočili, poskušajo občutke prikriti ali se pretvarjati, da jih sploh nimajo. Dickinson (2007: 44–45) meni, da se pogosto »spuščamo v bitke, namesto da bi priznali lastno ranljivost«.

Kot najpomembnejši vir informacij za starša so lahko njihovi lastni čustveni odzivi na otrokovo vedenje. Če se na otrokovo vedenje izjemno negativno odzove, to pomeni, da se starš še ni soočil z nekaterimi nedokončanimi zadevami iz lastnega otroštva. Starši namreč v svojem odnosu z otrokom pogosto ne vidijo, da je otrok samostojna oseba, ne pa del njega samega. V takem simbiotičnem odnosu starši ne vidijo, da so lastnosti, ki jih tako motijo pri otrocih, pravzaprav deli, ki jih sami pri sebi niso sprejeli. Tako del sebe, ki ga niso prepoznali, preslikajo na otroka v obliki omejitev, lastnosti in želja (Hendrix in Hunt 2006: 49–50).

V vsaki družini se je možno naučiti, kako drugače ravnati s čustvi. Za vsakega otroka v družini je potrebno, da dobi izkušnjo, da so njegova čustva v družini sprejemljiva, možna, razumljiva. Kajti to mu omogoča, da jih bo spoznal in se z njimi spoprijel, jih bo torej obvladoval (Čačinovič Vogrinčič 1998: 208). Iršič (2004: 151) še dodaja, da je to možno le, če je družinski sistem dovolj stabilen, da prenese naše "izbruhe" čustev.

V vseh družinah se vsak kdaj razjezi. Po Satirjevi (1995: 100) jeza ni nekaj slabega, ampak je spoštovanja vredno človeško čustvo. Pri tem je pomembno, da so starši sposobni sproščeno sprejeti otrokovo jezo. Ob podpori staršev bo znal otrok jezo socializirati in jo obvladovati. Za jezo se pogosto skrivajo tudi druga čustva, ki se jih ne zavedajo, kot so strah, nezadovoljstvo, bolečina, zadrega, zmedenost ali tesnoba. Pogosto si starši ne dovolijo čutiti kaj drugega, zato dajo jezi prednost pred drugimi čustvi (Pantley 2002: 140).

Ranjena čustva lahko primerjamo s fizičnimi ranami. Ranjeno čustvo prav tako potrebuje takojšnjo pozornost, kot jo potrebuje ranjeno koleno. Potrebno je sprejemanje vseh otrokovih čustev. Pri tem je pomembno tudi, kako starši izrekajo besede in da so pristni v tem, kar rečejo (Faber in Mazlish 1996: 36–40). Bolje je, če starši rečejo »*Jaz postanem jezna, kadar ...*« namesto »*Ti me spravljáš v jezo.*«. Biti jezen je nekaj drugega kot opisovanje jeze. Že sam glas je drugačen, kako to starši povedo (Satir 1995: 37).

Ko starše preplavijo čustva, se je potrebno ustaviti in razčleniti, dati čustvom besede in opise. Pri izražanju čustev je zaželeno govoriti v prvi osebi v obliki "jaz sporočil", ni pa zaželeno pripisovati krivde in odgovornosti drugim. Da bodo starši lažje razlikovali med svojimi čustvi, je dobro, da se naučijo novih besed za izražanje čustev. Pomembno je, da starši dajo otroku tak besedni zaklad za opis njegovega doživetja, da si bo lahko začel sam pomagati. V sodobni vzgoji se močno poudarja tudi čustveno opismenjevanje otrok, kjer gre za razvijanje sposobnosti, da otroci najdejo prave besede za svoja čustva in jih izrazijo. Še nikoli v preteklosti ni bil pomen čustev tako pomemben. Sullivan (2006: 78) izpostavi znanstveno

preverjeno spoznanje, da »so čustveno osveščeni otroci, ki so čustva sposobni razumeti in jih izraziti z besedami, srečnejši in uspešnejši na vseh področjih življenja«.

Zanimiva se mi zdi misel Faberjeve in Mazlisheve (1996: 36–52): »Če si želiš srečo v družini, bodi pripravljen dovoliti, da se izrazi precejšnja mera nesreče.« V družini bomo lahko srečni šele tedaj, ko bo vsak družinski član imel možnost izraziti svoja čustva in jih tudi predelati tako, da bo njemu v korist, ne pa da ga bodo čakala nekje v ozadju in čakala na pravo situacijo, da vedno znova izbruhnejo. To lahko starši dosežejo, če resnično pozorno prisluhnejo otroku brez sodb in kritik. Pomembno je, da dobijo otroci možnost, da lahko poimenujejo in izrazijo svoja čustva takšna, kot so. Če otrok doživlja tisto, kar izrazi z besedami, mu je lažje, ker starš tako potrdi njegovo notranje doživljanje. Včasih otroci lažje prenesejo razočaranje, če vedo, da jih nekdo razume, kako si zelo nečesa želijo.

Starši so se v programu srečali s celo paleto različnih čustev, ki obstajajo. Učijo se izražati čustva z "jaz sporočili". Da bodo starši lažje razlikovali med svojimi čustvi, je dobro, da se naučijo novih besed za izražanje čustev. Izražanje čustev je za družino zelo pomembno, zato je to pomembna tema, s katero se srečajo starši v Šoli za starše.

1.2.6 Postavljanje osebnih mej

Meja je območje na zunanjem robu podsistema kot točka prehoda, kjer se značilnosti sistema spremenijo. Poudarek je torej na meji (Skyneer 1994 v Čačinovič Vogrinčič 1998: 167).

Obstajajo osebne meje posameznika. Naše osebne meje so odvisne od naše osebnosti, značaja, vrednostnega sistema, sprememb razpoloženja in drugih. Osebne meje otrok so prav tako individualne kot pri odraslih. Starši potrebujejo osebno govorico, s katero lahko izražajo svoje meje. Starši se pogosto ne izražajo tako, vsaka druga govorica razen osebne je hladnejša, kar slabša stik med otrokom in staršem. Otroci se učijo o mejah staršev šele takrat, ko se "spotaknejo" ob njih, tako se tudi starši učijo o otrokovih mejah, ko jih spremljajo skozi odraščanje (Juul 2008: 34).

Otrok pa lahko vzpostavi in spozna svoje meje le, če so si starši na jasnem o lastnih mejah. Jasne meje pa lahko postavlja starš, ki sprejema samega sebe in se čuti sprejetega z vsemi svojimi prednostmi in pomanjkljivostmi ter prav tako sprejema otroke z vsemi njihovimi osebnostnimi potezami. Tak starš spodbuja, svetuje, pomaga, podpira, pri tem pa tudi postavlja meje. Otroci tako potrebujejo jasne in odločne starše, ki jih usmerjajo (Rogge 2000:8). Kjer meje manjkajo, vlada negotovost.

Pomembna funkcija družine je v tem, da omogoča posameznikom v njej odkrivanje lastnih meja. To pomeni, da se identificira znotraj teh meja in da se razmeji od drugih podsistemov. Otrok s postavljenimi mejami lahko postopoma razlikuje sebe od drugih, svojo notranjost od zunanosti in med tem, kar je že sposoben narediti ali česar še ne zmore (Iršič 2004: 37). Meje so lahko jasne, toge ali nejasne. Meje določajo, koliko in predvsem, kako uspešno se družina prilagaja spremembam. Družina potrebuje jasne meje. Le jasne meje omogočajo dovolj varnosti za spreminjanje (Čačinovič Vogrinčič 1998: 168).

Starši pogosto postavljajo meje tako, da prizadenejo otrokovo integriteto. Posledica je, da se tudi otroci ne naučijo spoštovati integritete drugih. Naučijo se spoštovati moč drugih iz strahu (Juul 2008: 163). Starši tudi pogosto postavljajo meje sredi jeznega prerekanja. Takšne meje so pogosto nejasne, nedosledne in pogosto še žaljive (Ginott 2011: 133). Otroci se bodo vedno upirali postavljanju mej, od časa do časa morejo starši ovrednotiti meje in jih premakniti, ker otroci rastejo in se spreminjajo.

Postavljanje meja je proces, ki traja celotno življenje. Pri tem so napake dovoljene, saj starši z njimi dobijo nove izkušnje. Otrok, ki doživi, da tudi starši spoštujejo njegove meje, se tudi sam nauči spoštovati meje drugih, kadar naleti nanje. Pri tem je pomembno, da starši utemeljijo otrokom postavljanje meja. Takrat jih otroci lažje sprejmejo, čeprav to ne pomeni, da bo vedno šlo brez kljubovanja otrok. Takrat je pomembno, da starši vztrajajo pri posledicah kršenja mej, ampak ne s kaznovanjem. Pri prekoračitvah mej se morejo otroci učiti iz naravnih posledic, ki temu sledijo. Tako se otroci učijo iz izkušenj in ne z grozečimi besedami (Rogge 2000: 116).

V programu Šola za starše starši spoznajo, kaj so to meje. Namen je, da se tudi bolj zavedajo svojih mej in mej otroka ter da jih posledično tudi bolj spoštujejo v svojih odnosih. Pogosto se starši ne zavedajo niti lastnih mej, kaj šele mej drugih. Ob postavljanju mej se pogosto počutijo nelagodno, ko pa jih osvojijo, jim to pomaga, da lažje ločijo sebe od otroka, kar omogoča, da v odnos z njimi stopajo s povsem drugim načinom in pristopom. Tak pristop otroke in starše zbližuje.

1.2.7 Konflikti

Kot pomemben del komunikacije izpostavljam tudi reševanje konfliktov. Konflikti nam lahko pomagajo pri razvoju in rasti, če znamo z njimi pravilno ravnati, saj to pomeni, da smo nekaj, kjer se pojavlja problem, uspešno rešili. Podrobneje tudi predstavim metodo za reševanje

konfliktov, to je metoda "brez poražencev", ki sem jo skupaj s starši spoznala v programu Šola za starše.

1.2.7.1 Opredelitev konflikta

Različni avtorji podajajo različne definicije konfliktov:

- »Konflikt je stanje, ko dva ali več sistemov znotraj istega sistema oziroma teritorija ne funkcionirata optimalno (zaradi delne neusklajenosti sistemov). Konflikt se v tem smislu nanaša na situacijo, ko sistemi več ne delujejo kot celota, saj motijo delovanje drug drugega in s tem celoten sistem« (Iršič 2004: 66).
- Konflikt je preskus odnosov med dvema človekoma, ki pokaže, koliko so ti odnosi zdravi. Konflikt lahko odnos poglobi, lahko pa ju razloči (Gordon 1996: 105).
- Konflikt se pojavi, »kadar imata dva ali več ljudi različna in nasprotujoča stališča v situaciji, ki se izraža v besedah in dejanjih. V obeh primerih se konflikt sproži, kadar nekdo misli, da drugi ogroža njegove interese« (Anderson 2007: 17).
- Konflikt je »čustveno nabit poskus vsiliti spremembe odnosa drugemu« (Stuart 1982: 284).
- Pri konfliktu gre za navzkrižje interesov dveh oseb, ki sta medsebojno povezani, sta v soodvisnosti (Novak in Kržišnik 2010: 95).
- Medosebni konflikt je situacija, »v kateri dejanje ene osebe onemogoča, otežuje ali ovira dejanje druge osebe« (Lamovec 1991: 61).

Konflikti so del vsakdanjega življenja, pojavljajo se doma, v šoli, na delovnem mestu ali v sosesčini. Lahko smo v konfliktu s samim seboj, ko smo pred težko odločitvijo, ki ni v skladu z našimi prepričanji. Lahko smo pa v konfliktu z drugimi, kjer je konflikt pogosto težka izkušnja. Prisiljeni smo se soočiti z drugimi.

Konflikt temelji na določeni neusklajenosti, ki pa sama po sebi še ni konflikt, dokler ne zmoti sistema in njegovega delovanja. Na osnovi teh motenj v sistemu se lahko razvije konfliktna interakcija, ki je motena zaradi neusklajenosti, ki se pojavi v sistemu. Pogosti pojmi, ki so povezani s konfliktom, kot so prepir, pretep, spor, nesporazum, nestrinjanje, nasprotovanje, odklanjanje pojavne oblike konflikta, medtem ko sam konflikt leži bolj globlje in je bolj kompleksen pojav (Iršič 2004: 66–67).

Obstajajo različne vrste konfliktov (*op. cit.*: 72–75):

- *Stopnje konflikta*: Konflikte lahko delimo glede na stopnjo razširjenosti oziroma na njegov fokus. Prva stopnja je problem, druga stopnja se fokusira na osebo, tretja pa na odnos. Vsaka naslednja stopnja ima več destruktivnega v sebi in je težje rešljiva.
- *Odkritost konflikta*: ločimo jih na potlačene, prikrite in odkrite. Potlačenega se ne zavedamo, odkritega pa se.
- *Aktivnost konflikta*: ločimo pasivne in aktivne konflikte. Pasiven konflikt se ne razvija in se ne rešuje; aktivni pa se spreminja in rešuje.
- *Ozadje konflikta*: ločimo tri konflikte – konflikt, ki je samostojen in izvira iz zadevne nekompatibilnosti, lahko je tudi posledica globljega konflikta. Konflikt, ki je posledica globljih neusklajenosti, kjer lahko konflikt izhaja tudi iz drugih konfliktov, čeprav ni neposredna posledica le-teh. Preneseni konflikt, pri katerem gre pogosto za konflikte, ki se jih ne zavedamo ali jih prikrivamo in nas navidezno ne ovirajo, ampak sprožajo druge konflikte, ki jih drugače sploh ne bi bilo.
- *Ravni konflikta*: po globini delimo konflikt na spor, podpovršinski konflikt, globoko zakoreninjen konflikt in dediščino preteklosti. Podpovršinskega konflikta se po navadi ne zavedamo, sem sodijo tudi čustva in odnosi. Podpovršinski konflikt je povezan z identiteto in s predsodki. Dediščina preteklosti pa predstavlja vse v preteklosti nerazrešene spore in globo zakoreninjene konflikte.
- *Notranji, medosebni in medskupinski konflikt*: Notranji konflikt je konflikt v posamezniku. Medosebni konflikt je konflikt med dvema stranema, ki sta vezani na skupno rešitev, pomeni, da mora biti izid konflikta enoten za obe strani. Medskupinski konflikt je konflikt med dvema avtonomnima stranema, ki je lahko takšen že od začetka ali pa se razvije iz prejšnjega tipa z odcepitvijo.

V družbi pogosto prevladuje mnenje, da so konflikti v družinskih odnosih in tudi v drugih odnosih, ki jih vzpostavljamo tekom življenja, nekaj slabega, nezaželenega in da se jim je bolje izogniti. Konflikt je vedno vezan na usklajevanje življenj, odnosov z drugimi ljudmi, zato opozarja vse vpletene na povezanost njihovih življenj in na to, da so soodvisni drug od drugega. Konflikt je priložnost za razvoj odnosa, saj če konflikte uspešno rešujemo, se lahko odnos okrepi in se čutimo bolj povezani in bližje drug drugemu. Odkriti konflikt nam tudi daje informacije o medsebojnih potrebah in pričakovanjih. Potiskanje in prikrivanje konfliktov je za odnos bolj problematično kot soočanje z njimi, saj odnosi, v katerih ni konfliktov, niso naravni (Trenholm in Jensen v Ule 2005: 327).

Ljudje pogosto navajajo konflikte kot razloge za prepire, nesoglasja, ločitve. V resnici je za vse to vzrok nesposobnost reševanja konfliktov na konstruktiven način. Konflikti torej bodo vedno prisotni v našem življenju, vprašanje je samo, kako se jih lotimo. Veliko lažje pa se je soočiti s konflikti, če se zavedamo tudi koristi, ki jih lahko konflikti prinesejo za posameznika kot tudi za njegove odnose z drugimi (Iršič 2004: 99–103).

Možne koristi, ki jih prinašajo konflikti (Lamovec 1991: 61–62):

- Konflikti pripomorejo, da ozavestimo probleme v odnosu, ki jih je potrebno rešiti.
- Konflikti mobilizirajo energijo in povečujejo motivacijo za soočenje s problemi in spodbujajo spremembe.
- Konflikti razbijajo monotonost življenja in spodbujajo nove interese, prav tako pomenijo izziv in vnašajo dinamiko.
- Konflikti pogosto pripomorejo k ustrežnejši odločitvi in znižajo napetost v vsakdanjih odnosih.
- V konfliktu spoznamo samega sebe.
- Konflikti lahko odnos poglobijo in obogatijo.

Po drugi strani pa Iršič (2004: 103–109) navaja tudi vrsto negativnih posledic nerazrešenih ali neobvladanih konfliktov, ki so:

- *Upad komunikacije in oslabitev kvalitete odnosa:* prav tako se vsi drugi odnosi ob pomanjkanju komunikacije poslabšajo. Pomembno je, da konflikte odkrijemo in jih sproti rešujemo.
- *Razpad sistema ali odnosa:* zaradi nerazrešenih konfliktov, oslabitve komunikacije in na splošno zaradi upada kvalitete samega odnosa.
- *Stagnacija sistema ali odnosa:* nerešeni konflikti iz preteklosti se spet pojavijo v ospredju. Če jih v preteklosti nismo znali rešit, jih bomo v sedanjosti še manj.
- *Nasilje in zatiranje:* če je konflikt potlačen, postane nevaren, saj lahko vodi v nasilje.
- *Izključitev ali izobčenje:* pri tem gre za splošno prekinitev pomembne komunikacije s posameznikom ali skupino.
- *Duševne motnje:* nerazrešeni konflikti lahko prispevajo k nastanku duševnih motenj ali celo duševnih bolezni.
- *Psihosomatske bolezni:* so lahko posledica nerazrešenih konfliktov in se kažejo kot psihosomatske bolezni, to pa so bolezni čustvenega ali psihološkega izvora.

- *Motnje optimalne interakcije:* konflikti, ki niso razrešeni ali obvladani, lahko vplivajo tudi na motnjo interakcije, ki se kaže z zmanjšano motivacijo in napetim vzdušjem.
- *Prenos in dezintegracija:* konflikti, ki se ne razrešujejo v skupini, kjer so nastali, lahko vplivajo tudi na druge skupine, kamor se posameznik vključuje. Bolj so te skupine pomembne za posameznika, toliko težji so konflikti, ki jih ni razrešil.

Odzivi na konflikt so lahko različni tako pri različnih ljudeh kot pri enem posamezniku, ki se znajde v različnih okoliščinah. Vsak človek ima prevladujoč stil odzivanja na konflikt. Kako se človek odzove na konflikt, je odvisno predvsem od tega, kakšna je naša splošna naravnost v povezavi s konfliktom, prav tako pa so pomembne tudi konkretne okoliščine, razpoloženje in socialno okolje.

Le malo staršev meni, da je konflikt sestavni del življenja in da sam po sebi ni nekaj slabega. Pravzaprav ga večina staršev poimenuje kot nekaj, čemur se je treba vsekakor izogniti. Za odnos z otroki in njihov razvoj je pomembno, kako starši rešujejo konflikte z otroki.

1.2.7.2 Ravnanje s konflikti v družini

Družinsko življenje je največji izvor konfliktov, ker dnevno prihaja do navzkrižij interesov med družinskimi člani, med njimi pa je velika čustvena soodvisnost zaradi fizične in tudi čustvene prepletenosti. Konflikte pogosto povezujemo z neugodnimi občutki, strahom ali nasiljem.

Družina je že sama po sebi konfliktna skupina, ki se mora vedno znova soočiti z nalogo, da rešuje konflikte (Čačinovič Vogrinčič 1998: 230). Gordon (1996: 108–112) izpostavi, da današnji starši pogosto poznajo samo dva možna izida konfliktov, ki nastajajo v vsaki družini. Prvi je »jaz zmagam, ti izgubiš«. Drugi je »jaz izgubim, ti zmagaš«. Za ti dve metodi velja, da eden od družinskih članov uveljavi svojo voljo, drugi pa se mu mora podrediti ne glede na njegove želje in potrebe. Gre za neenakovreden odnos, kjer je en zmagovalec in en poraženec. Če je otrok poraženec, je njegova pomanjkljiva motivacija posledica tega, da se ga sili v nekaj. Po drugi metodi zmagujejo otroci, ki so se naučili, kako obvladovati svoje starše in so otroci zmagovalci.

Ti dve metodi ustvarjata vedno večje sovraštvo, vedno manjšo možnost kompromisa in konec iskanja skupne rešitve. Pogosto se razvije sovražno razpoloženje. Odklanjajo ideje in razmišljanje drugega, so nagnjeni k omalovaževanju nasprotnikove osebnosti. A priori

odklanjajo predlagane rešitve iz druge strani. Postajajo nesposobni videti alternativne rešitve. Odklanjajo vse, kar bi lahko ogrozilo njihovo možnost zmage (Brajša 1993: 217–219).

Vsaka družina ima svoj stil reševanja konfliktov. Lamovec (1991: 66) loči pet najpogostejših strategij reševanja konfliktov:

- *Zglajevanje (medvedek)*: za medvedke je odnos temeljnega pomena, njihovi osebni cilji pa so manj pomembni. Želijo, da bi jih drugi imeli radi, zato po navadi (pre)hitro želijo zgladiti konflikte. Rajši se odrečejo svojim osebnim ciljem v prepričanju, da tako rešujejo odnos.
- *Umik (želva)*: želve se umaknejo v svojo lupino, da bi se izognile konfliktu. Odpovedo se tako osebnim ciljem kot odnosu. Počutijo se nemočno, tako fizično kot psihično, zato se raje umaknejo, samo da ne bi prišlo do soočanja.
- *Prevlada (morski pes)*: morski pes skuša nasprotnika obvladati s silo in ga prisiliti, da sprejme njegovo obliko rešitve problema. Takim osebam so zelo pomembni osebni cilji, odnos pa jim malo pomeni. Svoj cilj hočejo doseči za vsako ceno.
- *Kompromis (lisica)*: lisice so srednje zainteresirane, tako za svoj cilj, kot za odnos, zato iščejo kompromise. Pripravljene so se delno odpovedati svojemu cilju in iščejo rešitev, s katero bi obe strani nekaj dobili.
- *Konfrontacija (sova)*: sove visoko cenijo tako svoje cilje kot tudi odnose. Konflikte vidijo kot probleme, ki jih je možno rešiti. Pripravljene so sprejeti samo tisto rešitve, ki zadovoljijo obe strani.

Konfliktom se pogosto izogibamo, ker smo premalo usposobljeni za soočenje s konflikti in njihovo reševanje. Soočenju s konflikti se pogosto izogibamo tudi zato, ker se bojimo negativnih čustev, nakopičenega nezadovoljstva, napetosti in agresivnosti, ki pogosto spremljajo konfliktne situacije. Čeprav so konflikti lahko boleči in povzročajo čustvene napetosti v komunikaciji in odnosih, niso nekaj slabega. Še več – če znamo konflikt uspešno rešiti, le-ta lahko prispeva k izboljšanju kakovosti odnosa (Ule 2005: 327). V resnici je pa potrebno na vsakem odnosu delati. Pri tem pa se pojavljajo tudi napake, ki so neizogibne v odnosih. Napake so lahko darilo, ki nam dajo vpogled na to, v kateri smeri moremo začeti spreminjati svoje ravnanje, da bomo uspešnejši v odnosih z drugimi.

Napake, ki jih starši pogosto delajo v komuniciranju z otroki (Novak in Kržišnik 2010: 97–99):

- *Agresivni vzorec razreševanja konfliktov*: to ne pomeni samo kričanja in zmerjanja, ampak starši izpostavljajo tudi svojo superiornost nad otroki (s svojimi mišljenjem in videnjem problema).
- *Dokazovanje, kdo ima prav*: gre za brezplodno nizanje argumentov in protiargumentov, ki vodi v frustriranost, jezo ali naveličanost.
- *»Diagnosticiranje«*: že v mislih kot tudi besedah osebno označimo otroka; pri tem pa določimo sebe kot tistega, ki ima prav. Tako stopamo v boj z otrokom.
- *Vrednotenje*: z vrednotenjem se postavljamo v vlogo razsodnika in otroku določimo njegovo vrednost. Otrok dobi občutek, da ni dovolj dober takšen, kot je.
- *Okrivljanje*: ta način je zelo pogost. Starši iščejo krivca zunaj sebe, v otroku.
- *Zahteve*: takoj ko od nekoga nekaj zahtevamo, ga obravnavamo kot objekt, kot manjvredno bitje, ki more početi to, kar mi rečemo.

Na vsak konflikt se starši odzivajo tako, kot so navajeni, to je z njihovimi ustaljenimi vzorci odzivanja. Pogosto se konfliktov bojijo, jih hočejo prikriti ali jih zanikati. Pogosto se dogaja, da včasih starši konflikte težko prepoznajo. Pomembno pa je, da se starši naučijo prepoznavati konflikte, da se bodo lahko soočali z njimi. Bistvo programa Šola za starše je starše naučiti, kako spremeniti komunikacijo, da bo prinesla zelene spremembe v družini, pri tem je pomembno, da starši dobijo tudi izkušnjo, kako konstruktivno reševati konflikte, s katerimi se vsakodnevno srečujejo v svoji družini.

1.2.7.3 Smernice za obvladovanje konfliktov

Obstajajo pa tudi smernice za obvladovanje konfliktov, ki so lahko splošno vodilo vsem članom družine v njihovem vsakdanjem življenju, saj so tudi pomembna pri samem socialnem delu z družino. Smernic za obvladovanje konfliktov je več, jaz sem izpostavila samo nekatere.

Najpomembnejše smernice za obvladovanje konfliktov po Iršiču (2004: 144–164) so:

a.) Sposobnost za konflikt

Sposobnost za konflikt je ena bistvenih lastnosti, ki je potrebna za dobre medsebojne odnose. Po Mertensu (v Čačinovič Vogrinčič 1998: 228) je sposobnost za konflikt bistvena lastnost, ki jo potrebujemo in pomeni »pridobljeno, naučeno sposobnost posameznika«, da zazna konflikt za motenimi komunikacijami. S tem, ko zazna konflikt, ga prepozna in se z njim sooči, da bi zmožel z njim živeti in ga reševati. Zato je pomembno, da je vzgoja v družini usmerjena v to, da vsi člani v družini prepoznavajo konfliktnost odnosov.

a.) Osveščenosť in večanje razvidnosti

Večja razvidnost omogoča boljše komunikacijo in lažje reševanje konfliktov, hkrati pa tudi odkriva konflikte, ki se jih nismo zavedali (Iršič 2004: 145). Pri tem gre za poimenovanje, odkrivanje, pozorni smo na samo strukturo družine in njene medsebojne interakcije.

b.) Prevzemanje odgovornosti za svoje vedenje, dejanja in čustva.

V konfliktnih situacijah pogosto želimo krivdo za naše vedenje naprtiti drugemu. To je pogosto posledica tega, da so naši odzivi in vedenja večinoma avtomatični. Čeprav so ti odzivi in vedenje večinoma avtomatični, je odziv na okoliščine ali vedenje drugega še vedno naša odgovornost (*op. cit.*: 149–150).

c.) Stabilizacija ali upočasnitev interakcije oziroma reakcij

En element stabilizacije je zmanjšanje hitrosti odzivanja. Če lahko upočasnimo naše odzive, pridobimo na času, lahko premislimo o drugih možnostih, pri tem pa opazujemo sebe in druge in ugotovimo, kaj se sploh dogaja (*op. cit.*: 157).

d.) Ekspanzija konflikta ali osredotočenost na problem

Središče konflikta je lahko problem, oseba ali odnos, gre za prvo, drugo in tretjo stopnjo konflikta. Vsaka naslednja ima več negativnih posledic. Pomembno je, da poskušamo prepričati obdržati na prvi stopnji, kjer smo osredotočeni na problem (*op. cit.*: 158).

1.2.7.4 Metoda "brez poražencev"

Kot pomembno smernico za reševanje konfliktov navajam metodo za reševanje konfliktov, ki se imenuje metoda "brez poražencev", s katero se srečajo tudi starši v programu Šola za starše (Gordon 1996: 128). To je uspešna metoda za reševanje konfliktov v družini. Pri tej metodi je ključno to, kar že samo ime pove, da ni poražencev, ampak da v konfliktu od te metode vsi vpleteni nekaj dobijo.

Bistvena značilnost pri tej metodi je, da starši in otroci v konfliktni situaciji skupaj najdejo rešitev. Rešitve lahko predlagajo tako starši kot otroci, nato jih vsi skupaj kritično presodijo in odločijo, katero rešitev bodo izbrali. Ko se odločijo za skupno rešitev, ni medsebojnih obtoževanj, saj so predlagano rešitev skupaj sprejeli. Otroci so tako motivirani, da naredijo to, kar so se dogovorili skupaj s starši, saj so pri odločitvi sami sodelovali (*ibid.*).

S to metodo lahko starši rešujejo resnične probleme, kar otroka spodbudi, da odkrije svoj resnični problem, ki ga tudi opredeli. Starši s to metodo tudi dajejo otrokom občutek, da so

njihove potrebe ravno tako pomembne kot potrebe staršev in jih tako obravnavajo kot odrasle. Za učinkovito reševanje konfliktov je potrebno, da se starši z otrokom povežejo v iskreno, enakovredno in odprto komunikacijo, v kateri bosta obe strani slišani in spoštovani. Brez pristnega stika imajo po Novak in Kržišnik (2010: 99) besede staršev nasprotno produktiven učinek, saj otrokove potrebe po enakovrednem in spoštljivem odnosu niso zadovoljene.

Gordon navaja 6-stopenjski model metode "brez poražencev" (Gordon 1996: 153), in sicer:

- *Prva stopnja*: kako prepoznati konflikt in ga opredeliti.
- *Druga stopnja*: zbiranje možnih rešitev.
- *Tretja stopnja*: kritična presoja možnih rešitev.
- *Četrta stopnja*: odločanje za najbolj sprejemljivo rešitev.
- *Peta stopnja*: iskanje načinov, kako rešitev izpeljati.
- *Šesta stopnja*: pregled in presoja uspešnosti.

Pri uporabi te metode je nujno, da starši tudi uporabljajo aktivno poslušanje in da dajejo jasna sporočila v prvi osebi. Brez uporabe tega metoda ne bo uspešna (*op. cit.*: 157). Te metode se učijo starši, ki obiskujejo program Šola za starše, in sicer se je naučijo skozi lastno izkušnjo na podlagi primerov iz lastnih družin.

1.3 Vzgoja

1.3.1 Opredelitev vzgoje

Pomen vsake družine ne glede na to, v kakšni obliki obstaja, je, da z vzgojo otroka pripravi na kasnejše življenje. To je proces, ki se nenehno ponavlja v vsaki družini, v vsakem zgodovinskem obdobju.

Vzgoja je vse prej kot lahko delo. To je najtežji poklic na svetu, ki zahteva veliko mero potrpežljivosti, razumevanje, predanost, ljubezen, modrost, znanje in zavest. Hkrati pa je to lahko najbolj hvaležno in osrečujoče izkustvo v našem življenju. To pomeni, da starši ustvarijo novo in neponovljivo človeško bitje. Da pa lahko starši ustvarijo srečne in zadovoljne ljudi, to pomeni tudi veliko poskušanja in delanja napak (Satir 1995: 167).

V vzgoji razlikujemo med objektom in subjektom vzgoje. O položaju objekta govorimo takrat, ko je otrok podrejen, ne dovolj upoštevan, ko ga silijo v nekaj. Rezultat take vzgoje je pasiven, pokoren in neustvarjalen človek. Pri subjektu vzgoje je otrok upoštevan kot nekaj

posebnega, ko sam aktivno sodeluje in je notranje motiviran, ko je v dialogu s starši, zavzema svoja stališča in se osebno odloča. Rezultat takšne vzgoje pa je samostojen, ustvarjalen in kritičen človek. Današnji čas že sam zahteva spremembo po opredelitvi samega predmeta vzgoje (Ciglar 1995: 58). Potrebni so torej odnosi, kjer gre za soustvarjanje med starši in otroci.

Vzgoja je torej odnos med starši in otroki, kjer ta odnos sooblikujejo oboji. Otrok namreč ni le material, ki ga oblikujejo starši, ampak je prav tako samostojna osebnost, ki se na svoj način odziva na vse, kar se dogaja v njegovem okolju (Žorž 2005: 6). Iz tega tudi izhaja, da ni možno vseh otrok enako vzgajati, ker se vsak drugače odziva na vzgojna ravnanja staršev. Gre za soustvarjanje odnosov med starši in otroci.

Vzgajanje otrok je napornejše delo kot druga dela, ker se večina nikoli ni naučila, kako pravilno vzgajati, čeprav so rezultati vzgoje tako pomembni. Starši se pogosto premalo zavedajo, kakšne posledice ima lahko njihov način vzgoje na otrokovo kasnejše življenje. »Otroci so vedno kazalci našega načina življenja«, meni Zalokar Divjak (2008: 48). Otroci s svojim vedenjem, ravnanjem, izražanjem kažejo na to, kakšne vzgoje so bili deležni doma. Program Šola za starše omogoča, da starši ozavestijo svoja vzgojna ravnanja in dobijo vpogled v to, kaj pri njihovih vzgojnih ravnanjih ne deluje ali ovira napredek v njihovi medsebojni komunikaciji in odnosih.

1.3.2 Vzgoja nekoč in danes

Vzgoja v današnjih družinah je precej drugačna kot vzgoja nekoč. Velik razlog za to je, da se je tudi sama družina v tem času v marsičem spremenila. V preteklosti je obstajala številčna patriarhalna družina, ki počasi izginja. Danes pa je nastala majhna nuklearna družinska skupnost, ki ima lahko tudi različne oblike skupnosti.

Družina v preteklosti je zadovoljevala skoraj vse človekove potrebe, to je biološke, socialne, kulturne, psihične, vzgojne in podobno. V nuklearni družini pa se te funkcije počasi selijo iz družine. Nič pa ne more nadomestiti družinske vzgoje. Če tega ni, je otrok lahko prikrajšan za v svojem razvoju (Černigoj 2007: 165). Če otroci ne najdejo zadovoljstva v svoji notranjosti, iščejo tisto nekaj, kar bi zapolnilo praznino, drugje, nekje izven sebe, v svojem okolju. Kar je včasih lahko nevarno. Družba je včasih družino bolj podpirala. Otroci so tudi bolj spoštovali svoje starše kot tudi druge ljudi na položajih avtoritete (Pantley 2002: 16).

Današnja predstava o družini se je precej spremenila. V večini družin sta oba starša zaposlena. Veliko časa in energije danes starši namenijo zaposlitvi, ki je bil včasih namenjen vzgoji otrok. Otroci danes preizkušajo avtoriteto staršev in učiteljev bolj kot kadarkoli prej (*op. cit.:* 17). Pojavljajo se torej nove vloge, drugačno preživljanje prostega časa in s tem drugačni problemi, ki zahtevajo ponoven razmislek in drugačna ravnanja, ki lahko rešujejo takšne probleme.

1.3.3 Različni vzgojni pristopi

O starševstvu lahko veliko spoznamo, če opazujemo družino kot celoto. Kako starši vzgajajo in kako otroci odraščajo, pa določa, v kakšni družini živimo. Različne knjige različno poimenujejo stile vzgajanja, čeprav so si v osnovi podobni. Iz družin z različnimi vzgojnimi stili pa tudi izhajajo posamezniki, ki so različno opremljeni za življenje. Eni vstopajo v svet samostojno in odgovorno, drugi se pa kasneje v življenju soočajo z različnimi težavami, ki jih ovirajo v življenju. Obstajajo različni vzgojni pristopi.

Avtoritativni stil vzgoje

Starši vzgajajo otroke, ki morajo brezpogojno ubogati in upoštevati ukaze in prepovedi. Otroci nimajo možnosti odločanja. Otroci se staršev predvsem bojijo, zato ravnajo tako kot jim starši rečejo (Ferlinec 2009:15).

Pogovor, ki poteka med starši in otroki, je neodgovoren. To pomeni, da je za ta vzgojni stil značilna odsotnost dogovora. Prisotna so samo navodila staršev, pri katerih ni možnosti oporekanja. Pri tem načinu pogovor med otroki in starši sploh ni vzpostavljen. Otrok nima nobene besede pri tem. Tu se pogosto pojavljajo dvojna merila. Kar velja za starša, ki je v nadrejenem položaju, ne velja za otroka, ki je v podrejenem položaju (Poštrak 2003: 31).

Takšni otroci lahko dobijo odpor do avtoritete in pogosto ne znajo izražati svojega mišljenja. Tak slog v adolescenci pogosto ustvarja uporništvu. Avtoritativni starši pogosto kričijo, lahko tudi delijo udarce, so večkrat napeti, otroka skušajo spraviti k pameti, pogosto je posledica njihovih prizadevanj samo jeza (Pantley 2002: 24). Ule (2008: 89) dodaja k avtoritativnemu še avtoritarni stil starševanja, kjer imajo starši visoke zahteve pri spoštovanju zapovedi, pravil, so pa nizko odzivni za potrebe otrok.

Permisivni stil vzgoje

Permisivna vzgoja pomeni da dobesedno "vse dovoljuje". Pusti otroku tudi veliko svobode. Ti starši namenoma ne postavljajo omejitev. Pri tej obliki vzgoje otrok postavlja pogoje, njegove

želje postanejo zahteve za njegove starše. Otroka pretirano razvajajo, saj ga z ničemer ne omejujejo. Otrok se ne nauči prilagajanja, odrekanja, napora v dobro drugega (Ferlinc 2009:15–16).

Ta stil vzgoje se je pojavil kot svojevrstni odziv na avtoritativen pristop. Zanj je značilen mimobežni pogovor. To pomeni, da se starši z otroki pogovarjajo marsikaj, vendar se ne dogovarjajo. Lahko bi rekli, da govorijo drug mimo drugega. Posledica tega je, da tudi odgovornost ni določena. Tako udeleženi v pogovoru ne čutijo nobene odgovornosti za svoja ravnanja, saj odgovornost ni bila opredeljena. Zato tudi ukrepi in sankcije ne morejo biti predvidene. Tudi vloge so nejasne. Starši ne ravnavajo kot odgovorne odrasle osebe, ki vzgajajo otroke.

Posledica je lahko "kvazivrstniški" odnos med starši in otroci (Poštrak 2003: 32). Pantley (2002: 25) opisuje permisivnega starša kot starša, ki otroku težko reče ne. Starši so pri tem verjetno pogosto frustrirani in jezni, ker čutijo, da imajo tako malo moči nad otrokom.

Demokratični stil vzgoje

Za demokratično vzgojo je značilno vsesplošno sodelovanje v procesih odločanja, kjer pridejo vsi člani družine do besede in lahko izrazijo svoje potrebe in želje. Posameznik sme odločati o svoji usodi. Pri tem je nasprotovanje nujen del odločanja, nestrinjanje in razprave tako samo utrjujejo sistem in so nujni za reševanje problemov v družini. V njej se pravila, meje ali vloge vedno znova definirajo, ob tem pa obstaja hierarhija med starši in otroci. V demokratičnih družinah je več občutkov neodvisnosti, več zadovoljstva in tudi večja povezanost med člani (Čačinovič Vogrinčič 1998: 188–189).

Pri tem vzgojnem stilu gre za pogovor, ki je dogovoren. To pomeni, da se otroci in starši med seboj pogovarjajo in dogovarjajo, skupaj načrtujejo dejavnosti. Gre za obojestransko odgovornost, kjer sta tako starš kot otrok oba odgovorna za uresničevanje dogovorjenega. Dogovorjen je tudi ukrep ob nespoštovanju dogovorjenega, tako za starša kot za otroka. Pri tem vsak jasno določen ukrep tudi razume in ga sprejema kot upravičenega in ustreznega (Poštrak 2003: 31).

Juul (2008: 14) meni, da danes morda še bolj kot v preteklosti velja, da bo način, kako se vedemo do otrok, določal prihodnost sveta. Prvič smo namreč nasploh pripravljani ustvarjati pristna razmerja, ki priznavajo enakovredno dostojanstvo tako moškim in ženskam, kot tudi staršem in otrokom. Še nikoli prej se ni o vzgoji govorilo v takšnem obsegu, kot se danes.

Ljudje se pogosto ne zavedajo, kako je pomembno imeti osrečujoče odnose. Tudi če se trudijo imeti dobre odnose, pogosto nimajo dovolj znanja o tem, kako vzpostavljati in razvijati dobre medsebojne odnose (Ferlinc 2009: 8). To je pomemben razlog za starše, ki so se odločili, da se bodo vključili v program Šola za starše. Veliko staršev ima namreč pomanjkljivo znanje o obetavnejših vzgojnih stilih. Za vse starše pa je značilno, da z vzgojnim stilom ravnanja, ki so ga bili deležni v svoji lastni družini, nadaljujejo tudi v svoji družini. Nekateri starši pa grejo v drugo smer in uberejo popolnoma nasproten stil vzgajanja, saj želijo otroku omogočiti vse česar sami niso bili deležni v svojem otroštvu.

1.3.4 Nekateri elementi vzgoje

Dobra vzgoja, kot meni Pantley (*op. cit.*: 21) je vzgoja z načrtom, ki temelji na akciji namesto na reakciji, na vednosti namesto na naključju, na zdravem razumu in ne na nerazumnosti, prav tako na skrbi namesto na jezi. To pomeni, da starši vzgoje otrok ne prepuščajo naključju, ampak da ozavestijo tisto, kar ne deluje in tako prilagodijo ali spremenijo svoje ravnanje, da ga lahko izboljšajo.

Danes je izziv vzgoja, ki vzgaja za odgovornost in samostojnost z zgledi staršev in s pristopi, ki omogočajo dober odnos in spoštovanje med starši in otroci. Namesto kaznovanja se pojavlja učenje z naravnimi posledicami, kjer otroci dobivajo lastne izkušnje in se ob njih učijo. Tukaj izpostavljam štiri elemente vzgoje, ki se mi zdijo najbolj pomembni.

a.) Spoštovanje otroštva

Spoštovanje otroštva je pomemben element vzgoje. Spoštovanje lahko starši privzgajajo v okolju, kjer tudi starši spoštujejo svoje otroke prav tako pa druge odrasle ljudi. Če tega ni v družini, se otroci tega ne bodo imeli kje naučiti.

Spoštovanje otroštva je zelo pomembno, zato po Čačinovič Vogrinčič (2013: 21) navajam načela, kako to starši lahko dosežejo v odnosu z otrokom:

- *Varovati otroka*: tukaj izpostavi potrebo otrok, da jih starši varujejo, to pa zato, ker se otroci dolgo ne morejo varovati sami. Otroci se ne morejo sami zavarovati pred revščino, zlorabo, izključenostjo, pa tudi ne pred ponižanjem, neuspehom in nemočjo. To pomeni, da otroci potrebujejo varnost, a tudi dovolj varne svobode, da lahko oblikujejo interakcije z drugimi na svoj način.

- *Podpirati otroka*: šele ko se otroci počutijo varne, potrebujejo in lahko sprejmejo podporo staršev. Starši morejo podpreti otrokovo rast in učenje. Bistvo podpore otroku je ljubezen staršev.
- *Pustiti otroke pri miru*: pomeni, da imajo starši nalogo, da prepoznajo, kdaj se morejo umakniti in stopiti korak nazaj in dovoliti otroku, da izkusi otroštvo na svoj način. Potrebno se je ustaviti na meji, ki jo otroci postavijo zase. To je meja, kjer starši pogosto proces soustvarjanja, ki bi se lahko zgodil v njihovem odnosu z otroki, spremenijo v prepričevanje.

Čačinovič Vogrinčič (*op. cit.*: 15) meni, da starši potrebujejo tak odnos in pogovor z otroki, kjer lahko otrok staršu pove kaj o svojih odnosih z drugimi, svoji edinstvenosti in sedanosti, kot jo vidi prav v tem trenutku, o svojem prispevku družini, o svojih spretnostih in sposobnostih, ko starši sprejemajo otrokovo različnost. Da lahko pove, pokaže in dobi izkušnjo, da so ga starši opazili in slišali. Pri tem ni dovolj, da starši otroku samo govorijo, da ga spoštujejo, ampak otrok potrebuje izkušnjo o tem da jih starši spoštujejo. Da lahko starši to dosežejo, so potrebni pogovori, ki se nikoli ne končajo in ki dajo otroku možnost, da se preizkusi in doživlja spoštovanje starša.

Vsak starš je kdaj žalili, poniževal, bil tudi ponižan in osramočen od drugih. Spoštovanje torej ni nekaj samoumevnega, zanj je potrebno delati in si ga prislužiti. Starši so otrokom največji vzgled, v kakšne osebnosti se bodo razvili. Zato je pomembno, da se zavedajo, kaj pomeni spoštovati otroka in ostale odrasle in potem tudi pokazati to svojim otrokom. Šele takrat lahko pričakujejo spoštovanje tudi iz otrokove strani (Zalokar Divjak 2008: 91). Dokler starši med sabo ne uspejo ustvariti kakovostnih odnosov in medsebojnega spoštovanja, jih tudi ne moremo pričakovati da jih bo otrok lahko.

b.) Krepitev občutka o lastni vrednosti otroka

Starši imajo zelo pomembno vlogo pri tem, kakšen občutek o lastni vrednosti bo otrok razvil tekom življenja. Potrebno je razvijati in spodbujati kar je v otroku najboljše z besedami, ki sprejemajo in spodbujajo in ga ne zavirajo ali onemogočajo njegov razvoj.

Pantley (2002: 106) meni, da obstaja povezava med tem, kako starši vzgajajo otroka in s tem, kako zadovoljen in uspešen je otrok kasneje v življenju. Pri tem igra pomembno vlogo, da starši krepijo občutek o lastni vrednosti otroka. To pomeni občutek notranjega zadovoljstva, ki ni odvisen od zunanjih sporočil, ki jih svet daje otroku. Gre za sposobnost doživljanja sebe

kot vredne in dragocene osebnosti, kjer je lahko otrok odprt in odkrit in čuti zadovoljstvo v svojem življenju. Starši nad življenjem otroka in nad njegovo prihodnostjo ne morejo imeti nadzora, imajo pa odločilen vpliv na otrokov občutek o njegovi lastni vrednosti.

Čačinovič Vogrinčič (1998: 11) dodaja, da lahko otrok ta temeljni občutek lastne vrednosti gradi le na lastni izkušnji, da lahko izraža svoje misli, čustva in želje, se z njimi sooči v odnosih v družini, da bo lahko s tem prevzel odgovornost zanje in se jih na ta način učil obvladovati.

c.) Spodbujanje samostojnosti

Čeprav obstajajo različni vzgojni stili, pa je vsem skupno to, da pripravljajo otroka na odraslo življenje. Nekaterim to uspeva bolj, drugim manj, odvisno od količine truda in časa, ki so ga starši pripravljani vložiti v otrokov razvoj. Pri tem so pomembne tudi lastne izkušnje staršev, ki so jih pridobili v svoji lastni družini in okoliščine, v katerih živijo.

Pomemben cilj vzgoje je pomagati otrokom, da postanejo samostojni posamezniki, ki bodo nekega dne zmožni živeti sami brez staršev. Pri tem je pomembno, da starši ne vidijo svoje otroke kot lastne kopije ali njihove podaljške, ampak da jih vidijo kot edinstvena bitja s svojim značajem, različnim okusom, željami, potrebami in sanjami. Starši omogočajo samostojnost otroku tako, da jim dajo možnost, da otroci sami rešujejo svoje probleme in da se učijo na lastnih napakah. Kadar to otrokom ni omogočeno, lahko v odnosih ostanejo odvisni od staršev in drugih ljudi (Faber in Mazlish 1996: 133).

Starši lahko spodbujajo otroke k samostojnosti z zgodnjim navajanjem na delovne in učne navade. To pomeni, da otroci sodelujejo pri vzdrževanju skupnega doma in opravljajo različna hišna opravila, ki so primerna starosti otroka. Starši, ki obiskujejo program Šola za starše so pogosto presenečeni, ko izvedo, koliko stvari lahko počnejo že zelo majhni otroci. Starši pogosto delajo stvari namesto otrok, ker je to pogosto lažje in enostavnejše. Pri tem pa otroka prikrajšajo za pomembne izkušnje in navajanje na samostojnost, ki je pomembna naloga vzgoje otrok.

č.) Učenje z naravnimi posledicami

Kaznovanje z definicijo v slovarju pomeni: »povzročati bolečino, nekoga za nekaj prikrajšati ali povzročiti trpljenje za zločin ali prekršek« (Pantley 2002: 79–80). Faber in Mazlish (1996:

94) dodajata, da kaznovanje ne samo vodi k občutkom sovraštva in maščevalnosti, ampak tudi k občutkom odpora, krivde, nevrednosti in samopomilovanja.

Za otroka je bolje, da sam izkusi posledice svojega slabega obnašanja kot pa kaznovanje. V ljubečem in spoštljivem odnosu naj ne bi bilo prostora za kaznovanje. Učenje z naravnimi posledicami pomeni, da starši pustijo naravi, da uči otroke. Vsaka izkušnja je dober učitelj. Narava uči otroke na objektivni in neposreden način. Otroke, ki ne oblečejo rokavic, bo zeblo v roke, kar je čisto naravna posledica. Naravne posledice otroku omogočajo, da se naučijo preko lastnih dejanj ali odsotnosti svojih dejanj (Pantley 2002: 90–91).

Starši pa se na otroke pogosto prej razjezijo in s tem otroka prikrajšajo, da bi začutil, kakšne posledice lahko prinese njegovo vedenje. Šola za starše pokaže staršem, kdaj je čas, da se ustavijo in nekatere stvari prepustijo, da se same odvijajo. To lahko zmanjša njihov občutek, da so nenehno odgovorni za vsa otrokova dejanja, kar zmanjša njihovo potrebo po nadzoru in poveča potrebo po usmerjanju otrok.

1.4 Skupinsko delo s starši

Socialno delo se ukvarja tako s posamezniki kot tudi s pari in družino kot celoto z vsemi njenimi družinskimi člani. V socialnem delu se srečujemo tudi s skupinskimi oblikami dela. Ena od takšnih skupin, ki sem jo tudi sama obiskovala, je bila skupina za starše v programu Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše v Mariboru. Program se je imenoval Šola za starše. V tej skupini sem se srečala z nekaterimi značilnostmi skupinskega dela s starši.

Skupina je »oblika soživljenja z istočasno posamično samobitnostjo in medsebojno uglašenostjo, v kateri ljudje postanejo sposobni delovati s kolektivno energijo, ki je večja od seštevka njihovih posamičnih energij« (Peck 1994: 262).

Skupinsko delo je skupen prostor, kjer se lahko problemi različnosti soočajo med seboj odprto, varno in iskreno. V njej je torej možno spoznanje, da nas razlike bogatijo. Skupinsko delo posamezniku omogoča, da dobi nov vpogled na komunikacijo. V skupini dopustijo izražanje medsebojne različnosti skozi refleksijo njihovega lastnega delovanja v skupini. Te različnosti med nami so lahko dobro darilo, če ga znamo tako sprejeti, saj se na ta način lahko naučimo veliko o sebi in o drugih in tako tudi lažje sprejmemo sebe in druge (Malekoff 1997: 189–210).

Namen dela s skupino ni samo povezovanje med člani v skupini, ampak predvsem kako pomagati staršem, da bodo s svojim vedenjem čim bolj ustvarjalno uporabili vse svoje zmožnosti in da bodo dosegli takšno raven interakcije, kjer se lahko zgodi nekaj novega in drugačnega kot so bili prej navajeni (Stritih 1993: 13). Skupinsko delo povzroča drugačne odnose tako znotraj družine kot tudi izven nje.

Za skupino je prav tako pomemben vodja skupine, saj lahko z njenim vzgledom člani skupine pridobijo izkušnjo medsebojnega sodelovanja z izmenjavo pogledov in izkušenj, s soočanjem in učenjem o novih spoznanjih na področjih, ki zadevajo vzgojo in delovanjem ter ravnanjem družine. Skupina more biti s pomočjo vodje sposobna spregovoriti tudi o razočaranjih in neuspehih. Pri tem uporabljajo reflektiranje in kritično razmišljanje. Proces reševanja problemov je krožni proces, kjer vsi vplivajo drug na drugega.

Yalom (1995: 1) navaja terapevtske dejavnike spremembe v skupini:

- *Vlivanje upanja*: Upanje vlivajo člani ali vodja, ki so premagali podobne težave.
- *Univerzalnost*: v skupini doživijo občutek univerzalnosti svojega problema: »vsi smo v istem čolnu«.
- *Posredovanje podatkov*: medsebojna izmenjava informacij in izkušenj.
- *Razvoj socializacijskih tehnik*: učenje tehnik, ki delujejo.
- *Medosebno učenje*: pomembna je izkušnja medsebojnih odnosov, dobijo novo izkušnjo odnosov in skupine, učenje o medosebnih vzorcih, nova spoznanja o sebi in drugih.
- *Skupinska kohezivnost*: nanaša se na odnos članov do drugih članov in vodje.

Skupinsko delo s starši je pomembno za starše, saj si lahko medsebojno pomagajo s svojimi izkušnjami, pogledi. Ne počutijo se, kot da imajo edini te probleme, ampak lahko najdejo oporo v drugih starših, ki se soočajo s podobnimi vzgojnimi dilemami. Po drugi strani pa se zavedajo, da so si otroci med seboj različni prav tako kot odrasli in da sprejemanje te različnosti lahko pomembno izboljša odnose.

1.4.1 Program Šola za starše

Na spletni strani (<http://www.svet-center-mb.si/>) Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Maribor lahko starši najdejo nekaj osnovnih informacij o programu Šola za starše in sicer:

Osnovne informacije o samem poteku dela:

- Delo poteka v skupini 12–15 staršev.
- Šola za starše traja 30 ur; dobijo se enkrat na teden po 3 šolske ure.
- Programa se udeležujejo: zakonski pari, posamezni starši, študentje, stari starši.

Skupinsko delo s starši je organizirana teoretično, kjer se starši srečajo z nekaterimi temami, kot so:

- Kako je družina organizirana in kako deluje
- Komunikacija v družini
- Kako uskladiti potrebe posameznika in potrebe družine
- Kako pomagati otroku k odgovornemu in samostojnem življenju
- Ravnanje s čustvi v družini, uporaba "jaz sporočil"
- Oblikovanje, postavljanje pravil in mej v družini
- Reševanje konfliktov v družini po metodi "brez poražencev"

Skupinsko delo s starši je organizirano tudi izkustveno, saj je vloga staršev v skupini aktivna. Pomeni, da sodelujejo pri pisanju "domaćih nalog", kjer lahko uporabijo nova spoznanja in preverijo pri sebi, zakaj nekaj deluje nekaj pa ne.

Poudarek je na ozaveščanju lastne starševske vloge s spoznavanjem metod in načinov pogovorov, ki vključuje otroka in ne izključuje. Nova spoznanja prispevajo k poglobljanju njihovih odnosov z otroki, v nekaterih primerih tudi z zakonskimi partnerji in drugimi ljudmi iz okolja. Gre za učenje drugačnih vzorcev delovanja, gre za preseganje vzorcev, po katerih so delovali večino svojega življenja, saj so se jih naučili v svoji primarni družini. Poudarek je na sodelovanju, spoštovanju drug drugega, kar pomaga družini k izboljšanju medosebnih odnosov med njenimi člani.

2 EMPIRIČNI DEL

2.1 Problem

Družina pogosto predstavlja temelj življenja vsakega posameznika. V družini poteka vzgoja otrok, ki pripravlja otroke na kasnejše življenje. Razvoj otroka v samostojnega, odgovornega in uspešnega posameznika v družbi v današnjem času postaja vse večji izziv. Danes se življenjske razmere ob naglem družbenem razvoju hitro spreminjajo, zato je potrebno nenehno učenje in prilagajanje staršev. Starševstvo postaja vse bolj zahtevno opravilo, za katerega je potrebno veliko znanja. Znani in običajni vzgojni prijemi v današnjem času pogosto ne prinašajo več želenega učinka. Prihaja tudi do sprememb v odnosih, vlogah, v ospredje prihaja otrok in njegov razvoj. Da lahko starši ustrezno opremijo otroka za kasnejše življenje, je potrebno poznavanje konstruktivne komunikacije in uspešnega reševanja konfliktov v družini. O tej temi obstaja že veliko napisane literature. Obstajajo razna predavanja po šolah in vrtcih kot tudi različni programi šol za starše v različnih ustanovah. Čeprav je teh načinov pridobivanja znanj vedno več, se mi zdi, da je še vedno malo takih staršev, ki se dejansko aktivno vključujejo v takšna izobraževanja in tudi zavestno spreminjajo svoje načine komuniciranja.

Vozniškega izpita ne opraviš brez določenega števila ur vožnje, opravljanja prve pomoči, izpita in izpitne vožnje. Otroka pa lahko vzgaja že skoraj vsak in brez potrebnega dodatnega znanja in usposabljanja, čeprav se v današnjem času vedno bolj poudarja, kako pomembni so rezultati vzgoje. Zdi se mi pomembno, da starši dobijo vso podporo in znanje, ki jim je lahko na razpolago. Takšna oblika je tudi program Šola za starše v Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše v Mariboru. S to diplomsko nalogo želim raziskati izkušnje staršev z obiskovanjem programa Šola za starše ter spremembe v komunikaciji in reševanju konfliktov ob uporabi novih metod in veščin komunikacije pri starših, ki so obiskovali omenjeni program.

2.1.1 Raziskovalna vprašanja

Raziskovalna vprašanja, na katera želim z raziskavo odgovoriti, so:

1. **Kakšne so izkušnje staršev, ki so obiskovali program Šola za starše?**

- *Razlogi za vključitev v program*
- *Doživljanje dela v skupini in pogovor o problemih pred skupino*
- *Opravljanje vaj in pisanje domačih nalog*

- *Osebne spremembe pri starših*
 - *Pomanjkljivosti programa*
 - *Dodatna izobraževanja o učenju veščin komuniciranja*
- 2. Kakšne so izkušnje staršev glede komunikacije v družini po obiskovanju programa?**
- *Oprelitev komunikacije in konstruktivne komunikacije*
 - *Doživljanje ob uporabi konstruktivne komunikacije*
 - *Razumevanje "jaz sporočil" in doživljanje ob njihovi uporabi*
 - *Razumevanje "aktivnega poslušanja" in doživljanje ob njegovi uporabi*
 - *Značilni odgovori staršev in njihova uporaba (pred in po obiskovanju programa)*
 - *Težave pri uporabi konstruktivne komunikacije*
- 3.) Kakšne so izkušnje staršev v ravnanju s čustvi in postavljanju mej po obiskovanju programa?**
- *Razumevanje in doživljanje glede ravnanj s čustvi*
 - *Razumevanje in doživljanje postavljanja mej pri sebi in drugih*
- 4.) Kakšne so izkušnje staršev glede ravnanja s konflikti v družini po obiskovanju programa?**
- *Oprelitev konfliktov in različnih načinov ravnanja s konflikti v družini*
 - *Značilnosti in doživljanje konstruktivnega reševanja konfliktov*
 - *Razumevanje metode "brez poražencev" in doživljanje ob njeni uporabi*

3 METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave

Uporabila sem kvalitativno in poizvedovalno raziskavo.

3.2 Viri podatkov in merski instrument

Uporabila sem merski instrument nestrukturiran poglobljen individualni intervju. Pri tem gre za odprti intervju, brez vnaprej točno določenih vprašanj. Imela sem postavljene okvirne teme, o katerih sem se pogovarjala s starši, ki so obiskovali program Šola za starše. Vir podatkov je bilo 7 staršev in moja izkušnja obiskovanja programa.

3.3 Populacija in vzorčenje

Populacija so vsi starši, ki so kdaj obiskovali program Šola za starše v Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše Maribor. Vzorec je skupina staršev, ki je obiskovala program Šola za starše v Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in staršev v Mariboru v času od začetka septembra do sredine decembra 2012. V omenjeni skupini je bilo 10 ljudi, med njimi 9 staršev in jaz, ki sem se vključila v program kot študentka brez otrok. V raziskavo sem vključila 7 staršev. Dodala sem tudi svojo izkušnjo obiskovanja programa, in sicer v obliki zapisanega poglobljenega intervjuja, kjer sem odgovorila na podobna vprašanja, kot sem jih zastavila tudi staršem v intervjujih. V raziskavo nisem vključila dveh mam, saj je bila ena mama na srečanju samo enkrat, druga pa le na treh od skupno desetih srečanj.

Izpostavljam osnovne značilnosti intervjuvancev:

Oseba A je mati samohranilka v enostarševski družini. Po izobrazbi je socialna delavka, drugače pa dela izven svoje stroke. Dela v založbi in svetuje pri prodaji izobraževanj. Ima dva otroke: hčerko (9 let) in sina (5 let).

Oseba B je mati samohranilka v enostarševski družini. Trenutno je nezaposlena. Ima dva otroke, sina (stara 8 in 10 let).

Oseba C je mama v dvostarševski družini. Po izobrazbi je kmetijski tehnik. Ima eno hčerko (8 let). V program Šola za starše je hodila samo mama.

Oseba Č je mama v dvostarševski družini. Ima fakultetno izobrazbo, ampak ni zaposlena, ostaja doma z otroki (po dogovoru z očetom). Ima štiri otroke, hčerko (13 let), sina (11 let) in dvojčka – sin in hčerka (7 let). V Šolo za starše je hodila skupaj z možem (oseba F).

Oseba D je oče v dvostarševski družini. Po poklicu je pravnik. Ima dva otroka, hčerko (8 let) in sina (4 leta). Šolo za starše je obiskoval samo oče, z mamo sta se doma pogovarjala o tem, kaj počnejo v programu in skupaj sta opravljala domače naloge.

Oseba E je mama v dvostarševski družini. Zaposlena je kot tajnica v privatni šoli. Ima enega otroka, sina (10 let). V Šolo za starše je hodila samo mama, očeta to ni zanimalo.

Oseba F je oče v dvostarševski družini. Po izobrazbi je informatik. Je poročen z osebo Č in ima štiri otroke: hčerko (13 let), sina (11 let) in dvojčka – sin in hčerka (7 let). Program je obiskoval skupaj z ženo.

Oseba G sem jaz, takrat še študentka na Fakulteti za socialno delo. Pri opravljanju vaj in pisanju domačih nalog sem sodelovala na primerih iz svoje lastne družine, saj še nimam svojih otrok, me pa zelo zanima učenje veščin komunikacije in reševanja konfliktov v družini.

3.4 Zbiranje podatkov

Ker sem intervjuvane starše spoznala že ob obiskovanju programa Šola za starše, sem z njimi že pred koncem programa vzpostavila stik in se dogovorila, da bom imela z njimi intervjuje nekaj mesecev po koncu programa. Intervjujev nisem opravila takoj po končanem programu, saj menim, da se največ sprememb dogaja prav v času med samim obiskovanjem programa in še kak mesec po njem. Mene pa so bolj zanimale dejanske spremembe, ki so že postale del življenja, saj je vmes že preteklo nekaj časa in so se nekatera znanja o novih veščinah komuniciranja že pozabljala. Intervjuje sem zato opravila v času pol leta po obiskovanju programa Šola za starše, to je v času od 26. 6. do 7. 7. 2013.

3.5 Obdelava in analiza podatkov

Zbrane podatke sem obdelala kvalitativno. Intervjuje sem snemala z zvočnim snemalnikom. Nato sem intervjuje prepisala večinoma dobesedno, razen besed, ki so ovirale tekoče branje besedila ali so se v istem stavku ponavljale.

Izbor relevantnih delov besedila

S podčrtovanjem pomembnih delov besedila sem izločila nepomembne dele. Tako sem dobila večji pregled nad izjavami. Večina izjav je bila pomembnih za mojo raziskavo, zato je bilo malo delov izločenih.

Izbor relevantnih delov besedila:

Ko se je začela šola za starše, sem bila pri tej svetovalni delavki, ki vodi šolo za starše, na osebnem svetovanju zaradi problemov s hčerko. Ta svetovalna delavka mi je svetovala, naj pridem v šolo za starše, saj se ji zdi, da bi to potrebovala. Sem bila ravno tisti čas pri njej, ko se je začel ta program, ker je mislim da dvakrat na leto in je skupina tudi hitro polna. Tako da je včasih potrebno čakati par mesecev, da prideš noter.

Najprej sem v skupini čutila zadrego, nato se je z vsakim srečanjem stopnjevala sproščenost in povezanost med nami. Bili smo si vedno bližje, razvijali smo empatijo drug do drugega, razen ene mame, ki je prišla na srečanja samo enkrat.

Sprva sem bila bolj v zadregi, saj nisem vedela, če si želim o svojih problemih govoriti tudi v skupini pred drugimi starši, dokler nisem spoznala, da mi pravzaprav to še bolj pomaga. Čeprav sem drugače navajena govoriti pred drugimi ljudmi že iz svojega poklica, je vseeno na začetku bil tak neprijeten občutek, da nihče nima takšnih problemov kot jaz, da bom edina. Poslušati starše, ki imajo podobne probleme, je na mene delovalo pomirjujoče, saj sem dobila občutek, da nisem sama v tem. V nekaterih stvareh sem videla, da sem celo že napredovala, posebej kar se tiče spremenjenega pogleda na otroke in na vso dogajanje v družini. Torej situacija le ni bila tako slaba, kot sem mislila, da je. Po začetnem obiskovanju programa sem se počutila vedno bolj sproščeno in z večjim veseljem sem hodila.

Kodiranje izjav:

Prepisano gradivo sem razčlenila na manjše enote kodiranja, ki so lahko bile celoten stavek, lahko je bilo več stavkov skupaj ali krajši odstavek. Na desni strani tabele sem vpisovala kodo. Kjer so izjave bile podobne, sem jim pripisala isto kodo.

Primer pisanja kod:

Pomembni deli besedila	Pojmi
A1 Ravno ko se je začela šola za starše, sem bila pri tej svetovalni delavki, ki vodi šolo za starše, na osebnem svetovanju zaradi problemov s hčerko. Ta svetovalna delavka mi je svetovala, naj pridem v šolo za starše, saj se ji zdi, da bi to potrebovala.	Povod svetovalne delavke za vstop v program
A2 Najprej sem v skupini čutila zadrego ...	Začetna zadrega v skupini
A3 ... nato se je z vsakim srečanjem stopnjevala sproščenost in povezanost med nami.	Stopnjevana sproščenost in povezanost v skupini
A4 ... razvijali smo empatijo drug do drugega, razen ene mame, ki je prišla na srečanja samo enkrat.	Razvoj empatije
A5 Sprva sem bila bolj v zadregi, saj nisem vedela, če si želim o svojih problemih govoriti tudi v skupini pred drugimi starši.	Pogovor o problemih pred skupino
A6 ... dokler nisem spoznala, da mi pravzaprav to še bolj	Pogovor o problemih

pomaga.	pomaga
A7 Poslušati starše, ki imajo podobne probleme, je na mene delovalo pomirjujoče, ... dobila sem občutek, da nisem sama v tem.	Podobni problemi staršev
A8 V nekaterih stvareh sem videla, da sem celo že napredovala ...	Viden napredek
A9 ... posebej kar se tiče spremenjenega pogleda na otroka in na vso dogajanje v družini.	Spremenjen pogled na družino
A10 Začetna negotovost se je sprevrgla v to, da sem z veseljem hodila tja ...	Preobrat v počutju
A11 ... saj so se vedno pojavljali kakšni problemi, za katere sem lahko hitro poskrbela in videla pozitivne učinke.	Hitro reševanje problemov
A12 In lahko sem o njih tudi spregovorila ... To mi je dajalo potrebno motivacijo, da sem lahko nadaljevala s tem.	Govorjenje o problemih motivira
A13 Tudi otroci so opazili, da sem v enih stvareh bolj odločna ...	Odločnost staršev
A14 ... ampak da tudi znam biti "srčna" ...	Srčnost staršev
A15 ... in da znam prisluhneti, ko to potrebujeta.	Starši prisluhnejo otrokom
A16 ... se nena samo derem in kričim in kaj od njiju zahtevam, ampak da si vzamem čas in jima res prisluhnem.	Kričanje zamenja poslušanje

Ureditev izjav po kodah in združevanje v kategorije:

Izjave, ki se povezujejo po pomenu, sem dala v isti vsebinski sklop in jih združila v skupno kategorijo. Kjer se izjave niso povezovale, sem oblikovala novo kategorijo.

Primer združevanja v kategorije:

POČUTJE V SKUPINI STARŠEV

Začetna zadrega v skupini:

A2 Najprej sem v skupini čutila zadrego.

Začetna negotovost v skupini

A3 Začetna negotovost se je sprevrgla v to, da sem z veseljem hodila tja.

G8 Ob prvem srečanju s skupino staršev sem se počutila malo negotovo, ker nisem točno vedela, kaj pričakovati.

Sprostitev ob osebni predstavitvi v skupini

G11 Po osebni predstavitvi v skupini sem se bolj sprostita.

Stopnjevana sproščenost v skupini

A9 ... nato se je z vsakim srečanjem stopnjevala sproščenost.

A9a ... z vsakim srečanjem se je stopnjevala povezanost med nami.

C37 ... sem se hitro sprostita.

D191 ... sem bil miren in sproščen ...

Dobro počutje v skupni

D24 Sem se kar v redu počutil.

Definicije pojmov:

Ko sem podobne izjave združila v isti vsebinski sklop in v isto kategorijo, sem definirala posamezne pojme, ki so pomembni za moje raziskovanje.

DOŽIVLJANJE STARŠEV PRI DELU V SKUPINI STARŠEV

Starši navajajo različna počutja ob obiskovanju skupine staršev v programu Šola za starše. Starši izpostavijo **začetno zadrego v skupini** (A2 »Najprej sem v skupini čutila zadrego ...«) in **začetno negotovost** (G8 »Ob prvem srečanju s skupino staršev sem se počutila malo negotovo, ker nisem točno vedela, kaj pričakovati.«). Začetni zadregi v skupini sledi postopno **zmanjševanje negotovosti** (A3 »Začetna negotovost se je sprevrgla v to, da sem z veseljem hodila tja ...«) in **stopnjevano sproščenost** v skupini (A9 »...nato se je z vsakim srečanjem stopnjevala sproščenost ...«), (C37 »... sem se hitro sprostila ...«), (D191 »... sem bil miren in sproščen ...«). Starši so izpostavili **občutek povezanosti** v skupini (B14 »Čutila sem močno povezanost v naši skupini, zelo smo se zblížali.«), (E15 »Posebej, če kdaj kateri starš ni uspel prit na predavanja, nam je kr bilo malo žal, da so zamudili predavanje.«) in **razumevanje med člani** skupine (E14 »Zdi se mi, da smo bili dobra skupina, saj smo se med seboj dobro razumeli ...«).

Iz definicij pojmov do poskusne teorije

Iz definicij pojmov sem oblikovala poskusno teorijo.

V uvodu sem izpostavila nekatere osnovne značilnosti intervjuvancev. Rezultate sem razdelila na štiri različne sklope (vsakemu sem dodala podpoglavja znotraj posameznega sklopa):

- izkušnje staršev s programom,
- izkušnje staršev glede komunikacije po obiskovanju programa,
- izkušnje staršev glede ravnanja s čustvi in postavljanja osebnih mej po obiskovanju programa,
- izkušnje staršev glede ravnanj s konflikti po obiskovanju programa.

Različne kategorije v posameznem sklopu sem označila s podčrtanim in odebeljenim tekstom. Z ležečo pisavo sem označila posamezne izjave staršev. Krepko označene besede pa označujejo pojme k vsaki posamezno zapisani izjavi.

4 REZULTATI

1. IZKUŠNJE STARŠEV S PROGRAMOM

Razlogi za vključitev v program

Kot razloge za vključitev v program so starši navedli **slabe odnose** v družini (C32 »*Odnosi so bili vse slabši ...*«). Z vključitvijo v program so želeli spoznati **načine za izboljšanje odnosov** (C39 »... *in kako lahko to izboljšam naše odnose.*«) in **medsebojnega razumevanja** (Č20 »... *in seveda tudi razumevanje drug drugega.*«). Želeli so imeti **kvalitetnejše odnose** v družini (Č19 »... *in da bi imeli bolj polne in zadovoljivejše odnose ...*«). Izpostavili so potrebo po **kvalitetnejšem življenju** (D53 »*Na momente se mi zdi, da bi moglo bit boljše življenje.*«), (D7 »... *da živiš bolj polno življenje.*«) in **lajšanju življenja** z novimi spoznanji (D21 »... *in da si vsi olajšamo življenje na nek način.*«), (D14 »... *da nam bo morda lažje.*«).

Navajajo tudi spoznavanje **novih načinov komuniciranja** (E101 »... *da spoznavam nove načine, kako se pogovarjati z otrokom.*«), predvsem zaradi **pomanjkanja učinkovitih metod** v lastni komunikaciji (C44 »*Želela sem izboljšati našo komunikacijo, ampak nisem točno vedela kako to doseči.*«). Pri tem gre za učenje **konkretnih načinov** uspešne komunikacije (D20 »... *da vidiva, kje so tiste vzmeti, orodja, načini, da lahko nekatere stvari popraviš, izboljšaš ...*«) in za učenje bolj **odprte komunikacije** (B28 »... *da bo komunikacija bolj odprta.*«). Starši tudi iščejo načine za **izboljšanje vzgojnih ravnanj** (G13 »*Starši v šoli za starše iščejo poti, kako ta ravnanja izboljšati.*«).

Navajajo tudi osebne razloge za vključitev v program (Č15 »*Sama sem hotela tudi nekaj zase ...*«). Izpostavijo **pomanjkanje osebne sreče** (C30 »*Nisem bila več srečna v življenju ...*«) in potrebo po **osebnih spremembah** (A170 »*Bila sem že na dnu, ko sem videla, da morem začeti stvari spreminjati, ker to zdavnaj več ne delujejo in so vsi okoli mene nesrečni.*«).

Doživljanje dela v skupini in pogovor o problemih pred skupino

Starši navajajo različna počutja ob obiskovanju skupine staršev v programu Šola za starše. Omenijo **začetno zadrego v skupini** (A2 »*Najprej sem v skupini čutila zadrego ...*«) in **začetno negotovost** (G8 »*Ob prvem srečanju s skupino staršev sem se počutila malo negotovo, ker nisem točno vedela, kaj pričakovati.*«). Začetni zadregi v skupini sledi tudi **postopno zmanjševanje negotovosti** (A3 »*Začetna negotovost se je sprevrgla v to, da sem z veseljem hodila tja ...*«). Trije starši tudi navajajo **stopnjevano sproščenost** v skupini (A9 »... *nato se je z vsakim srečanjem stopnjevala sproščenost ...*«), (C37 »... *sem se hitro sprostil ...*«), (D191 »... *sem bil miren in sproščen ...*«). Starši so izpostavili **občutek povezanosti** v

skupini (B14 »Čutila sem močno povezanost v naši skupini, zelo smo se zblížali.«), (E15 »Posebej, če kdaj kateri starš ni uspel prit na predavanja, nam je kr bilo malo žal, da so zamudili predavanje.«) in **razumevanje med člani** skupine (E14 »Zdi se mi, da smo bili dobra skupina, saj smo se med seboj dobro razumeli ...«). Med njimi se je razvila posebna **kemija v skupini** (E13 »Med nami v skupini se je razvila dobra kemija ...«) in **razvoj empatije** do drugih članov skupine (A4 »... razvijali smo empatijo drug do drugega ... razen ene mame, ki je prišla na srečanja samo enkrat.«). Drugi starši v skupini so delovali kot **podporni sistem staršem** (E100 »Meni pa to pomaga, da grem med starše, ki imajo podobne izkušnje ...«), (B215 »Pomagalo mi je, ko sem slišala tudi mamo in očeta, ki imata podobne težave z najmlajšim sinom.«)

Starši izpostavijo tudi **pogovor o problemih pred skupino** (A5 »Sprva sem bila bolj v zadregi ... nisem vedela, če si želim o svojih problemih govoriti tudi v skupini pred drugimi starši.«). Navajajo **podobne probleme staršev** (C4 »Sem videla, da imajo tudi drugi starši podobne probleme.«) in izražajo **občutek univerzalnosti problema** (A7a »... dobila sem občutek, da nisem sama v tem.«). Starši dobijo v skupini **priložnost za odprt pogovor** (D211 »Čeprav se mi zdi, da večina staršev radi povedo kaj o sebi in svojih otrocih, če le imajo priložnost, da jih kdo posluša.«). Omenijo tudi **nezmožnost pogovora izven skupine** (B16 »... o katerih z marsikom ne bi mogla govoriti.«).

Opravljanje vaj in pisanje domačih nalog

V programu so starši opravljali različne **vaje in domače naloge** (B11 »... delali smo vaje, domače naloge, s pomočjo katerih smo lahko svoja nova spoznanja uporabili v svojem vsakdanjem življenju.«). Pisanje vaj in domačih nalog se je izkazalo za dobro prav zaradi **pomanjkanja praktičnih izkušenj** uporabe novih metod pri starših (B21 »Pojmi so mi bili že znani, samo v praksi sem imela večje težave jih uporabiti.«). Izpostavili so **zahtevnost domačih nalog** (E136 »Naloge so bile kr težke, si moral dosti razmišljati o problemu in kako ga rešiti ...«). Omenijo učinkovitost opravljanja nalog na **lastnih primerih** iz svojih družin (E149 »Všeč mi je bilo, da smo delali naloge na lastnih primerih, tako sem lažje razumela povedano.«), (G279 »Všeč mi je bilo delo na lastnih primerih, saj šele takrat si lahko dojel resnični pomen uporabe metode.«). Par, ki je skupaj obiskoval program, je omenil **skupno opravljanje domačih nalog** (D83 »... skupaj sva delala domače naloge ...«).

Starši navajajo **uporabo zapiskov** domačih nalog (C87 »Od začetka sem kr imela knjigo z domačimi nalogami kr pri roki, ker od začetka mi to res ni šlo.«). Zapiski služijo kot **opora staršem** (C88 »Sem mogla vedno malo pokukat, kak se to že dela.«), (E33A »... zato je pa

fajn, ko grem po stare zapiske in si spet stvari malo preberem.«), (Č230 »... še vedno vzamem v roke gradivo in si malo osvežim spomin ...«). En oče je omenil potrebo po **več konkretnih vajah** (A260 »Zdi se mi, da bi bilo dobro, če bi ta program vključeval še več bolj konkretnih vaj o tem, kako v neki situaciji nekaj rešiti.«).

Osebne spremembe pri starših

Program **spodbuja delo na sebi** (A142 »Moje obiskovanje šole za starše sovpada tudi z mojim delom, ki ga imam opraviti na sebi.«). Navajajo **nezmožnost spreminjanja drugih** (A76 »... kot sem že večkrat ugotovila tudi pri sebi, da res ne moreš spremenit drugega ...«). Spreminjanje drugega **slabša odnos** (A77 »... lahko se samo še bolj kregaš z njim in še bolj slabšaš odnos med vama.«) in **terja veliko energije** (A78 »Toliko energije porabiš za nič dobrega.«). Pogosto se **iščejo krivci** pri drugih ljudeh (G62 »Ljudje pogosto iščemo krivca zunaj sebe.«).

Starši opažajo **spremembe pri sebi** (A241 »...čeprav nisi več tak kot si bil pred programom.«). Omenjajo **osebna prizadevanja** pri uvajanju sprememb po obiskovanju programa (B27 »... kar lahko sama naredim, da bom imela boljši odnos z otrokoma ...«). Gre za **iskanje lastnega deleža** v odnosih (C17 »Zdi se mi pomembno, da pogledaš, kaj si ti pripomogel k takim odnosom ...«) in **soočenje z lastnimi pomanjkljivostmi** (G281 »Marsikdo od nas se je moral soočiti s kakšno svojo pomanjkljivostjo, ampak prav to je tisto kar ti je omogočalo, da si napredoval.«), (Č64 »Naše pomanjkljivosti so del nas samih ...«), (Č68 »Po obiskovanju programa Šole za starše, sem se sama sem se veliko lažje pričela sprejemati kot mamó z napakami.«). Pri tem gre **zavedanje lastnih ravnanj** (B126 »Ampak se poskušam zavedati tega kar počnem ...«) in **spreminjanje lastnih ravnanj** (B134 »Za vsako stvar, za katero nisem zadovoljna, se najprej vprašam pri sebi, kje sem ga polomila.«), (E113 »... trudim se spremeniti svoja ravnanja ...«), (C165 »Sedaj več delam na sebi in svojem ravnanju.«).

Pomanjkljivosti programa

V programu je bilo **podano obsežno znanje** (E76 »... ona je tam nam dala celo samokolnico ...«). Starši navajajo **majhno količino osvojenega znanja** (E77 »... mi smo pa vzeli dve pešici, pa smo šli ...«). Nekateri starši so kot pomanjkljivost programa navedli, da je bil **program prekratek** (B29 »... 10 srečanj, ki so trajala 10 tednov, to je dva meseca in pol, se mi zdi prekratko.«), (E16 »Čeprav je program trajal 10 tednov, mi je zelo hitro minilo teh 10

tednov, lahko bi rekla, da kr prehitro.«) in **prehiter potek programa** (E70 »... vsega slišanege v programu pa ne uspeš absorbirati ...«).

Starši so izrazili **željo po daljšem trajanju programa** (B30 »Lahko bi imeli še vsaj 1 krat toliko srečanj, da bi lahko v celoti osvojila vsako poglavje posebej.«) in **potrebo po ponovnem obisku** programa (C91 »Mislim, da bi za to potrebovala še eno šolo za starše ...«), (G270 »Podoben program šole za starše bi si še želela obiskovati ...«). (B203 »Želela sem še enkrat it v šolo za starše, pa mi je svetovalna delavka rekla, da je še prehitro.«). Nekateri so tudi izrazili **potrebo po nadaljevanju programa** (A261 »Dobro bi bilo, če bi se šola za starše še nadaljevala.«), (D192 »Zdi se mi, da bi na vsako dve leti lahko to obnovili ...«) ali **krajši programu s ponavljanjem** (E67 »... krajši program pa da se vsake 4 mesece ponovi ...«). Izpostavili so tudi **potrebo po stopnjevanju programa** (A160 »Da bi se potem tudi stopnjeval ta program, saj otroci odraščajo in se pojavljajo novi problemi.«) in po **pogostejšem obiskovanju programa** (B265 »Zdi se mi, da bi bilo potrebno imeti šolo za starše dvakrat na leto ...«) in (A158 »Zato se mi zdi, da bi tak program moral biti vsaj dvakrat na leto ...«).

Dodatna izobraževanja staršev o učenju veščin komuniciranja

Starši, ki obiskujejo program Šola za starše, tudi berejo **knjige o vzgoji** (B2 »...dosti berem knjige o vzgoji ...«), (Č137 »beremo različno literaturo.«), (G90 »Že prej sem brala o tem ...«). **Obiskovanje programa** Šola za starše se jim zdi bolj učinkovito kot učenje iz knjig (B20 »Veliko tega sem že prej prebrala v knjigah, samo to ni isto.«). Posebej, ker se jim zdi, da je včasih potrebna **pomoč tretje osebe** pri reševanju večjih težav v družini (B135 »Samo včasih potrebuješ koga, da te usmeri na pravo pot, kot je ta šola za starše.«).

Ena mama je obiskovala tudi **skupino po Glasserjevi teoriji izbire** (C155 »Obiskovala sem 2 leti, to je bilo 5 krat po 10 srečanj skupino, ki je delala po Glasserjevi teoriji izbiri, ki govori o tem, da si vse mišljenje, vedenje izbiramo sami. Tako lahko nadzorujemo le lastne misli in dejanja.«).

Izpostavijo tudi obiskovanje različnih **predavanj v različnih organizacijah** (Č316 »... sama se udeležujem raznih srečanj in predavanj društva Bravo ...«), (E133 »Nekaj let nazaj sem hodila na predavanja v ta isti Svetovalni center. Gre za predavanja Učiti jih sreče, kjer gre za učenje dobrega mnjenja o sebi ...«). Izpostavijo tudi **predavanja v vrtcu** (E145 »... v vrtcu so imeli nekaj predavanj ...«) in **predavanja v šoli** (Č318 »Sem pa v lanskem letu bila na organiziranem predevanju naše šole, ki je povabila gospo Simono Levč (defektologinja), ki je

tudi soavtorica knjige *Varuh otrokovih dolžnosti.*«), (D11A »... imamo psihologa, Černetiča, ki je imel občasno kakšno predavanje na temo.«).

Ena mama izpostavi tudi **obliko šole za starše** po načelu geštalt pedagogike, v katero sta bila vključena z možem (Č312 »Z možem se že štiri leta udeležujeva v mesecu decembru t. i. Šolo za starše po načelih geštalt pedagogike, ki jo izvaja prof. Stanko Gerjolj s TF s svojimi trenerji oz. pomočniki.«). Obiskovala sta tudi **Šolo za zakon** (D168a »... Midva sva že prej hodila v šolo za zakon. To je v okviru cerkvenih institucij.«), kjer sta pridobila nekaj znanja o ravnanjih (D169 »Že tam sva pridobila nekaj vedenje v šoli za zakon.«).

Ena mama izpostavi tudi **izobraževanje s TV programi** o vzgoji (E158 »Po televiziji veliko gledam oddajo *Supernanny.*«). En oče se tudi sooča z **družinsko tematiko pri delu** (D12 »Jaz sem s tem srečujem tudi v službi, z družinskimi problemi.«). Sama dodajam še pridobljena **znanja iz fakultete** (G91 »... spoznavala stvari na Fakulteti za socialno delo ...), (G283 ... posebej s študijem psihoterapije.«).

2. IZKUŠNJE STARŠEV GLEDE KOMUNIKACIJE V DRUŽINI PO OBISKOVANJU PROGRAMA

Opredelitev komunikacije in konstruktivne komunikacije

Opredelitev komunikacije

Starši navajajo nekatere opredelitve komunikacije. Komunikacija je pomembna za sam **obsto** družine (G150 »Komunikacija je pomemben dejavnik v vsaki družini.«). Komunikacija **opredeljuje družino** (G151 »Komunikacija med člani družine kaže na pomembne značilnosti tiste družine.«) in je **nujna za življenje**, brez nje ne bi obstajali (G152 »Brez komunikacije ne bi mogli živeti, saj ne bi znali izraziti, kdo smo in kaj potrebujemo.«). **Učenje komunikacije** se začne že v **otročtvu** (G148 »Sposobnosti izražanja se učimo že v otroštvu.«), in sicer poteka učenje komunikacije pogosto v **družini** (G149 »O tem, kako in na kakšen način komunicirati, dobimo izkušnjo v družini.«). Pri tem gre za **podzavestno učenje** komunikacije (G153 »Družinske komunikacije se učimo podzavestno ...«). V vsakdanjem življenju pogosto uporabljamo **poznani način** komuniciranja (G156 »Vsak uporablja komunikacijo, ki mu je najbolj blizu, saj to najbolj pozna.«). Čeprav je za vsako družino značilna posebna komunikacija, pa je pomembno **razlikovanje med dobro in slabo** komunikacijo (G155 »Ampak vsaka komunikacija še ni nujno dobra komunikacija.«).

Opredelitev konstruktivne komunikacije

Kot pomembno sestavino konstruktivne komunikacije omenjajo **čas in prostor** (D126 »Sem ugasnil TV in se ji posvetil ...«) kot tudi **očesni stik** (G159 »Pri komunikaciji se mi zdi pomemben očesni stik.«).

Glavne značilnosti konstruktivnega pogovora so, da je to **pogovor sprejemanja** (C57 »... se mi zdi potrebno, da je deležen tudi pogovora, kjer ima možnost povedati, kaj misli ...«). Za ta način pogovora je značilno, da ima **vsak pravico do izražanja** ((D105 »Tak da vsak pove svoje ...«). To je pogovor **brez obsojanja** (C58 »... brez da jo obsojava.«) in pogovor **brez zasliševanja** (C66 »... in da je ne sprašujem toliko, kaj so počeli in jo zaslišujem.«). Tak način pogovora daje tudi **možnost dogovarjanja** (C23 »... so pa tudi stvari, o katerih se lahko dogovarjam z njo ...«).

Pri tem je ključen sam **način pogovora** med starši in otroci (A33 »Zdi se mi, da je moj način pogovora z njima tukaj ključen.«), (B273 »Pomembno je, kako se odrasli pogovarjajo z otroki.«). Odrasli pogosto otroka sprašujejo, kaj je naredil, niso pa pozorni na **način spraševanja** (B272 »Boljše bi bilo, da bi ga vprašali, kako se je to zgodilo.«).

V pogovoru z otroki je potrebna **pristnost staršev** (C20 »... da ostaneš resen in iskren pri tem, kaj hočeš otroku povedat.) in določen **samonadzor v komunikaciji** (A92 »Da ti uspe vse to narediti v tistih parih minutah, ko traja tak pogovor, je potrebno, da se imaš pod nadzorom.«).

S svojim načinom komuniciranja so **starši zgled otrokom** (A34 »Tako kot se jaz pogovarjam z njima, tako se ona dva z mano).

Doživljanje staršev ob uporabi konstruktivne komunikacije

Prvi vtis ob spoznavanju novega načina komuniciranja je **nesprejemanje** konstruktivne komunikacije (C75 »Sem si mislila, kdo te sploh govori tak?!«). Pojavljajo se **pomisleki ob uporabi** konstruktivne komunikacije (C76 »Mislila sem, da bom smešno izpadla, posebej ker se drugače pogosto razjezim.«).

Učinke pri konstruktivni komunikaciji trije starši navajajo kot **zbliževanje ob pogovoru** (C151 »Se mi zdi, da takšen način sporazumevanja zbližuje ...«), (B245 »Na tak način smo si bližje ...«) in (B248 »Ta metoda nas na nek način zbližuje.«). Starši so tudi bolj **mirni ob pogovoru** (C83 »Bolj mirna sem, ko tako govorim ...«), kar se kaže v bolj **sproščenih pogovorih** (C83A »... posledično je tudi tak pogovor mirnejši in bolj sproščen.«). Tak način pogovora prinaša tudi večje **zadovoljstvo vseh** v družini (A144 »Pomembno mi je, da se znam pogovarjati z otroki tako, da bodo bolj srečni in zadovoljni.«), (B247 »... ampak smo

zadovoljni, da smo nekaj dosegli skupaj.«) in **odsotnost jeze** ob prepirih (B246 »... ob koncu prepira ne čutimo jeze ...). Z uporabo konstruktivne komunikacije starši dobijo večji **nadzor nad življenjem** (A110 »... zdaj se mi zdi, da s tako komunikacijo imam več nadzora nad situacijo.«).

Pri tem ne gre za **uporabo metod po navodilih** (B276 »Čeprav zdaj to ne pomeni, da moreš uporabljati te metode po regljicah ...«), ampak gre za **uporabo delujočega iz metod** (B277 »... ampak da iz vsake metode vzameš nekaj, kar lahko uporabiš zase in za druge ...«). Ob tem je potrebno tudi **prilagajanje metod** (B278 «... in jo s tem prilagodiš posameznemu otroku in situaciji.«).

Razumevanje "jaz sporočil" in doživljanje staršev ob njihovi uporabi

"Jaz sporočila"

Starši razumejo "jaz sporočila" kot **sporočila v prvi osebi** (A119 »Gre za uporabo "jaz sporočil", ko govoriš v prvi osebi.«). Pri uporabi teh sporočil usmerijo **pozornost na lastna občutja** (G172 »Pri uporabi jaz sporočila usmeriš pozornost na sebe in na svoja počutja ..., s katerimi lahko učinkovito izrazim svoje počutje.«).

Obstajajo različne prednosti pri uporabi "jaz sporočil". "Jaz sporočila" **preprečujejo osebne napade** (Č185 »Prednost jaz sporočil vidim v tem, da se osebno takoj ne spravim na otroka ali na moža ...«) in dajejo **čas za razmislek** (Č186 »... ampak imam tudi čas, da razmislim in premislim situacijo.«). Ob njihovi uporabi se pojavi **odsotnost nesporazumov** ob izražanju resničnih občutij (G178 »Jaz sporočila pri izražanju čustev ti dajejo možnost, da izraziš svoja resnična občutja in da tako ne prihaja do nesporazumov v razumevanju.«).

Doživljanje staršev ob uporabi "jaz sporočil" v praksi

Ob začetni uporabi "jaz sporočil" starši navajajo **nenavadno počutje** (C73 »Prvič, ko sem uporabila jaz sporočilo, sem se počutila zelo nenavadno ...«), tudi **neprijetno počutje** (C73A »...bilo mi je, lahko rečem, kr malo neprijetno ...«).

Starši omenijo tudi **težave pri uporabi "jaz sporočil"** (G167 »Od začetka sem imela kr nekaj težav pri uporabi jaz sporočil.«). Največja težava je **izpostavljanje svoje ranljivosti** (Č188 »Pri uporabi jaz sporočil se mi zdi najtežje, da izpostavim svojo ranljivost in občutljivost.«).

V programu starši spoznajo različna sporočila, ki jih izražajo otrokom. To so "jaz in ti sporočila". Starši se naučijo **razlikovati med sporočili** (Č209 »Naučila sem se razlikovati med jaz in ti sporočili ...«). Starši se zdaj bolj **izogibajo uporabi "ti sporočil"** (G165 »Zelo

se izogibam uporabi ti sporočil ...«). Starši menijo, da "ti sporočila" niso zaželeni, ker pri njih hitro pride do **medsebojnega obtoževanja** (G166 »... ker tukaj lahko hitro pride do medsebojnega obtoževanja, ki otežuje reševanje problema.«). Negativno pri "ti sporočilih" je tudi to, da **preusmerjajo pozornost** od dejanskega počutja (G181 »Tega ni mogoče sporočiti s "ti sporočili", ker se pozornost usmeri v stran od tega, kar se dejansko dogaja z nami.«).

Kot učinek uporabe "jaz sporočil" starši navajajo večjo **pripravljenost za pogovor** pri otrocih (A119a »... ti otrok bolj prisluhne«). Omenjajo tudi bolj **empatičen odziv** na ta sporočila, kjer gre za povsem drugačen odziv, kot so ga starši vajeni (A165 »Čisto drugačna je reakcija otroka, kot pa če bi samo zahtevala, naj da mir ali naj bo tiho.«). Zanje je značilna tudi **odsotnost medsebojnega obtoževanja** (G189 »S tem se odmaknem od pripisovanja krivde drugim.«). Izražanje z "jaz sporočili" omogoča **sproščenost** (Č190 »Odnosi so bolj sproščeni ...«) in medsebojno **izkazovanje ljubezni** (Č192 »... in si tudi na zunaj izkazujemo našo ljubezen drug do drugega.«).

Par, ki je skupaj obiskoval program, omenja **medsebojne potrditve** pri uporabi sporočil (D133 »Tudi zdaj se tako spogledava, ko kateri izmed naju takšno sporočilo uporabi.«). Starša sta pozorna na medsebojno **prepoznavanje uporabe** navedenih sporočil (D134 »Ga prepoznavava, pa si pol pokimava.«).

Po drugi strani pa starši pokažejo na neutrjenost uporabe "jaz sporočil", kjer je potreben **premislek pri oblikovanju sporočila** (G168 »Najprej sem morala premisliti, kako bom sploh oblikovala sporočilo.«), (C77 »Ko govoriš z "jaz sporočili", pa moreš najprej sploh pomisliti, kako boš nekaj povedal ...«). Pojavi se tudi **izgubljanje znanja** o "jaz sporočilih" (D103 »Malo sva že tudi pozabila na to.«).

Starši navajajo različno pogostost uporabe jaz sporočil po obiskovanju programa. Nekateri jih uporabljajo **pogosto** (C85 »Trudim se uporabljati "jaz sporočila" čim več ...«). Nekateri jih uporabljajo **občasno** (C72 »Uporabljam jaz sporočila, sicer ne vedno, se pa trudim, da jih uporabim večkrat.«). Nekateri vidijo **nesmiselnost vsakodnevne uporabe** sporočil (D102 »Jaz sporočila pridejo v poštev občasno, ne tako pogosto.«). Sama sem navedla **uporabo v vsakdanjih situacijah** (G185 »"Jaz sporočila" pogosto uporabljam v vsakdanjih situaciji.«). So tudi starši, ki ta sporočila **dosledno uporabljajo** (G164 »Zelo dosledno uporabljam "jaz sporočila" ...«). Starši navajajo najbolj **intenzivno uporabo** "jaz sporočil" med in takoj po Šoli za starše (D130 »Jaz sporočila sva najbolj intenzivno uporabljala med samo Šolo za starše pa nekaj še po njej ...«). Več kot pol leta po obiskovanju Šole za starše je značilna **zmanjšana uporaba "jaz sporočil"** (D131 »... zdaj pa manj, kot bi si želel, da bi jih uporabljala.«).

Razumevanje "aktivnega poslušanja" in doživljanje staršev ob njegovi uporabi

"Aktivno poslušanje"

Potrebno je **razumevanje "aktivnega poslušanja"** (A81 »V šoli za starše pa sem se naučila, kako otroku prisluhniti in ga spodbuditi, da pove svojo plat zgodbe.«) in **razumevanje problema drugega** (G243 »Pri aktivnem poslušanju gre za razumevanje problema, kot ga vidi drugi ...«). Pri aktivnem poslušanju je **poudarek na poslušanju** (A127 »Postaneš ušesa in za trenutek pozabiš vse, kar si kdaj vedel o starševstvu in si samo ušesa.«). Pri tem izpostavijo **ušesa kot pomemben dejavnik** pri aktivnem poslušanju (A128 »... kot da bi postal slep in bi ušesa nadomestila druge tvoje funkcije.«). Pri tem so pomembni **resnični občutki** ljudi (G244 »... gre tudi za razumevanje njegovih občutkov tako, kot jih sam doživlja.«). Aktivno poslušanje zahteva **zbranost poslušalca** (G247 »Aktivno poslušanje zahteva zbranost poslušalca.«) in zmožnost **vživljanja v drugega** (G248 »... in predvsem odprtost za razmišljanje drugega.«).

Aktivno poslušanje je **osnova drugim metodam** (B279 »Aktivno poslušanje se mi zdi dobra osnova za vse drugo, brez tega težko dosežeš druge stvari.«). Uporaba "aktivnega poslušanja" je primerna le takrat, ko ima otrok problem in ne starš. Pomembno je ločevati med **moj in tvoj problem** (D125 »Problem je bil moj, ker si nisem hotel vzeti časa za njo.«).

Kadar v pogovorih ni prisotno "aktivno poslušanje", se pojavlja **odsotnost zaupanja problemov** (G241 »Otroci pogosto ne zaupajo svojih težav staršem.«) zaradi **onemogočenega izražanja občutkov** (G242 »Če so otroci deležni nerazumevanja in neupoštevanja njihovih občutkov, se hitro naučijo, da staršem ne želijo zaupati svojih problemov.«).

Doživljanja staršev ob uporabi "aktivnega poslušanja" v praksi

Pomembna je **naravnost poslušalca** (A122 «... mu daš vedeti, da ga poslušáš brez vnaprejšnjih sodb in vprašanj ...«). Pri "aktivnem poslušanju" daš možnost, da otrok sam **govori o svojem problemu** (B191 »... če ga starš resnično aktivno posluša, da pove svoj problem.«). S tem mu omogočiš, da **sliši sam sebe** (A28 »... da sliši sam svoje besede ...«), G249 »Kadar govorim o svojih problemih in občutkih na glas, mi to pomaga, da se slišim in hitreje najdem primerno rešitev.«). Z "aktivnim poslušanjem" se starši izognejo **prekinitvi pogovora** (A121 »... ko resnično poslušáš otroka, ti pove veliko več ...«). Kar mu omogoča nadaljnjo **iskanje lastnih rešitev** (A29 »... pogosto že sam najde, kako bi to najboljše rešil,

da bi se spet dobro počutil.«), (G250 »Z aktivnim poslušanjem omogočaš, da drugi sam najde primerno rešitev za svoj problem.«).

Pomembno je aktivno **poslušanje brez vmešavanja** (G246 »... ker se je pogosto lažje vmešavat, komentirat, dajat nasvete.«). Za "aktivno poslušanje" je značilna **odsotnost obsojanja** (Č167 »Več poslušanja je, manj obsojanja.«). Starši vidijo svojo vlogo pri aktivnem poslušanju kot **vlogo filtra** (Č175 »Ko prvorojenki ne gre matematika, jo poslušam, da sem jaz tisti filter.«). Ena mama omenja tudi **distanciranje v lastnih čustvih** ob aktivnem poslušanju (Č182 »Pri aktivnem poslušanju izklopim čustva, ker samo v tem primeru lahko otroka zares poslušam, da takoj ne planem nanj.«). Starši so **vzglede otrokom** za aktivno poslušanje (B168 »Zdaj razumem, da je potrebno, da znaš prisluhniti otroku, šele takrat, ko sam poslušáš, lahko pričakuješ tudi od otroka, da te bo poslušal.«).

Starši ob takšnem pogovoru opazijo večjo **zrelost** (A30 »Ko se z otrokoma tako pogovarjam, čeprav sta še majhna, posebej sin, se mi zdita bolj odrasla ...«) in **razumevanje** otrok (A31 »... in da že dosti razumeta, več, kot sem mislila kdaj, da bosta pri teh letih.«). Pojavi se tudi večja **iskrenost v odnosu** (G251 »Z aktivnim poslušanjem postane odnos bolj iskren in zaupljiv.«).

Starši navajajo različno uporabo "aktivnega poslušanja" po obiskovanju programa. Navajajo **uporabo** "aktivnega poslušanja" (A120 »Prav tako uporabljam aktivno poslušanje.«). Navajajo tudi **redno uporabo** "aktivnega poslušanja" (D89 »Aktivno poslušanje redno uporabljava.«). Kot posledico uporabe "aktivnega poslušanja" navajajo **uspešno reševanje problemov** (D95 »Te probleme sedaj uspešnejše rešujeva.«). "Aktivno poslušanje" postaja **del življenja** (A129 »Sčasoma ti tak novi način komuniciranja zleze pod kožo in postane del tebe ...«).

Značilni odgovori staršev in njihova uporaba (pred in po obiskovanju programa)

Starši v programu spoznajo različne značilne odgovore, ki jih uporabljajo v vsakdanjem življenju. Ti pogosto onemogočajo uspešno komunikacijo med otroci in starši. Ob uporabi značilnih odgovorov pogosto prihaja do **prekinitve pogovora** (B181 »Uporaba negativnih sporočil je otroka samo ovirala, da bi sploh govoril z mano o tem.«).

Kot značilne odgovore starši navajajo **ukazovanje** (B184 »Ukazovanje je bilo kr nekajkrat prisotno, ko sem otroku ukazala, kaj naj naredi.«), **opominjanje** (B185 »Nenehno opominjanje ...«), **grožnje** (B186 »... grožnje, da mu bom skrila vse igračke, če me ne bo ubogal.«), **kritiziranje** (B187 »Kritiziranje, kako česa ne naredi dobro.«), (Č31 »... pa se tudi sama kdaj zalotim ali pa ko opazujem druge starše, ko se otroci igrajo skupaj, kako hitro

lahko starši začnejo kritizirati svojega otroka ...«) in **dajanje nasvetov** (B189 »... da sem pogosto dajala tudi nasvete, kako naj otrok reši svoj problem, kar tudi ni bilo dobro.«).

Starši s svojimi kritikami otroka pogosto izvajajo **napad na otrokovo osebnost** (Č181 »Starši pogosto izvajajo direkten napad na otroka in na njegovo osebnost.«) in mu pri tem dajejo sporočilo, da je **otrok slab** (Č32 »... in mu dajati občutek, da je slab otrok.«). Starši v programu spoznajo, da je pri kritiki pomembno, da se **kritizira vedenje in ne osebe** (A90 »Pri tem je pomembno, da ne kritiziram njega kot osebo, ampak da mu povem, kaj je tisto, kar je naredil, narobe.«), (D115 »Vsaj ne da kritizirava njih kot osebe, ampak samo njihovo neprimerno vedenje.«). Pri tem pa mu tudi sporočijo **način za popravljanje napak** (A91 »... in mu tudi sporočim, na kakšen način lahko popravi to.«).

Starši navajajo spoznanja o **nezavedni uporabi** značilnih odgovorov (B178 »V šoli za starše sem tudi ugotovila, da sem jih prej precej uporabljala, pa se jih sploh nisem zavedala.«).

Omenjajo tudi **občutja** ob spoznanju uporabe takšnih odgovorov (B183 »... se nisem več počutila tako dobra mama, ko sem videla v šoli za starše, kaj vse od negativnih sporočil uporabljam in to kr pogosto.«). Omenjajo tudi **posledice** spoznanja uporabe negativnih sporočil (E58 »... zato zdaj lažje razumem, da tudi drugim ni prav, ko jih jaz žalim ...«).

Starši po obiskovanju programa navajajo **zmanjšano uporabo kritiziranja** (Č34 »Kritiziranje se je v moji komunikaciji precej zmanjšalo ...«), **omejevanje kritiziranja** (D114 »Predvsem paziva, da otrok ne kritizirava ...«) in tudi **odsotnost kritik** (Č44 »... da se ne ga ne kritizira ...«). Navajajo tudi **izogibanje uporabe negativnih sporočil** (D113 »Izogibava se uporabi negativnih sporočil, sva zelo pozorna na njih.«), (B192 »... in se pri tem izognem uporabi negativnih sporočil.«).

Težave pri uporabi konstruktivne komunikacije

Zahtevna uporaba konstruktivne komunikacije

Nov način komuniciranja je **težji način komuniciranja** (C79 »Ni tako lahko kot zgloda.«) in (C81 »Čeprav ni lahko tako govoriti ...«) od že **znanega načina** komuniciranja (A95 »... saj če si skozi navajen na en način komuniciranja, je tega vedno lažje uporabiti.«). Učenje konstruktivne komunikacije opredelijo kot **trdo delo** (A98 »To ni enostavno delo, to je trdo delo ...«). Za uspešen način komuniciranja je potrebno tudi **obsežno znanje o komunikaciji** (A93 »... pa ni lahko, je potrebno kr nekaj poznavanja tega ...«). Starši omenjajo **zahtevnost uporabe metode v praksi** (E141 »Ampak v praksi je to čisto drugače kot pa tisto, kar prebereš ...«). Prav v Šoli za starše starši dobijo **izkušnjo učinkovitega delovanja** metod v

praksi (G92 »... ampak zdaj sem pa dobila še izkušnjo staršev, ki so te nove metode komuniciranja tudi v praksi uporabili.«). Ta način komuniciranja vidijo tudi **kot umetnost** (A124 »Takšna komunikacija je prava umetnost.«).

Neutrjenost konstruktivne komunikacije

Po obiskovanju Šole za starše starši ugotavljajo, da gre za **počasno osvajanje metod** konstruktivne komunikacije (A94 »... tudi če to poznaš, še ne pomeni, da boš to tudi v tistem trenutku uporabil ...«). Pri uporabi metod je potrebna **vztrajnost pri uporabi metod** (B202 »Od začetka se malo loviš, ampak če si vztrajen pri tem, postane način življenja.«) in **samokontrola** (B160 »Se moreš včasih kr nazaj držat, posebej od začetka, kar pa ni lahko.«). Starši navajajo **kratek čas za osvajanje metod**, ki so ga imeli na voljo ob obiskovanju programa (B32 »... samo v tem kratkem času nisem uspela vsega preizkusiti doma oziroma preizkusila sem jih, nisem jih pa uspela vseh osvojiti.«). Včasih se pojavi **vračanje v stare vzorce** (C93 »Včasih, ko res nisem pri volji, se lahko kr hitro vrnem v star način reševanja problemov.«). Starši si želijo **avtomatske uporabe metod** (B33 «... tako da bi vse te stvari počela potem avtomatsko.«), (C92 »... tako dolgo bi jo potrebovala, da bi jaz sporočila in aktivno poslušanje že vsakič avtomatsko uporabljala.«). Želijo si, da konstruktivna komunikacija postane **način življenja** (G284 »Uporaba uspešnih metod komunikacije želim da postane moj način življenja.«), (B142 »... ampak se trudim, da bi te metode postale del našega vsakdanjega življenja.«).

Čeprav starši po Šoli za starše uporabljajo konstruktivno komunikacijo, izpostavijo tudi **neuspeh** pri tem (A96 »Čeprav ni vedno uspelo ...«). Pojavlja se občasna **neuspešnost pri uporabi metod** (G277 »Kakšna metoda mi kdaj tudi ni uspela, posebej ko nisem bila pri volji za to.«), (B141 »Čeprav vedno ne morem izvesti tega, ko imam slab dan ali sem resnično utrujena in brez energije ...«). Ob spodleteli uporabi metodi gre včasih za **pomanjkanje truda** (A253 »Če je meni kdaj pri kateri spodletelo, je to verjetno zato, ker nisem vložila dovolj truda v to.«). Po neuspešni uporabi metod se pojavi **razmišljanje o uporabi metod** konstruktivne komunikacije (C86 »Ampak razmišljam potem o tem, da sem ga malo zafrknila, da bi morala drugače naredit.«).

Starši omenjajo **lažjo uporabo znanj**, ko je bilo znanje še sveže (E32 »Ko je bilo to še takrat sveže, je bilo lažje ...«). Gre za **postopno pozabljanje spoznanega** (A156 »To zavedanje malo po malem izginjalo.«), (A157 »... pogosto sem se še spomnila na to, ampak se sčasoma spet malo oddaljiš od tega in pozabiš, da te stvari postanejo bolj utečene, ker se drugače lahko hitro pozabijo.«), (A155 »Edina pomanjkljivost se mi zdi, da je pa z vsakim mesecem

kasneje to zavedanje malo po malem izginjalo.«), (E33 »... sedaj se enih stvari težje spomnim ...«).

Mama v enostarševski družini navaja **daljše uvajanje metod** (B35 »Sama živim z otroki in se mi zdi, da zato traja dlje časa, da vpeljem te metode.«). Izpostavi **očetovo nezanimanje** za metode (B253 »Njemu to ni pomembno.«). Omeni **oteženo uvajanje novih metod** pri različni uporabi metod staršev (B36 »Posebej neugodno je, da jaz delam po novih metodah, ki pa ne obveljajo več, ko greta otroka k očetu.«).

3. IZKUŠNJE STARŠEV V RAVNANJU S ČUSTVI IN POSTAVLJANJU MEJ PO OBISKOVANJU PROGRAMA

Razumevanje in doživljanje staršev glede ravnanja s čustvi po obiskovanju programa

Ravnanje s čustvi

V današnjem času postaja vse bolj pomembno učenje o ravnanju s čustvi. Vsaka družina potrebuje **ozaveščenost o čustvenem dogajanju** (G179 »Vsaka družina potrebuje ozaveščenost o svojem čustvenem dogajanju.«). V vsaki družini obstajajo čustva, ki jih člani družine ločijo na "dobra" in "slaba". "Slaba" čustva pogosto potlačijo ali jih skrivajo za zaslonom. V programu spoznajo starši celo **paleto različnih čustev**, ki jih imamo (G175 »Dokler nisem spoznala, da obstaja več različnih čustev ...«).

V programu so starši dobili izkušnjo **izražanja čustev z "jaz sporočili"** (G173 »Pri izražanju čustev pogosto uporabljam "jaz sporočila".«), ki omogočajo **izražanje** (E45 »... izražam lastno počutje.«) in **poimenovanja lastnega počutja** (G188 »... in poimenujem svoje počutje.«). Izražanje čustev omogoča **izražanje notranjega stanja v človeku** (G180 »Zame je izražanje čustev zelo pomembno, saj z njimi sporočam drugim, kaj se sploh dogaja z mano.«), (A21 »... in to lahko povem, da tudi otroci vedo, kaj se z mano dogaja.«).

Doživljanje staršev pri ravnanju s čustvi po obiskovanju programa

Ena mama izpostavi **začetno neprijetnost** pri izražanju čustev (A130 »... se spomnim, kako mi je bilo prvič neprijetno izgovoriti, kako se počutim.«). Izražanje čustev poteka tako, da starši preprosto **izrazijo čustva** (Č202 »Preprosto povem, kako se počutim ...«) Če jim otroci prisluhnejo, jim tudi **pojasnijo vzrok** za njihovo počutje (Č202a »... in če lahko tudi slišijo, jim povem vzrok, zakaj se tako počutim.«).

Starši navajajo različne odzive otrok na njihovo izražanje čustev. Predvsem opažajo, da gre za **drugačen odziv** na njihovo izražanje počutij (A164 »... in otrok resnično drugače reagira, če mu povem, da želim imeti mir, ker sem utrujena ali ker se slabo počutim.«). To je **hitrejši odziv** (A102 »... bolj in prej se odzove na moje občutke, če jih tudi izrazim ...«) in tudi večje **razumevanje počutja** starša (A32 »Na mojo bolečino ali utrujenost se odzivata z razumevanjem, če to izrazim.«). Otroci tudi sprejemajo občutja svojih staršev z večjim **spoštovanjem** (A32a »Na mojo bolečino ali utrujenost se odzivata s spoštovanjem.«).

Ob izražanju čustev otroci **razvijajo empatijo** v odnosih z drugimi (Č204 »Izražanje čustev tudi omogoča razvijanje empatije do drugega.«). Zdi se jim, da **izražanje čustev zbližuje** (C153 »Včasih, ko ti kdo pove svoje občutke, se mu počutiš bližje ...«). Takšen način izražanja omogoča **učenje skrbnosti** ob izražanju čustev (Č203 »Na ta način opažam, da se učijo tudi neke vrste skrbnosti.«) in tudi **spodbuja objeme** (B154 »Rajši te objamejo, kot če jih sploh ne poslušas, kaj govoriš.«). Ena mama po obiskovanju programa vidi sebe kot **pristnega starša** prav zaradi novega načina izražanja svojih čustev z "jaz sporočili" (A20 »... saj sem zaradi tega spet začutila sebe kot osebo, ki čuti.«).

Izpostavili so tudi **zahtevnost izražanja čustev** (A134 »Kako težko je včasih povedati točno, kako se počutiš ...«). Starši navajajo **pomanjkanje besed** pri izražanju trenutnih občutij (A136 »Včasih pa veš, kako se počutiš, pa enostavno ne najdeš prave besede ...«), (G176 »... ki pa jih nisem znala prav poimenovati.«). Pomembno je spoznanje, kako **prekiniti čustvene reakcije** (G187 »Ko me preplavijo čustva, mi je pomembno, da se za trenutek ustavim.«). Starši tudi ugotavljajo, kakšne so **posledice burnih čustvenih reakcij** na otroka (B180 »Pri tem pa sploh nisem opazila, da sem prizadela otroka, da sem se sama pri sebi lahko boljše počutila.«).

Pogosto čustvo, s katerim se soočamo v vsakdanjem življenju, je jeza. Starši ugotavljajo, da je **jeza pogosto izraženo čustvo** (A138 »Toliko različnih čustev obstaja, mi pa pogosto uporabljamo samo jezen sem.«). Omenjajo **prevladovanje jeze v odnosih** (Č218 »... ko jeza prevlada v odnosih in zamegli tisto, kar pa je dobrega v odnosih.«). Starši svojo jezo in posledice jeze opravičujejo z "**upravičeno**" jezo (B179 »Sem mislila, da imam vso pravico biti jezna in v tistem trenutku reči, kaj mi pade na pamet.«).

Včasih je potreben **premislek** o resničnem trenutnem počutju (A135 »... včasih že moreš malo premisliti, ali te neko vedenje bolj razočara ali prizadene.«).

Bistvena sprememba po obiskovanju programa je večje **zavedanje o čustvih** (B193a »Razlika po obiskovanju šole za starše je v tem, da se jih zdaj tudi bolj zavedam.«). Čustva tudi **lažje poimenujejo** (G190 »Po obiskovanju programa lažje poimenujem svoja različna občutja,

katerih se prej nisem niti zavedala, da jih občutim.«). Starši tudi bolj **spodbujajo izražanje počutij** (C64 »Sem zelo pozorna, da jo vprašam, kako se počuti, ko pride iz šole.«). Staršem so **pomembni občutki** otrok in njihovi lastni (C68 »Dam več na občutke, kot pa to, kaj so delali v šoli.«).

Starši različno pojmujejo spremembe v izražanju čustev po obiskovanju Šole za starše. Pri nekaterih je bilo izražanje čustev **že prej prisotno** (B193 »Čustva sem že prej izražala.«). Nekateri poročajo o **pogostejšem izražanju čustev** (A166 »Na splošno govorim več o čustvih ...«). En starš pa **ni zaznal bistvenih sprememb** (F42 »Imam občutek, da glede kazanja čustev ni kaj bistvene razlike med tem, kot je bilo pred obiskovanju programa.«).

Razumevanje in doživljanje postavljanja mej pri sebi in drugih

Strokovnjaki navajajo **pomembnost postavljanja mej** (F45 »... kar tudi drugi strokovnjaki trdijo, da otroci morajo imeti meje.«). Postavljene meje omogočajo **varnost pri raziskovanju** (A204 »... isto meje dajejo varnost, da lahko preizkuša sebe, pri tem pa ne izgublja sebe, ko si ne upa raziskovati sveta okoli sebe.«). Navajajo tudi **posledico odsotnosti mej** (F46 »Če mej nimajo, nam bodo hitro zrasli čez glavo ...«) in **nezmožnost obvladovanja otrok** brez postavljenih mej (F47 »... in mi jih ne bomo mogli več obvladati.«). V vsakdanjem življenju je potrebno **nenehno postavljanje mej** (A172 »Vedno znova tako pride do situacij, ko moram otrokoma meje na novo postaviti.«).

Omenijo **postavljanje osebnih mej** (C108 »Zdaj meje postavljam pri sebi, to pomeni tako, da drugim povem, kaj lahko počnejo in kaj v njihovem obnašanju me moti.«), (Č108 »... ve se, do kod lahko grejo in kje presegajo meje ...«). Ena mama navaja, da **meje niso omejitve** (Č247 »Meje zame niso kot nekaj, česar ne smem naredit.«), ampak opredeljujejo meje kot **skrb za dobro počutje** (Č249 »Meje poskrbijo za dobro počutje ...«).

Postavljene osebne meje omogočajo **stik s sabo** (C118 »Meja mi pomaga, da bolj ostajam v stiku s samim seboj ...«) in **izražanje čustev** (C119 »Meja mi pomaga, da ostajam v stiku s svojimi čustvi in občutki.«), posebej pri **prekoračitvi mej** (C113 »... in izraziti to, ko začutim, da nekdo prestopa moje meje.«), (A177 »Ker lahko lažje izražam svoja čustva, se tudi bolj zavedam, do kod lahko otrok gre in kje je moja meja že prekoračena.«).

Pri postavljenih osebnih mejah gre za manj **čustven odziv** (A179 »... zato včasih, ko kaj naredi, se pogosto odzivam drugače, manj prizadeto.«), zmanjšujejo tudi **odvisnost v odnosih** (G194 »Postavljene osebne meje so mi zelo pomembne, saj tako ne ostajam v odnosih odvisna od drugih, kot sem prej.«). Posledica zavedanja lastnih mej je tudi **ločevanje med lastnimi in otrokovimi mejami** (A178 »Zdaj, ko se boljše zavedam svojih meja, tudi

lažje ločim otroka od sebe ...») in (G192 »Če poznam svoje lastne meje, lažje ločim sebe od drugih.«). Pri tem je pomembno tudi **upoštevanje mej drugega** (Č168 »Ni dovoljeno posegati v prostor in intimo drugega ...») in **sprejemanje mej drugih** (C114 »Isto tudi če jaz prestopam meje drugih, da jim dam možnost, da mi to lahko povejo.«). Postavljene meje tudi omogočajo **medsebojno spoštovanje** (G205 »Postavljene osebne meje so tudi pomembne za medsebojno spoštovanje.«). Starši so s postavljanjem lastnih mej **zglede** otrokom pri postavljanju njihovih mej (A180 »... da bi tudi on sam razumel svoje meje in znal to tudi izraziti.«).

4. IZKUŠNJE STARŠEV GLEDE RAVNANJ S KONFLIKTI V DRUŽINI PO OBISKOVANJU PROGRAMA

Opredelitev konfliktov in različni načini ravnanja s konflikti v družini

Opredelitev konfliktov

Konflikti predstavljajo neizogiben del vsakdanjega življenja v družini kot tudi v drugih odnosih. Konflikte opredelijo kot **pomemben del življenja** (A65 »Sama verjamem, da konflikti morajo biti in da so pomemben dela našega življenja ...«), saj se **pojavljajo v vsaki družini** (B239 »Konflikti so nekaj kar se normalno v vsaki družini pojavlja.«). S konflikti se tako **nenehno srečujemo** (G212 »S konflikti se nenehno srečujemo v življenju.«).

Konflikti imajo pomembno funkcijo, saj nakazujejo **dogajanje** v človeku (G215 »S konflikti lahko namreč nakažemo, da se nekaj dogaja z nami, kar nam ni prav.«). S konflikti **ozavestimo probleme**, ki jih imamo v odnosu z drugimi (A66 «... saj če ne drugega, lahko poveš, kaj te muči.«) in **omogočajo spremembe** (C270 «... šele konflikti povzročijo spremembo stanja, da nekaj začneš drugače.«).

Različni načini ravnanja s konflikti v družini

V družinah obstajajo **različni načini** ravnanja s konflikti (G221 »Vsaka družina ima svoj stil reševanja konfliktov.«). Pogosti stil je **izogibanje konfliktom** (G225 »Pri nas doma smo se bolj izogibali konfliktom.«). V konfliktih situacijah se pogosto pojavljajo **stari vzorci ravnanj**, ki smo se jih naučili v lastni družini (G224 »Na konflikte se pogosto odzivamo tako, kot smo navajeni iz svojih lastnih družin.«). Pogosto gre za **intuitivno reševanje konfliktov** (D109 »Ampak to sva delala bolj intuitivno in ne po neki metodi.«). Način reševanja konfliktov tako, kot smo jih navajeni iz lastnih družin, pogosto spremlja **nezadovoljstvo**

(G220 »Reševanje vsakdanjih konfliktov poteka tako, da pogosto eden odhaja iz konflikta zadovoljen drugi pa ne.«).

Ljudje pogosto opredeljujejo **konflikt kot nekaj slabega** (G213 »Ljudje pogosto jemljejo konflikte kot nekaj slabega.«). Konflikt se pogosto povezuje z **negativnostmi** pri izražanju konfliktov (G223 »Konflikte pogosto spremlja kričanje in zmerjanje, vrednotenje, da nekdo ni dovolj dober.«), zaradi tega pogosto poteka **izogibanje konfliktom** (G222 »Konfliktov se pogosto izogibamo zato, ker se bojimo negativnosti, ki jo prinašajo nerazrešeni konflikti.«). Tako ostajajo **posledice nerazrešenih konfliktov** v družini (A68 »... ustvarjajo še več napetosti in stresa v družini.«).

Nekateri prepoznavajo **konflikte kot nekaj dobrega** (Č57 »Vsako stvar je potrebno vzeti kot nekaj dobrega, tudi prepir.«). Starši v programu spoznajo, kako pomembno je **konstruktivno ravnanje s konflikti** (G214 «... da so konflikti lahko nekaj dobrega in zaželenega, če znamo ravnati z njimi.«), (B240 »Konflikti so lahko dobri, če veš, kako jih učinkovito rešiti.«). Starši dobijo bolj **pozitiven odnos do konfliktov**, če imajo metode, s katerimi učinkovito rešujejo konflikte (G234 »Če poznaš metode za reševanje konfliktov, dobiš tudi bolj pozitiven odnos do konfliktov.«). **Uspešno reševanje konfliktov** je odvisno od načinov reševanja konfliktov, ki jih starši uporabljajo (G216 »Od načina reševanja konfliktov je odvisno, ali bomo znali konflikte uspešno reševati.«). Prav tako je **uspešnost v medsebojnih odnosih** odvisna od načine uporabe reševanja konfliktov (G217 »Od načina reševanja konfliktov je odvisno, ali bomo imeli dobre odnose ali ne.«).

Značilnosti in doživljanje staršev pri konstruktivnem reševanju konfliktov

Značilnosti konstruktivnega reševanja konfliktov

Namen konstruktivnega reševanja konfliktov je **neprikrajšanost vpletenih v konflikt** (Č277 »Pri razreševanju konfliktov gre za to, da se med seboj dogovorimo v dobro vseh.«). Pri tem gre predvsem za **demokratsko reševanje konfliktov** (D104 »Razreševanje konfliktov tudi poskušamo reševati čim bolj demokratično.«). Da lahko uspešno rešujejo probleme, je potrebno tudi **zavedanje problema** (C139 »Mož se sedaj tudi sam zaveda, da je to problem, da prehitro vzkipi.«). Temu sledi **soočanje s problemom** (C169 »... in si ne zatiskaš oči pred njimi, ampak se z njimi soočiš.«). Prav tako je potreben **premislek** o rešitvah (Č279 »Potreben je premislek pri iskanju skupnih rešitev.«).

Pomembno je tudi **sprotno reševanje konfliktov** (A67 »Pomembno pa je, da se ti konflikti ne vlečejo v nedogled ...«), (Č272 »Konflikte rešujemo sproti ...«). Ena mama omenja tudi **odlog**

konflikta na bolj primeren čas (Č273 »... zelo redkokdaj si damo malo več odloga, če je pač potrebno.«).

Doživljanje staršev pri konstruktivnem reševanju konfliktov

V programu se starši **učijo metod** konstruktivnega reševanja konfliktov (F22 »Vendar moram poudariti, da sem na tem programu spoznal načine in metode, kako reševati konflikte ...«).

Starši pri uporabi metod konstruktivnega reševanja problemov navajajo nekatere spremembe. Ena takšnih je **izboljšanje odnosov** (C62 »... naš odnos se je izboljšal.«). Druga je **spremembe v komunikaciji** (C63 »Zelo sem spremenila to, kako komuniciram s hčerko, ko pride iz šole.«). Izpostavljajo pa tudi **obojestransko zadovoljstvo** pri takšnem načinu reševanja problemov (D129 »In je bil uspeh na njeni strani in zadovoljstvo na moji.«) in **zbliževanje** ob reševanju problemov (A18 »... da sem prav ob reševanju preprirov čutila z njima največjo povezavo in bližino.«). Navajajo tudi **hitrejše reševanje** problemov (C84 »... in prej rešimo stvari.«), (A11 »... saj so se vedno pojavljali kakšni problemi, za katere sem lahko hitro poskrbela.«). Kot motivacijo za vztrajanje pri konstruktivnem reševanju problemov starši navajajo spomin na **že uspešno rešene probleme** (C97 »Ali pa se spomnit trenutka, ko ti je to že uspelo, to tudi pomaga.«). Starši tudi omenjajo **uporabo metod** tudi po koncu programa (G219 »Po šoli za starše imam nov način s katerim uspešno rešujem konflikte.«).

Razumevanje metode "brez poražencev" in doživljanje staršev ob njeni uporabi

Metoda "brez poražencev"

Starši se v Šoli za starše srečajo z metodo "brez poražencev". Ta metoda predstavlja način reševanja problemov, kjer **nihče ne izgubi** (Č275 »Metodo "brez poražencev" razumem tako, da je dobesedno brez poražencev.«). Pogosto se namreč dogaja, da je rezultat vsakdanjih konfliktov en zmagovalec in en poraženec, kjer **poraženec vedno izgubi** (Č276 »... vedno je poraženec tisti, ki mora priznati vdajo.«).

Starši **opredelijo metodo "brez poražencev"** (B242 »... da vsak lahko pove svoje videnje problema, nato vsak predlaga rešitve, ki jih damo na kup, nato pa izberemo eno rešitev, s katero smo vsi zadovoljni.«). Za uspešno delovanje metode »brez poražencev« sta potrebni dve sestavini. Prva je **uporaba "aktivnega poslušanja"** (G236 »Pri tej metodi je potrebna uporaba aktivnega poslušanja, kjer drugemu prisluhneš brez svojih komentarjev.«). Druga je **uporaba "jaz sporočil"** (G237 »Pri metodi je potrebna tudi uporaba jaz sporočil, kjer ni

medsebojnega obtoževanja in obsojanja.«). Čeprav je to **šeststopenjska metoda**, po katerih se rešujejo problemi, en starš navaja uporabo **različnih stopenj** metode (C132 »Ne sledimo metodi "brez poražencev" po tistih šestih stopnjah, kot smo se učili.«). Uporaba vseh šestih stopenj je potrebna pri večjih konfliktih, pri manjših se lahko **kakšna stopnja tudi izpusti**. Namen uporabe metode "brez poražencev" je **skupno iskanje najboljše rešitve** (A83 »To za nas pomeni, da najdemo rešitev, s katero smo vsi zadovoljni.«).

Starši z uporabo te metode otrokom omogočajo **samostojno reševanje problemov** (Č45 »... ampak ga usmerjajo k temu, da otrok o svojem problem lahko spregovori in ga tudi sam reši.«). Največji učinek uporabe te metode je, da **odkriva resnične probleme** (G231 »Ta metoda odkriva resnične problem ljudi.«). Drugi učinek je **preprečevanje nastanka konflikta** (G210 »S poimenovanjem in pogovorom lahko preprečimo marsikateri konflikt, ki je pogosto posledica nesporazuma.«). Prav tako je učinek tudi **preprečevanje stopnjevanja konflikta** (E48 »... pa da se najini prepiri ne stopnjujejo še naprej.«).

Starši pri uporabi metode "brez poražencev" navajajo tudi vključevanje otrok. Gre za **možnost dogovarjanja** med starši in otroci (B60 »Drugače se tudi dogovarjamo o določenih stvareh ...«). Pri tej metodi se kaže **enakovrednost članov** (B63 »... sta se bolj vključujeta v samo sprejemanje odločitev.«) z **zbiranjem različnih predlogov** otrok in staršev (B61 »... sama dasta svoje predloge, ki jih upoštevamo.«). Kot prednost pri uporabi te metode starši vidijo **nevsiljeni način** reševanja problemov (B243 »Otroci tako tudi lažje predelajo problem in ga sprejmejo, če jim ne vsiljuješ, kako naj rešujejo svoje probleme.«).

Doživljanje staršev ob uporabi metode "brez poražencev" v praksi

Starši navajajo tudi nekatere spremembe ob uporabi metode. To so **manj napeti konflikti** (E52 »Zdaj se najini prepiri bolj umirjeno končajo, ne več s tako napetostjo.«), **manj sovražnosti v odnosih** (G230 »Ta metoda omogoča manj sovražnosti v odnosih, saj se problem rešujejo na bolj miren način.«), večje **medsebojno sodelovanje** (G232 »Učinek uporabe te metode je, da so udeleženi v konfliktu bolj pripravljene med sabo sodelovati.«), (B64 »... sta bolj pripravljena sodelovati.«). Ob tem gre za večjo **pripravljenost za pogovor** (G233 »Učinek uporabe te metode je, da so udeleženi v konfliktu bolj pripravljene poslušati drug drugega.«) in **sprejemanje odgovornosti** (B65 »... in sprejeti odgovornost za svoja dejanja.«)

Starši navajajo **zadovoljstvo** ob uspešni uporabi metode "brez poražencev" (Č287 »Ko je prvič uspela ta metoda, sem se počutila zelo dobro, ker je bil skoraj cel mesec mir.«). Najboljše pri tem je **zadovoljstvo vseh vpletenih** v iskanje rešitev (G228 »Pri metodi "brez

poražencev" mi je všeč, da vsi odhajajo zadovoljni iz konflikta.«). **Uspešnost metode** je prav zaradi prispevka vseh k iskanju skupnih rešitev (G229 »Ta metoda je uspešna zato, ker vsak udeleženi v prepiru, prispeva k iskanju skupne najboljše rešitve.«). Ob uspešnem reševanju problemov se razvija **motiviranost** za reševanje ostalih problemov (I54 »To mi je dalo upanje in zagon za naprej.«).

Najavam primer ene mame, ki izpostavi svoj **lastni primer** (E21 »Imamo malo stanovanje, z otrokom spimo v isti sobi, on spi zgoraj, midva imava kavč spodaj, ki ga raztegneva.«). Zanj je značilna **dolgotrajnost soočanja s problemom** (E22 »Do šole za starše je vsak dan prišel k nama spat, kar je zdaj že nekaj časa bil naš velik problem.«). Čeprav je problem **obstajal že prej** (E27 »... čeprav je to bila tema že prej pri nas ...«), je mama po novi metodi **ozavestila problem** (E26 »Tokrat sem se usedla z otrokom tisti večer in mu razložila, da ne moremo več tako spati.«). Nato je potekal **pogovor o skupnem reševanju problema** (D112 »... potem tudi vprašava, kako bi lahko rešili ta problem, da bi bili lahko vsi zadovoljni s tem ...«). Mama navaja **ugodno rešitev problema** s to metodo (E29 »... sedaj po tej metodi pa nam je uspelo rešiti ta večni problem.«).

S spoznavanjem metode se je spremenilo tudi razumevanje **otrokovih sposobnosti** reševanja problema (B190 »Z uporabo metode "brez poražencev" sem hitro ugotovila, da je otrok zmožen sam najti rešitev ...«). Največja sprememba v družini je prav iskanje **skupnih najboljših rešitev** (A84 »Spremenilo se je prav to, da vsi predlagamo svoje rešitve in izberemo tisto, ki je za vse najbolj sprejemljiva za vse.«).

Starši se pri uporabi te metode soočajo tudi z **zahtevnostjo uporabe metode** (A86 »... sem spoznala, da dokler nisi res pripravljen tega upoštevati v svoji komunikaciji, še zdaleč ni tako enostavna.«).

Čeprav starši poznajo metodo "brez poražencev", je vedno ne uporabljajo v vsakdanjih konfliktih. Pri nekaterih se še kaže **neusvojenost metode** (F39 »Še vedno se konflikti začnejo z glasnim kričanjem ...«). Včasih **pozabijo na uporabo metode** (Č288 »Potem pa je spet počilo ...«). Pojavi se tudi **občasna neuspešna uporaba metode** (E40 »Skušam vpeljevati to metodo, vedno mi ne uspe ...«). Starši izpostavijo tudi **razmišljanje o metodi po konfliktu** (E38 »Velikokrat se pa po konfliktu spomnim na to metodo.«). Temu sledi **razmišljanje o konkretni uporabi metode** (E39 »... pa razmišljam, kako bi jo lahko uporabila, da bi rešila ta problem na boljši način.«).

Nekateri starši navajajo **večkratno uporabo** metode (E31 »... jo poskušam čim večkrat uporabljat.«), (B241 «Mi sedaj več uporabljamo metodo "brez poražencev".«) in **dosledno uporabo** metode po obiskovanju Šole za starše (D90 »Reševanje konfliktov po metodi brez poražencev dosledno uporabljava sedaj po šoli.«), (A161 «... metodo brez poražencev pa se kr dosledno držimo ...«). Ena mama izpostavi **uspešnost delovanja metode** (Č286 »Metoda "brez poražencev" deluje v naši družini.«). Sama sem navedla tudi **večkratno uspešnost** uporabe metode (G227 »Metoda brez poražencev je način ravnanja konfliktov, pri katerem sem že večkrat bila zelo uspešna.«).

5 RAZPRAVA

Starši se vključijo v program Šole za starše iz različnih razlogov. Izpostavili so slabe odnose v družini, željo po načinih za izboljšanje odnosov in medsebojnega razumevanja. Želijo si bolj kakovostnega življenja. Prav tako se želijo učiti novih veščin komuniciranja, predvsem zaradi pomanjkanja učinkovitih metod v njihovih lastnih vzgojnih ravnanjih, s katerimi bi si lahko olajšali življenje. Tukaj se strinjam z Gordonom (1996: 6), ki pravi, da mnogi starši v današnjem času doživljajo svojo vzgojno nemoč. Menijo, da niso kos težavam, ki jih imajo z otroki, ker jim znani in običajni vzgojni prijemi ne prinašajo več zelenega učinka. Nekateri navajajo tudi željo po osebnih spremembah, saj želijo nekaj narediti zase, saj vedo, da bodo le s spreminjanjem lastnih ravnanj in komunikacije dosegli želene spremembe tudi pri drugih.

Program Šole za starše je izkustvena oblika učenja, pri kateri starši aktivno sodelujejo v skupini z drugimi starši. V začetni fazi obiskovanja skupine starši pogosto čutijo negotovost in zadrego, ki se postopoma zmanjšujeta. Med člani v skupini se razvija povezanost, empatija in medsebojno razumevanje predvsem zaradi podobnih problemov, s katerimi se soočajo. Tukaj bi se navezala na Yaloma (1995: 1), ki navaja univerzalnost problema, ki daje staršem občutek, da so »vsi v istem čolnu«, kar starše opogumlja, da o lastnih problemih lahko govorijo pred skupino. V skupini so starši otrok različnih starostnih skupin. Tisti starši, ki imajo že večje otroke, lahko s svojimi izkušnjami pomagajo tistim staršem, ki jih to še čaka. Tisti, ki imajo manjše otroke, pa še nimajo večjih težav, spoznavajo, kaj jih še lahko čaka v prihodnosti. V skupini dobijo starši možnost za iskren in zaupen pogovor o svojih problemih, ki jih v nekaterih drugih odnosih ne morejo imeti.

Starši v skupini aktivno sodelujejo z opravljanjem različnih vaj in pisanjem domačih nalog. Nove metode komunikacije in reševanja konfliktov usvajajo na podlagi vaj in pisanja domačih nalog. Čeprav se jim zdi, da so domače naloge zelo zahtevne, jih vidijo kot veliko prednost v tem programu. Predvsem zato, ker jim omogočajo, da na lastnih primerih iz svojih družin usvajajo nove metode, kar se mi zdi bolj učinkovit način učenja kot samo poslušanje o metodah. Prav tako zapiski domačih nalog in vaj staršem tudi po obiskovanju programa služijo kot opora, saj jih lahko vedno znova prebirajo in tako utrjujejo znanje. Pogosto starši vzamejo iz metode tisto, kar pri njih najbolj deluje in to tudi prilagodijo posameznemu otroku in situaciji.

Program tudi spodbuja delo na sebi. Gre za ozaveščanje lastnih ravnanj, saj le spreminjanje lastnih ravnanj lahko povzroči zelena sprememba tudi pri drugih.

V programu starši dobijo obsežno znanje. Program Šola za starše traja 30 ur, to je enkrat na teden po 3 šolske ure, kar pomeni, da skupaj traja 10 tednov (to je 2,5 meseca). Staršem se zdi program prekratek, da bi lahko v celoti usvojili vso znanje. Navajajo tudi prehitel potek programa, saj vsako srečanje obdelujejo novo temo. Starši so izrazili željo po daljšem trajanju programa, potrebo po ponovnem obisku programa, nadaljevanju in stopnjevanju programa. Nekateri si želijo krajši program, ki bi bil dvakrat na leto ali na vsake štiri mesece. Zdi se jim, da bi program moral biti obvezen za vse starše. Program priporočajo tudi drugim staršem.

Komunikacija je pomemben del vsakdanjega življenja. Od načina komunikacije je odvisno, kakšno življenje bomo imeli in kakšne odnose bomo oblikovali znotraj družine kot tudi zunaj nje. Kot pravi Petrić (2011: 3), je komunikacija edina pot za sporočanje lastnih misli, doživetij in občutkov, druge poti, kako to nekomu sporočiti, ni. Zato je način sporazumevanja tako pomemben. Vsi se učimo sporazumevanja že v zgodnjem otroštvu, to je običajno v družini, v kateri živimo. Čeprav se danes vse več govori in piše o komunikaciji, pa se starši še vseeno pogosto (pre)malo zavedajo, kako pomembno je poznati načine komuniciranja, ki spodbujajo pogovore in povezovanje med člani družine, ne pa zavirajo komunikacijo in delujejo razdiralno v odnosih.

Starši so s svojim načinom komuniciranja zgled otrokom. Pogosto uporabljajo že znane načine komuniciranja, ki se jih naučijo podzavestno v otroštvu in med odraščanjem. Kot pravi Satir (1995: 244), lahko starši naučijo svoje otroke le tisto, kar sami vedo. Tako pogosto vztrajajo pri svojih navadah in zmotno mislijo, da so te stvari prirojene, ko pa so v resnici naučene. Stvari, ki so naučene, lahko spreminjamo. To se mi zdi pomembna ugotovitev, ki kaže na to, da lahko vsak član v družini spreminja svoj način komuniciranja, ki bo povezujoč in ne razdiralen. Ker je način komunikacije globoko zakoreninjen v vsakem izmed nas, so spremembe v komunikaciji počasne. Zato tudi ni nenavadno, da starši omenjajo začetno nesprejemanje učenja novih metod komunikacije, saj tega preprosto niso navajeni. Ko uporabljajo nove metode komunikacije v družini, omenjajo, da pogovori postanejo bolj sproščeni, ob prepirih se čuti manj jeze in sovraštva. Tak pogovor zbližuje in omogoča večje zadovoljstvo.

Juul (2008: 120–121) meni, da starši potrebujejo osebno govorico, ko se pogovarjajo z otroki. Pri tem misli na jezik, ki staršem omogoča izražati občutke, potrebe in odzive. To je pogovor, ki sprejema otroka takšnega, kot je. Starši v vsakdanjem življenju pogosto uporabljajo govorico nesprejemanja, ko uporabljajo kritike, sodbe, opominjanje, grožnje kot tudi dajanje

nasvetov. Ob njej pogosto prihaja do prekinitve pogovorov med starši in otroci. Pojavijo se motnje in prelomi v komunikaciji, ki pogosto obremenjujejo komunikacijo zaradi številnih napetosti in konfliktov, ki ob tem nastanejo. Starši se v svoji vsakodnevni komunikaciji pogosto ne zavedajo, kakšna sporočila dajejo svojim otrokom. Starši omenjajo, da so pred obiskovanjem programa pogosto uporabljali značilne odgovore, ki so delovali razdiralno na odnose. Starši v programu spoznajo, kako pomembno je, da se osredotočijo na to, kar jih v vedenju otroka moti in ne napadajo njegove osebnosti. Po obiskovanju programa navajajo zmanjšano uporabo kritiziranja ali tudi popolno odsotnost kritik. Izogibajo se tudi uporabi negativnih sporočil, saj v programu ozavestijo, kakšna sporočila dajejo svojim otrokom.

Za konstruktivni način pogovora je tudi značilno, da ima vsak pravico do izražanja. Strinjam se s Čačinovič Vogrinčič (1998: 11), ki pravi, da bi moral imeti vsak v družini pravico povedati, kdo je in kaj želi. Da lahko izrazi svoje misli, čustva, s katerimi se lahko tudi sooči v odnosih v družini in sprejme odgovornost zanje. Ampak realnost je, da temu pogosto ni tako. V vsakdanjem življenju je otrok velikokrat preslišan. Če želijo starši z otroki spregovoriti na demokratičen način, morajo razviti tako obliko dialoga, ki bi temeljila na enakovrednosti. Potreben je tudi pogovor, ki je brez obsojanja, zasliševanja, z možnostjo dogovarjanja med starši in otroki.

Starši se v programu učijo novega načina komuniciranja, kjer spoznajo različne metode in tehnike za uspešno komunikacijo in reševanje konfliktov. Takšna je konstruktivna komunikacija, ki uporablja "jaz sporočila", "aktivno poslušanje" in metodo "brez poražencev". Spoznajo tudi izražanje čustev z uporabo "jaz sporočil" in postavljanje osebnih mej. Vse te stvari so pomemben del osebne govorice staršev.

Starši v programu spoznajo pomembno razliko med "jaz in ti sporočili". "Jaz sporočila" so takrat, ko starši govorijo v prvi osebi in jih uporabljajo za izražanje lastnih misli, čustev in občutkov. Z uporabo teh sporočil se izognejo osebnim napadom na otroka, saj preusmerijo pozornost od sporočil: *»Ti si takšen, ti to počneš ...«*, na to, kar sami občutijo v tistem trenutku in kaj v otrokovem vedenju jih zmoti. Ta način tudi omogoča, da ne prihaja do nesporazumov v komunikaciji. Strinjam se z Gordonom (1996: 158), ki pravi, da sporočila v prvi osebi omogočajo, da otroci spoznajo, kaj starši občutijo in so jih zato otroci bolj pripravljeni poslušati, medtem ko sporočila v drugi osebi pogosto vodijo do medsebojnega obtoževanja.

Starši se ob začetni uporabi "jaz sporočil"« pogosto počutijo neprijetno, pogosto zato, ker na ta način izrazijo svoja občutja, ki so pomemben del njihove notranjosti. Ob tem tudi izpostavijo svojo ranljivost. Ko premagajo to začetno neprijetnost in prvič uspešno uporabijo "jaz sporočilo" pri otroku, opazijo večjo pripravljenost otrok na pogovor. Otroci se na njih odzivajo z večjo empatijo, pogovori med starši in otroci postanejo bolj sproščeni, poveča se medsebojno izkazovanje ljubezni. Starši različno uporabijo "jaz sporočila". Eni jih uporabljajo zelo pogosto, drugi pa samo občasno, saj ne vidijo smiselnosti vsakodnevne uporabe. Jaz navajam uporabo takšnih sporočil v vsakdanjih situacijah, pri čemer sem včasih bolj včasih manj uspešna, odvisno tudi od trenutnega razpoloženja. Največja uporaba teh sporočil je bila med obiskovanjem programa in v začetnih mesecih po obiskovanju programa. Po več kot pol leta kasneje se pojavi že zmanjšana uporaba. To kaže tudi na neutrujenost uporabe "jaz sporočil", saj se pojavi občasno pozabljanje novega načina komuniciranja, če ga niso že prej dovolj utrdili in usvojili.

V današnjem času se vse več govori o ravnanju s čustvi. Človek se nauči ravnanja s čustvi v svoji družini. To pomeni, da lahko čustva sprejema in jih obvlada v družini ali pa jih skriva za zaslonom in čaka, da pridejo na plano in delujejo razdiralno na odnose. Kot pravi Čačinovič Vogrinčič (1998: 208), je družina tista, ki bi morala otroku zagotoviti pravico do vseh njegovih čustev in to takšnih, kot jih čuti. Vsak človek namreč sprejme in obvlada tista čustva, ki jih lahko obvlada v družini. Kot izpostavi Čačinovič Vogrinčič (1998: 216), niso problematična konfliktna čustva, ampak njihovo zanikanje. Kot pravi Dickson (2007: 44–45), so pogosta ovira pri pogovoru ravno čustva. V odnosih pogosto doživljamo čustva kot problematična, zato se nam zdi, da moramo vse reševati razumsko. Ko pa se vmešajo čustva, jih ne znamo obvladovati.

Pri izražanju čustev z "jaz sporočili", starši opazijo drugačen odziv otrok na njihovo izražanje. Gre za večje razumevanje počutja starša in večje medsebojno spoštovanje med staršem in otrokom. Izražanje čustev starše in otroke zbližuje, med njimi se razvija empatija. Takšne starše otroci vidijo kot bolj pristne starše, saj izražajo tisto, kar v resnici občutijo. Ker starši pogosto niso navajeni takšnega načina izražanja, je lahko takšno izražanje čustev zahtevno. Predvsem zato, ker staršem primanjkuje besed, ki bi opisale njihovo resnično občutje. Starši so tudi pogosto navajeni, da ob jezi izbruhnejo in govorijo, kar jim pade na misel. Način z "jaz sporočili" pa zahteva, da se starš malo ustavi in premisli točno, kaj je tisto, kar ga muči in potem to tudi sporoči otroku na način, ki deluje bolj umirjeno in iskreno. Ali kot pravi Satir (1995: 37), »biti jezen je nekaj drugega kot jezo opisovati«. Ko nas preplavijo čustva, se je

potrebno ustaviti in razčleniti, dati čustvom besede in opise. V programu se starši učijo izražanja in poimenovanja lastnih čustev in občutkov.

Če se starši zavedajo svojih čustev, tudi lažje upravljajo z njimi. Po obiskovanju programa starši omenjajo večje zavedanje o čustvih, čustva tudi lažje poimenujejo. Tudi otroke spodbujajo k izražanju lastnih občutij. Pri nekaterih je bilo izražanje čustev že prej prisotno pred obiskovanjem programa. Drugi po programu pogosteje izražajo svoja čustva. Nekateri pa še po programu ne uporabljajo izražanja čustev na ta način, kar kaže na neusvojenost te metode.

Starši v programu spoznajo metodo "aktivnega poslušanja", ki staršem pomaga razumeti, kaj se dogaja v notranjosti otroka, ko mu nekaj sporoča o sebi ali svojem problemu. Gordon (1996: 50) izpostavi, da je pri tej metodi poudarek na poslušanju, pri tem pa ne podajo nobene sodbe, razlage ali sklepa. Starši povejo le tisto, kar so razumeli iz sporočila otroka o njegovem videnju problema. S to metodo se starši lahko vživijo v otrokova čustva in omogočijo otroku, da sam poišče rešitve za svoj problem.

Potrebno je tudi razlikovanje med mojim in tvojim problemom. "Aktivno poslušanje" je namreč primerno le tedaj, ko ima problem otrok in ne starš. Pri uporabi te metode je potrebna naravnost staršev, ki otroku omogoča, da sam govori o svojem problemu. S tem, ko otrok sliši sam sebe, mu omogoča iskanje lastnih najboljših rešitev problema. Z "aktivnim poslušanjem" se starši izognejo, da bi prišlo do prekinitve pogovora. Starši ob takšnem pogovoru opazijo večjo zrelost in razumevanje otrok. Kot posledica so tudi bolj zaupljivi in iskreni odnosi med otroci in starši. Staršem je pomembno, da ta način postane del njihovega vsakdanjega življenja. Po obiskovanju programa še naprej uporabljajo metodo "aktivnega poslušanja".

Konflikti predstavljajo neizogiben del vsakdanjega življenja v družini. Imajo pomembno funkcijo, saj nakazujejo dogajanje v človeku. S konflikti lahko ozavestimo probleme, ki jih imamo v odnosih. Če znamo pravilno ravnati s konflikti, lahko le-ti omogočajo spremembe, ki jih želimo v odnosih. V družinah obstajajo različni načini ravnanja s konflikti. Starši so pogosto navajeni ravnanja s konflikti, ki so se ga naučili iz svojih lastnih družin. Takšne načine reševanja konfliktov pogosto spremlja nezadovoljstvo. Nekateri ljudje opredeljujejo konflikt kot nekaj slabega, saj konflikte pogosto povezujejo s kričanjem in zmerjanjem. Posledica tega je, da se konfliktom rajši izognejo. Tako nerazrešeni konflikti ostajajo v družini. Posledica tega je lahko, da se konflikti stopnjujejo in odnosi vse bolj oddaljujejo. Spet

drugi pa konflikte vidijo kot nekaj dobrega. Starši v programu spoznajo, kako pomembno je konstruktivno ravnanje s konflikti. Dobijo tudi bolj pozitiven odnos do konfliktov, saj spoznajo metode, s katerimi lahko učinkovito rešujejo konflikte.

Za uspešno reševanje konfliktov je potrebna sposobnost za konflikt. Kot pravi Čačinovič Vogrinčič (1998: 228) gre za sposobnost posameznika, da zazna konflikt za motenimi komunikacijami. S tem, ko zazna konflikt, ga prepozna in se z njim sooči, ga lahko potem tudi rešuje. Pomembno je tudi večanje razvidnosti o konfliktu, gre za zavedanje o konfliktih, ki obstajajo v družini. Potrebno je tudi prevzemanje odgovornosti za svoja ravnanja. Kot meni Brajša (v Iršič, 2004: 149), je problem, kadar vidimo svoje vedenje zgolj kot posledico vedenja drugega, kot resno motnjo v komunikaciji. Za uspešno reševanje konfliktov je potrebna tudi upočasnitev reakcij. To pomeni, da če starši lahko upočasnijo svoje odzive, lahko pridobijo na času in premislijo o boljših načinih reševanja konflikta. To pa pomeni, da uporabijo metodo "brez poražencev", ki so jo spoznali v programu.

Metoda "brez poražencev" je metoda, kjer vsi vpleteni v problem iz konflikta odhajajo kot zmagovalci. Pri tej metodi starši in otroci skupaj najdejo za vse najboljše rešitev, ki jo morajo tudi upoštevati. Gordon (1996: 157) meni, da je pri uporabi te metode potrebna uporaba "jaz sporočil" in "aktivnega poslušanja". Z "aktivnim poslušanjem" starši otroku omogočijo, da lahko razkrije in pove svoje resnične občutke in potrebe, kar staršem omogoča, da jih lažje razumejo. Sporočila v prvi osebi so pomembna, da otroci spoznajo, kaj starši občutijo. Prednost te metode je, da odkriva resnične probleme otrok in omogoča otrokom samostojno reševanje njihovega problema. To je šeststopenjska metoda. Starši uporabljajo vse ali samo nekatere stopnje metode, odvisno od velikosti in trajanja problema. Pri tej metodi ne gre za stopnjevanje konflikta, ampak za aktivno reševanje konflikta. Ta metoda omogoča enakovrednost vseh članov družine, saj dobi vsak možnost predlagati svojo rešitev.

Uporaba metode "brez poražencev" omogoča manj napete konflikte, manj sovražnosti, večjo medsebojno naklonjenost v odnosih in večjo pripravljenost otrok na reševanje konfliktov s starši. Pri tej metodi staršem ni potrebno uporabljati moči, saj se otrokom ne zdi potrebno, da bi se jim upirali. Pantley (2002: 101) meni, da so otroci bolj pripravljeni sodelovati, če vedo, da so vključeni v iskanje rešitev in da jim nihče ne vsiljuje svoje rešitve. Ta metoda omogoča pristen stik med starši in otroci. Brez pristnega stika imajo po Novak in Kržišnik (2010: 99) besede staršev kontra produktiven učinek, saj otrokove potrebe po enakovrednem in spoštljivem odnosu niso zadovoljene. To sproži v odnosu razdor in onemogoči uspešno

sodelovanje med starši in otroci. Da pa je reševanje konflikta lahko uspešno, je potrebno, da si starši vzamejo čas in se vživijo v otroka, v njegov notranji svet, ne da bi otroka etiketirali in vrednotili.

Starši po obiskovanju programa omenjajo tudi neusvojenost metode, predvsem takrat, ko se konflikti še vedno začnejo z glasnim kričanjem. Starši občasno pozabijo na uporabo metode ob prepirih ali pa so že uporabili metodo in pri tem niso bili uspešni. To se pogosto zgodi, ko so starši utrujeni ali zelo zaposleni s čim drugim. Kljub neuspehu ob uporabi metode se kaže vsaj delna uspešnost programa pri usvajanju metod v tem, da se pri starših ob spodleteli uporabi metode pojavi razmišljanje o sami metodi in kaj je potrebno še izboljšati, da bo metoda naslednjič delovala. To so lahko tudi osebni razlogi, kot so nerazumevanje metode, premalo vloženega truda, neuporaba aktivnega poslušanja ali sporočil v prvi osebi, ki so osnova te metode in drugi. Torej spremembe v ravnanju s konflikti po obiskovanju programa v vsakem primeru so. Pri nekaterih jih je več in pridejo prej, pri drugih jih je manj in potrebujejo več časa, da postanejo del njihovega življenja. Starši omenijo lažjo uporabo znanj med samim obiskovanjem programa. Več mesecev po obiskovanju programa se pojavi postopno pozabljanje spoznanega. Čeprav naj bi se spremembe opazile še v času leta dni po obiskovanju programa.

Konstruktivna komunikacija, ki so jo starši spoznali v programu, se jim na splošno zdi težji način komuniciranja od že prej poznane. Učenje metod konstruktivne komunikacije starši vidijo kot zahtevno delo, saj je zanj potrebno obsežno znanje. Izpostavijo počasno usvajanje sprememb, ki se ne zgodijo kar čez noč. Potrebna je vztrajnost in še posebej od začetka tudi samokontrola. To pomeni, da starši v navalu jeze ne izbruhnejo in začnejo vse po starem. Starši pogosto navajajo vračanje v stare vzorce ravnanja, kar kaže na to, kako globoko so usidrani v nas in kako težko jih je spreminjati. Starši si želijo avtomatske uporabe teh metod, ki bi postale del njihovega načina življenja. Eni so pri tem bolj uspešni, drugi manj, odvisno od tega, kakšno predznanje so imeli pred tem in kako zelo so motivirani za doseganje sprememb v svojem načinu komuniciranja. Te metode je še posebej težko uvajati v družinah, kjer starša živita ločeno. Otroci so lahko ob uporabi različnih vzgojnih ravnanj in metod komuniciranja zmedeni. Zato je potrebna še večja doslednost in odločnost pri uvajanju metod.

Pri načinu komuniciranja se mi zdi tudi pomembno postavljanje mej pri sebi in pri drugih. Meje namreč otrokom omogočajo določeno varnost. Brez postavljenih mej se hitro zgodi, da starši več ne zmorejo obvladovati svojih otrok. Osebna meja posameznika je tisto, do koder

lahko drugi gre. Kot pravi Juul (1998: 34), so naše osebne meje pogosto odvisne od naše osebnosti, značaja, vrednostnega sistema, sprememb razpoloženja in drugih. V pogovorih z otroki je potrebno, da imajo starši osebno govorico, s katero izražajo svoje meje. Starši se pogosto ne izražajo tako, saj je njihova govorica pogosto hladnejša od osebne, kar slabša stik med otrokom in staršem. Starši postavljene meje ne vidijo kot omejitve, ampak kot skrb za dobro počutje in skrbnost v odnosih. Postavljene osebne meje tudi omogočajo, da starši ostajajo v stiku sami s seboj in s svojimi čustvi. To velja še posebej, kadar prihaja do prekoračitve mej in lahko starši to tudi izrazijo. Jasno postavljene meje tudi omogočajo ločevanje med otrokovimi in starševskimi mejami, kar onemogoča odvisnost v odnosih. Upoštevanje in sprejemanje mej drugega omogoča večje medsebojno spoštovanje.

Pri postavljanju osebnih mej je potrebna doslednost in odločnost, drugače teh mej otroci več ne jemljejo resno. Nekateri starši so imeli postavljene meje že pred obiskovanjem programa, ampak so to bolj razne omejitve otrokom. Nekateri starši omenjajo večje zavedanje lastnih mej po obiskovanju programa in tudi več pogovorov o mejah v družini. Čeprav je pomembno, da so meje postavljene, se dogajajo tudi izjeme pri dogovorjenih mejah, o katerih se starši z otroki pogovarjajo. Občasno prihaja tudi do razveljavitve ob določenih dogodkih ali priložnostih, ampak je potrebno, da se starši o tem z otroki pogovarjajo.

Čeprav so bili vsi starši, ki so obiskovali ta program, prvič v tej konkretni šoli za starše, so spremembe, ki jih dosegajo, različne. Pri nekaterih so spremembe opazne bolj, pri drugih manj. To povezujem s predznanjem in osebnimi izkušnjami v svoji družini, ki so jih imeli starši že pred vstopom v program. Večina staršev je navedla, da veliko berejo knjige o vzgoji. Čeprav so jim določene metode že znane iz knjig, pa v določenih konkretnih primerih potrebujejo tudi pomoč tretje osebe, kot je ta program. Nekateri starši so ob vstopu v program želeli rešiti nekatere konkretne probleme, s katerimi so se ukvarjali v tistem času, drugi pa so želeli spoznavati metode, s katerimi učinkovito komunicirajo in rešujejo konflikte za čas, ko se bodo srečali s konkretnimi problemi. Dodatna izobraževanja, ki so staršem omogočala doseganje sprememb, so bila različna. (od predavanj v šoli in vrtcih ter tudi v drugih organizacijah). Starša, ki sta skupaj obiskovala program, sta pred tem programom obiskovala tudi obliko šole za starše po načel gestalt pedagogike in tudi Šolo za zakon. Omenili so tudi obiskovanje skupine po Glasserjevi teoriji izbire in tudi izobraževanje o vzgoji otrok ter komunikaciji z gledanjem televizijskih oddaj, kot je Super varuška. Nekateri starši se z družinsko tematiko ukvarjajo tudi pri samem delu.

Učenje komunikacije in reševanje konfliktov je zelo kompleksen proces, ki se začne že v otroštvu, pri tem pa nabiramo različne izkušnje z ljudmi in si ustvarimo različne poglede na tisto, kar deluje in ne deluje v družini. Nekateri starši imajo več teoretičnega predznanja in več pozitivnih izkušenj pri uvajanju novih metod komuniciranja. Starši, ki so obiskovali program, tudi različno dojemajo spremembe, ki so jih zaznali po obiskovanju programa. Nekateri že manjše spremembe vidijo kot za njih velike spremembe, drugi so pri doseganju želenih sprememb imeli še večja pričakovanja, kot so jih izpolnili. Pri tem gre vedno za subjektivno doživljanje staršev. Zaradi tega ugotovitve, ki sem jih dobila pri starših, ki so konkretno obiskovali ta program, ne morem posplošiti na vse druge starše, ki še bodo obiskovali ta program. Zdi se mi, da bi lahko ta spoznanja še nadgradila s tem, da bi tudi otroke teh staršev intervjuvala, saj me zanima, kako pa oni doživljajo te spremembe, ki so jih starši vpeljali po obiskovanju programa. Zdi se mi, da bi ta naloga dobila bolj celovit vpogled v tematiko, če bi združila poglede in doživljanje vseh, tako staršev kot otrok.

6 SKLEPI

- Starši v današnjih časih doživljajo svojo vzgojno nemoč, saj jim znani in običajni vzgojni prijemi ne prinašajo več zelenega učinka. Z obiskovanjem Šole za starše se želijo naučiti metod konstruktivne komunikacije in reševanja konfliktov, s katerimi si želijo olajšati življenje in imeti bolj kakovostne ter bolj zadovoljne odnose v družini.
- Starši so v programu vključeni v skupino staršev, ki lahko zaradi občutka podobnosti problemov delujejo na druge člane skupine kot podporni sistem. V skupini so starši otrok različnih starostnih skupin. Tisti starši, ki imajo že večje otroke, lahko s svojimi izkušnjami pomagajo tistim z mlajšimi otroki.
- Program Šola za starše je izkustvena oblika učenja, pri kateri starši aktivno sodelujejo v skupini z drugimi starši. Čeprav so nekateri pojmi staršem znani že od prej, pa jim manjka praktičnih izkušenj za izvedbo teh metod v praksi. Metode usvajajo na podlagi vaj in pisanja domačih nalog, kjer preizkušajo metode na lastnih primerih.
- Komunikacija je pomemben del vsakdanjega življenja. Čeprav se danes vse več govori o komunikaciji, pa se starši še vseeno pogosto (pre)malo zavedajo, kako pomembno je poznati načine komuniciranja, ki spodbujajo komunikacijo in povezovanje med člani družine, ne pa da bi jo zavirali in delovali razdiralno v odnosih.
- Starši so pomemben zgled komuniciranja za otroke. Pogosto uporabljajo znane načine komuniciranja še iz lastnih družin. Zmotno je mišljenje, da so te stvari prirojene, ko pa so v resnici naučene. Naučeno komunikacijo se pa da spreminjati.
- Starši potrebujejo osebno govorico, ko se pogovarjajo z otroki. To je jezik, s katerim lahko izražajo občutke, potrebe in odzive. Gre za pogovor brez obsojanja, zasliševanja in za dialog, ki temelji na enakovrednosti. Pomembno je tudi sprejemanje otroka takšnega, kot je. Starši v vsakdanjem življenju pogosto uporabljajo govorico nesprejemanja, ko uporabljajo kritike, sodbe, opominjanje, grožnje kot tudi dajanje nasvetov.
- Starši se v programu učijo novega načina komuniciranja, kjer spoznajo različne metode za uspešno komunikacijo in reševanje konfliktov. Takšna je konstruktivna komunikacija, ki uporablja "jaz sporočila", "aktivno poslušanje" in metodo "brez poražencev". Starši v programu tudi ozavestijo nekatere značilne pogovore, ki jih pogosto uporabljajo v vsakdanji komunikaciji z otroki. Spoznava različna ravnanja s čustvi v družini in postavljanje osebnih mej.

- Program Šola za starše traja 30 ur, to je enkrat na teden po 3 šolske ure, kar pomeni, da skupaj traja 10 tednov (to je 2,5 meseca). V programu dobijo starši obširno znanje, saj vsak teden obdelujejo novo temo. Zaradi tega navajajo prehitel potek programa. Menijo tudi, da je program prekratek, da bi lahko pridobljeno znanje v celoti usvojili.
- Program spodbuja delo na sebi. Gre za ozaveščanje lastnih ravnanj, saj le spreminjanje lastnih ravnanj povzroči želeno spremembo pri drugih.
- Potrebno je razlikovanje med "jaz in ti sporočili". "Jaz sporočila" starši uporabljajo takrat, ko govorijo v prvi osebi in jih uporabljajo za izražanje lastnih misli in čustev. Ta način omogoča, da ne prihaja do nesporazumov v komunikaciji. "Ti sporočila" starši pogosteje uporabljajo v vsakdanji komunikaciji. Takšna sporočila pogosto vodijo do medsebojnega obtoževanja. Pozitivni učinki uporabe "jaz sporočil" so večja pripravljenost otrok na pogovor, saj je pogovor bolj sproščen.
- Starši različno uporabljajo "jaz sporočila". Eni jih uporabljajo pogosto, drugi samo občasno. Največja uporaba teh sporočil je bila med obiskovanjem programa in v začetnih mesecih po obiskovanju programa. Pol leta po obiskovanju programa je značilna njihova zmanjšana uporaba.
- V današnjem času postaja vse bolj pomembno učenje ravnanja s čustvi. Izražanje čustev je pomembno, saj omogoča izražanje notranjega stanja v človeku. Človek se nauči ravnanja s čustvi v svoji družini. To pomeni, da lahko čustva sprejema in jih obvlada v družini ali pa jih skriva za zaslonom. V programu se starši srečajo s celo paleto različnih čustev, ki obstajajo. Učijo se poimenovanja in izražanja lastnih čustev in občutkov.
- Pri izražanju čustev z "jaz sporočili" starši opazijo drugačen odziv otrok na njihovo izražanje. Gre za večje razumevanje počutja starša in večje medsebojno spoštovanje med staršem in otrokom. Otroci jih namreč vidijo kot bolj pristne starše, saj izražajo tisto, kar v resnici občutijo.
- Po obiskovanju programa starši omenjajo večje zavedanje o čustvih, čustva tudi lažje poimenujejo. Tudi otroke spodbujajo k izražanju lastnih občutij. Pri nekaterih je bilo izražanje čustev že prisotno pred obiskovanjem programa. Drugi pogosteje izražajo svoja čustva po programu. Obstajajo pa tudi takšni, ki sploh ne uporabljajo "jaz sporočil" za izražanje čustev.
- Starši v programu spoznajo metodo "aktivnega poslušanja", ki staršem pomaga razumeti, kaj se dogaja v notranjosti otroka, ko mu nekaj sporoča o sebi ali svojem problemu. Pri tej metodi je poudarek na poslušanju brez podajanja sodb, razlag ali

sklepov. S to metodo se starši lahko vživijo v otrokova čustva in omogočijo otroku, da sam poišče rešitve za svoj problem.

- Potrebno je tudi razlikovanje med moj in tvoj problem. "Aktivno poslušanje" je namreč primerno le tedaj, ko ima problem otrok in ne starš.
- Starši ob takšnem pogovoru opazijo večjo zrelost in razumevanje otrok. Kot posledica so tudi bolj zaupljivi in iskreni odnosi med otroki in starši. Po obiskovanju programa še naprej uporabljajo metodo "aktivnega poslušanja".
- Konflikti predstavljajo neizogiben del vsakdanjega življenja v družini. S konflikti lahko ozavestimo probleme, ki jih imamo v odnosih. Če znamo pravilno ravnati s konflikti, lahko omogočajo spremembe, ki jih želimo v odnosih.
- V družinah obstajajo različni načini ravnanja s konflikti. Nekateri ljudje opredeljujejo konflikt kot nekaj slabega in se zato konfliktom rajši izognejo. Drugi vidijo konflikte kot nekaj dobrega. V programu starši dobijo bolj pozitiven odnos do konfliktov, saj spoznajo metode, s katerimi lahko učinkovito rešujejo konflikte.
- Za uspešno reševanje konfliktov je potrebna sposobnost za konflikt, to pomeni, da človek zazna konflikt za motenimi komunikacijami. Pomembno je večanje razvidnosti o konfliktu in prevzemanje odgovornosti za lastna ravnanja. Potrebna pa je tudi upočasnitev reakcij, ki omogočajo čas za premislek in preprečevanje izbruhov jeze.
- Metoda "brez poražencev" je metoda, pri kateri gre za aktivno reševanje konflikta. Pri uporabi te metode je potrebna tudi uporaba "jaz sporočil" in "aktivnega poslušanja". Prednost te metode je, da odkriva resnične probleme otrok in omogoča otrokom samostojno reševanje njihovega problema.
- Uporaba metode "brez poražencev" omogoča manj napete konflikte, manj sovražnosti, večjo medsebojno naklonjenost v odnosih in večjo pripravljenost otrok na reševanje konfliktov s starši. Otroci so bolj pripravljeni sodelovati, če lahko sami prispevajo svoje rešitve.
- Nekateri starši navajajo neusvojenost te metode, posebej ob prepirih, ki se začnejo z glasnim kričanjem. Nekateri starši občasno pozabijo na uporabo metode ob konfliktih ali pa so že uporabili metodo in pri tem niso bili uspešni. Kljub neuspehu starši pogosto pomislijo na uporabo metode in ugotavljajo, kaj so sami naredili narobe, da ni bila uporaba metode uspešna. So tudi starši, ki to metodo pogosto in dosledno uporabljajo po obiskovanju programa.
- Konstruktivna komunikacija, ki so jo starši spoznali v programu, se jim na splošno zdi težji način komuniciranja od že prej znanega. Učenje metod konstruktivne

komunikacije starši vidijo kot zahtevno delo, za katerega je potrebno obsežno znanje, vztrajnost in samokontrola pri starših. Starši si želijo, da metode postanejo del njihovega življenja. Enim to uspeva bolj, drugim manj. Še težje je te metode vpeljevati v družinah, kjer starša živita ločeno.

- V pogovorih z otroki je potrebno, da imajo starši osebno govorico, s katero izražajo svoje meje. Brez postavljenih osebnih mej se hitro zgodi, da starši več ne zmorejo obvladovati svojih otrok. Postavljene osebne meje omogočajo, da starši ostajajo v stiku sami s seboj in s svojimi čustvi. Jasno postavljene meje tudi omogočajo ločevanje med otrokovimi in starševskimi mejami. Upoštevanje in sprejemanje mej drugega omogoča večje medsebojno spoštovanje.
- Nekateri starši so imeli postavljene meje že pred obiskovanjem programa. Drugi starši omenjajo večje zavedanje lastnih meja po obiskovanju programa in tudi več pogovorov o mejah v družini. Pojavljajo se tudi izjeme pri dogovorjenih mejah, prihaja tudi do razveljavitve mej ob določenih dogodkih.
- Pri nekaterih starših so spremembe opazne bolj, pri drugih manj. To povezujem s predznanjem in osebnimi izkušnjami v lastni družini, ki so jih imeli starši že pred vstopom v program. Večina staršev je navedla, da bere veliko knjig o vzgoji. Kot druga izobraževanja omenjajo različna predavanja v vrtcih, šolah in drugih organizacijah kot tudi obiskovanje različnih oblik šol za starše.

7 PREDLOGI

Na podlagi ugotovitev navajam predloge, ki se mi zdijo pomembni za spodbujanje aktivnega učenja konstruktivne komunikacije in reševanja konfliktov tako v družini kot tudi v drugih odnosih.

- Socialne delavke in drugi poklici za pomoč ljudem bi lahko pri starših, ki pridejo k njim na posvet ali pogovor, pogovor uporabili kot priložnost za novo izkušnjo in znanje o metodah konstruktivne komunikacije in reševanja konfliktov. To pomeni ne samo usmerjanje k reševanju problemov, ampak tudi podajanje konkretnih znanj o metodah komunikacije, s katerimi bi lažje izražali svoja čustva, misli in potrebe. Staršem bi lahko konkretno pokazali, kako postati aktivni poslušalci in kako lahko rešujejo konflikte z metodo, kjer vsi vpleteni v problem najdejo skupno rešitev.
- Program Šola za starše v Svetovalnem centru v Mariboru bi lahko bil krajši in po posameznih temah, da bi starši lahko lažje usvojili znanja, prav tako bi se program lahko ponavljal (za tiste starše, ki se jim zdi, da niso dovolj usvojili znanja) ali nadgrajeval (v različnih starostnih skupinah otrok se starši soočajo z raznovrstnimi problemi).
- Starši v Šoli za starše bi lahko dobili še več vaj in domačih nalog za reševanje konkretnih problemov, ki nastanejo v družini. Posebej v družinah, kjer starša živita ločeno, bi starši potrebovali še dodatno podporo.
- Program Šola za starše v Svetovalnem centru v Mariboru bi lahko bil razdeljen na posamezne starostne skupine otrok (da bi si starši lahko bili še bolj v podporo, saj bi se soočali s problemi otrok iste starostne skupine).
- Starši, ki so obiskovali program Šola za starše, bi lahko imeli po zaključenem programu skupino za samopomoč ali posamezna srečanja, kjer bi si starši lahko izmenjevali izkušnje in si bili v oporo.
- Starši, ki so obiskovali podobni program šole za starše, bi lahko imeli tudi forum na internetu, kjer bi lahko izmenjevali izkušnje in si bili v oporo.
- Lahko bi obstajala še večja ponudba izobraževanj in šol za starše, kjer bi starši in tudi drugi lahko pridobivali znanja o komunikaciji in reševanju konfliktov. Še vedno je (pre)malo izobraževanj na razpolago (na to kaže dejstvo, da so nekateri starši, ki so bili v programu Šola za starše, čakali tudi po več mesecev, da so prišli v program).
- Ob vstopu v šolo ali vrtec bi lahko vsakemu staršu ponuditi zloženko ali knjižico z napisanimi vsemi izobraževanji in usposabljanji, ki so staršem na voljo povsod po

Sloveniji (razne šole za starše, predavanja, skupine ...). V delitev zloženek in knjižic bi lahko bili vključeni tudi prostovoljci v socialnem delu.

- Ob vstopu v šolo ali vrtec bi lahko staršem ponudili tudi zloženske ali knjižice z nekaterimi pomembnimi spoznanji iz metod konstruktivne komunikacije in reševanja konfliktov. V delitev zloženek in knjižic bi lahko bili vključeni tudi prostovoljci v socialnem delu.
- Šole in vrtci bi lahko bolj promovirali sama izobraževanja šol za starše tudi v drugih institucijah (kot je Svetovalni center v Mariboru). V promocijo izobraževanj šole za starše v drugih institucijah bi lahko bili vključeni tudi prostovoljci in študentje na Fakulteti za socialno delo.

8 LITERATURA

Anderson, K. (2007), *Učinkovito reševanje konfliktov*. Ljubljana: Tuma.

Asen, E. (1998), *Kako iz skupnega življenja dobimo najboljše družine*. Ljubljana: DZS.

Ashner, L., Meyerson, M. (2000), *V kletki ljubezni: starši in otroci naj živijo lastno življenje*. Tržič: Učila.

Bečela, M. (1994), *Skupinsko delo s starši »Šola za starše«*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo (diplomsko delo).

Biddulph, S. (2003), *Skrivnost uspešnega otroštva: svetovalna uspešnica, polna humorja, topline in uporabnih nasvetov*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Bluestein, J. (1998), *Kako otroku postaviti meje – in poskrbeti tudi zase!* Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.

Brajša, P. (1993), *Pedagoška komunikologija*. Ljubljana: Glotta Nova.

Chalvin, M. J. (2004), *Kako preprečiti konflikte*. Radovljica: Didakta.

Ciglar, T. (1995), *Človek v nastajanju*. Ljubljana: Salve.

Coloroso, B. (1996), *Otroci so tega vredni: notranja disciplina – največ, kar lahko damo otroku*. Ljubljana: Tangram.

Čačinovič Vogrinčič, G. (1995), *Družina – pravica do resničnosti*. V: Ramovš J. (ur.), *Družina: zbornik predavanj*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno (123–129).

Čačinovič Vogrinčič, G. (1998), *Psihologija družine: prispevek k razvidnosti družinske skupine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Čačinovič Vogrinčič, G. (2008), *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Čačinovič Vogrinčič, G. (2013), *Spoštovanje otroštva*. V: Kodele, T., Mešl, N. (ur.), *Otrokov glas v procesu učenja in pomoči: priročnik za vrtce, šole in starše*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo (11-40).

Černigoj, M. (2007), *Jaz in mi: raziskovanje temeljev socialne psihologije*. Ljubljana: IPSA; inštitut za integrativno psihoterapijo in svetovanje.

De Vries, S., Bouwkamp, R. (2002), *Psihosocialna družinska terapija*. Logatec: Firis.

- Dickson, A. (2007), *Prave besede za težavne pogovore*. Ljubljana: Iskanja.
- Faber, A., Mazlish, E. (1996), *Kako se pogovarjamo z otroki in kako jih poslušamo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Faber, A., Mazlish, E. (2007), *Kako se pogovarjamo z najstniki in kako jih poslušamo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Ferlinc, B. (2009), *Izzivi in pasti sodobne vzgoje: priročnik za starše in vzgojitelje*. Šmarješke toplice: Stella.
- Flere, S. (2001), *Sociologija*. Maribor: Pravna fakulteta.
- Ginott, H. G. (2011), *Med staršem in otrokom*. Ljubljana: Umco.
- Grant, W. (2004), *Vsakdanji nesporazumi: kako se jim izogniti ali jih razrešiti*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Gordon, T. (1989), *Trening večje učinkovitosti za učitelje*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Gordon, T. (1996), *Družinski pogovori: reševanje konfliktov med otroki in starši*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- Goleman, D. (1997), *Čustvena inteligenca: zakaj je lahko pomembnejša od IQ*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Gradišar, C. (2005), *Sotočja družinskih odnosov: sodobni vodnik skozi družinsko in partnersko življenje ter njegove preizkušnje*. Novo mesto: samozal.
- Gray, J. (2002), *Otroci so iz nebes: večšine pozitivnega starševstva za vzgojo sodelujočih, samozavestnih in razumevajočih otrok*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Hendrix, H., Hunt, H. (2006), *Zdrav otrok in ljubezen staršev*. Ljubljana: Orbis.
- Iršič, M. (2004), *Umetnost obvladovanja konfliktov*. Ljubljana: Rakmo.
- Juul, J. (2008), *Kompetentni otrok: družina na poti k novim temeljnim vrednotam*. Radovljica: Didakta.
- Juul, J. (2008), *To sem jaz! Kdo si pa ti?: O bližini, spoštovanju in mejah med odraslimi in otroki*. Radovljica: Didakta.
- Juul, J. (2009), *Družinske vrednote: življenje s partnerjem in otroki*. Radovljica: Didakta.

- Kompare, A., Stražišar, M., Vec, T., Dogša, I., Jaušovec, N., Curk, J. (2001), *Psihologija: spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS.
- Lamovec, T. (1991), *Spretnosti v medosebnih odnosih*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za produktivnost dela.
- Malekoff, A. (1997), *Group work with adolescents*. New York: Guilford.
- Marinček, A. (2002), *Vzgoja za družino, osebnostna vzgoja, vzgoja za življenje*. Celje: Cilian.
- McFadden, J. (1995), *Vzgoja dobrega otroka na preprost način*. Radovljica: Regionalni izobraževalni center.
- Mesec, B. (1998), *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Mešl, N. (2003), *Analiza procesa dela v Kriznem centru za mlade Celje in oblikovanje modela krizne intervencije. Smernice za delo z vidika konceptov pomoči v socialnem delu*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede (magistrsko delo).
- Milivojević, Z., Bilban, K., Kokelj, V., Kramberger, M., Steiner, T., Kožuh, B. (2008), *Mala knjiga za velike starše: priročnik za vzgojo otrok*. Novi Sad: Psihopolis institut.
- Miller, A. (1992), *Drama je biti otrok: in iskanje resnice o sebi*. Ljubljana: Tangram.
- Moreno, J. L., Toeman Moreno, Z. (2000), *Skupine, njihova dinamika in psihodrama*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno.
- Nolte, D. L., Harris, R. (2000), *Otroci so podoba svojih staršev: starševstvo, ki oblikuje vrednote*. Tržič: Učila.
- Novak, M., Kržišnik, R. (2010), *Starši nove generacije: praktični priročnik za spoštljive, sproščene in sodelovalne družinske odnose*. Ljubljana: Humus.
- Pantley, E. (2002), *Z otrokom lahko sodelujete*. Radovljica: Didakta.
- Peck, M. S. (1994), *Svet, ki čaka, da se bo rodil*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Pediček, F. (1971), *Vozli družinske vzgoje*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Petrić, M. (2011), *Starševstvo je lep, a odgovoren poklic: vodnik v zgoji*. Nova Gorica: Melior, Založba Educa.

- Poštrak, M. (2003), *Kaj posebnega lahko nudi socialno delo pri delu z mladimi*. Šolsko svetovalno delo, letnik VIII, št. 3-4, str. 26-33.
- Ramovš, J. (1995), *Družina: zbornik predavanj in razprav na osrednjih strokovnih prireditvah v Sloveniji v letu družine v Cankarjevem domu v Ljubljani*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno.
- Reber, T. (2000), *Ranljivost, mladi in zasebno okolje; v: Socialna ranljivost mladih*, Ule M. (et al.); str. 91–119. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad republike Slovenije za mladino.
- Reber, T., Humer, Ž., Žakelj, T., Vezovnik, A., Švab, A. (2008), *Novo očetovstvo v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Rogge, J. U. (2000), *Med popustljivostjo in strogostjo: otroci potrebujejo meje*. Tržič: Učila.
- Satir, V. (1995), *Družina za naš čas*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Shapiro, L. E. (2003), *Ščepec preventive: kako preprečimo težave, preden se sploh pojavijo*. Ljubljana: Mladinske knjige.
- Skytner, R., Cleese, J. (1993), *Družine in kako v njih preživeti*. Ljubljana: Tangram.
- Strojin, M. (2006), *Otroci potrebujejo mejo*. Ljubljana: Otroci.
- Sullivan, K. (2006), *Poiščite svoj notranji jaz: kako dobro se poznate?* Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Sunderland, M. (2008), *Znanost o vzgoji*. Radovljica: Didakta.
- Stuart, R. B. (1982), *Helping Couples Change: A social Learning Approach to Marital Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Švab, A. (2001), *Družina: od modernosti k postmodernosti*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Šugman Bohinc, L. (2009), *Skupinsko delo in kibernetika drugega reda 2: študijsko gradivo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Tomori, M. (1994), *Knjiga o družini*. Ljubljana: Ewo.
- Ule, M. (2005), *Psihologija komuniciranja: psihologija vsakdanjega življenja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Ule, M. (2008), *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Ule, M., Kuhar, M. (2003), *Mladi, družina, starševstvo: Spremembe življenjskih potekov v pozni moderni*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Ule, M., Rener, T., Mencin Čeplak, M., Tivadar, B. (2000), *Socialna ranljivost mladih*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino.

Yalom, I. D. (1995), *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.

Zalokar Divjak, Z. (1996), *Vzgoja JE...NI znanost*. Ljubljana: Educy.

Zalokar Divjak, Z. (2008), *Otroci, mladostniki, starši*. Krško: Gora.

Zupančič, M., Justin, J. (1991), *Otrok, pravila, vrednote: otrokov moralni in socialni razvoj*. Radovljica: Didakta.

Žgavec, D. (2000), *Sodobna vzgoja I: vzgajam samostojnega in odgovornega otroka: učinkoviti pristopi k otrokom od 2. do 10. leta starosti*. Ljubljana: Vrem.

Žorž, B. (2002), *Razvajenost: rak sodobne vzgoje*. Celje: Mohorjeva družba.

Žorž, B. (2005), *S pravimi vprašanji do rešitve vzgojnih zadreg*. Koper: Ognjišče.

Žorž, B. (2005), *Svetovati ali poslušati: priročnik za samopomoč in svetovanje v vsakdanjem življenju*. Celje: Društvo Mohorjeva družba: Celjska Mohorjeva družba.

Žorž, B. (2010), *Vzgoja za svobodo – vzgoja za odrekanje: izbor člankov Bogdana Žorža*. Koper: Ognjišče.

Winnicott, D. W. (2010), *Otrok, družina in svet zunaj*. Ljubljana: Umco.

9 POVZETEK

Z diplomsko nalogo sem želela pokazati, kako pomembna je komunikacija v vsakdanjem življenju in katere metode obstajajo, da lahko izboljšamo vsakdanjo komunikacijo in reševanje konfliktov. Ker je družinsko življenje zelo kompleksno področje, sem dodala še nekatera znanja iz sociologije, psihologije in vzgoje, s katerimi sem želela zajeti širši pogled na to temo. Diplomaska naloga je sestavljena iz teoretičnega in empiričnega dela.

V teoretičnem delu sem zajela nekatera sociološka znanja o družini, ki opredelijo pomembne spremembe na področju družinskega življenja, in psihološka znanja, ki pokažejo na procese, ki so značilni za pestro družinsko dogajanje. Ker je današnji čas hitrih in naglih sprememb, se spreminjajo tudi načini vzgoje. Vzgoja postaja vse večji izziv v današnjem času. Vzorci, ki so delovali v preteklosti, se v današnjem času pogosto ne obnesejo več. Komunikacija je pomemben del vsakdanjega življenja. Komunikacija ni samo pogovor, ampak vključuje tudi vse nezavedne procese, ki se dogajajo, medtem ko komuniciramo. V programu Šola za starše starši spoznajo metode konstruktivne komunikacije in reševanja konfliktov, o katerih tudi pišem v diplomski nalogi.

V praktičnem delu sem izvedla kvalitativno raziskavo, s katero sem želela odgovoriti na vprašanja v povezavi s samim programom, delom v skupini staršev, metodami konstruktivne komunikacije in reševanja konfliktov, ravnanjem s čustvi, postavljanjem osebnih mej in osebnih sprememb pri starših in dodatnim izobraževanjem staršev. V ta namen sem naredila 7 intervjujev staršev, ki so obiskovali program Šola za starše, ki sem jim dodala še svojo izkušnjo obiskovanja tega programa. Do rezultatov sem prišla s kvalitativno analizo empiričnega gradiva. Predstavila sem jih v štirih sklopih: izkušnje staršev s programom, izkušnje staršev glede komunikacije po obiskovanju programa, izkušnje staršev glede ravnanja s čustvi in postavljanja osebnih mej ter izkušnje staršev glede ravnanj s konflikti po obiskovanju programa.

Staršem se zdijo nove metode težke, zato navajajo počasno usvajanje metod. Potrebna je tudi vztrajnost, doslednost in odločnost staršev pri uvajanju metod. Čeprav imajo nekateri težave pri usvajanju metod, se kažejo že spremembe v tem, da kljub spodletelim poskusom uporabe metod sledi samo razmišljanje o uporabi metod. Program tudi spodbuja delo na sebi, saj starši ugotavljajo, da ne morejo spreminjati drugih, dokler sami ne spremenijo svojih ravnanj. Starši

v programu ozaveštuje nekatere psihodinamične procese, ki potekajo v družinskem življenju, kar jim pomaga k boljšemu razumevanju družinskega življenja in dinamike, ki poteka v njej.

Pomembno je, da se zavedamo, kako pomembna je komunikacija v vsakdanjem življenju. Čeprav se o tem dosti govori in piše, se še vedno (pre)malo staršev aktivno vključuje v spreminjanje vzgojnih ravnanj in komunikacijskih vzorcev, ki v današnjem času pogosto ne delujejo več. Čeprav starši vedo, da si želijo sprememb, pogosto pa ne vedo, kako jih doseči. Čeprav obstaja nekaj izobraževanj za starše, ta izobraževanja niso obvezna za starše. Kljub porastu ozaveščanja o komunikaciji in posledicah vzgojnih ravnanj staršev je staršem vseeno ponujeno relativno malo oblik izobraževanj.

S to diplomsko nalogo bi želela spodbuditi tudi druge starše, prav tako pa vse druge ljudi, ki si želijo imeti kvalitetnejše in bolj zadovoljive odnose, da se aktivno vključijo v izobraževanja, ki so na voljo. To sem želela doseči s tem, ko sem pokazala na nekatere učinke obiskovanja programa Šola za starše v Svetovalnem centru v Mariboru.

10 PRILOGE

PRILOGA 1

OKVIRNA VPRAŠANJA ZA INTERVJU

Mi lahko **opišete** svojo izkušnjo in doživljanje programa Šole za starše?

Mi lahko **opišete** svojo izkušnjo in doživljanje delu v skupini staršev?

Mi lahko **opišete**, kakšen je vaš pogled na vzgojo in starševsko vlogo?

Mi lahko **opišete** kako poteka komunikacija v vaši družini po obiskovanju programa Šole za starše? Mi lahko **opišete**, kako razumete metodi »jaz sporočila« in aktivno poslušanje in njihovo uporabo v vašem vsakdanjem življenju? Zaznavate kje spremembe, katere so in kako jih doživljate? Če sprememb ni, zakaj mislite, da jih ni?

Mi lahko **opišete**, kako ravnate v vaši družini s čustvi po obiskovanju programa Šole za starše? Kako razumete »jaz sporočila« pri izražanju čustev in njihova uporaba v vašem vsakdanjem življenju? Zaznavate kje spremembe, katere so in kako jih doživljate? Če sprememb ni, zakaj mislite, da jih ni?

Mi lahko **opišete**, kako postavljate meje pri sebi in pri drugih po obiskovanju programa Šole za starše? Zaznavate kakšne spremembe in kako jih doživljate? Če sprememb ni, zakaj mislite, da jih ni?

Bi še kaj dodali?

PRILOGA 2

KODIRANJE IZJAV

Pomembni deli besedila	Pojmi
A1 Ravno ko se je začela šola za starše, sem bila pri tej svetovalni delavki, ki vodi šolo za starše, na osebnem svetovanju zaradi problemov s hčerko. Ta svetovalna delavka mi je svetovala, naj pridem v šolo za starše, saj se ji zdi, da bi to potrebovala.	Povod svetovalne delavke za vstop v program
A2 Najprej sem v skupini čutila zadrego...	Začetna zadrega v skupini
A3...nato se je z vsakim srečanjem stopnjevala sproščenost in povezanost med nami.	Stopnjevana sproščenost in povezanost v skupini
A4...razvijali smo empatijo drug do drugega, razen ene mame, ki je prišla na srečanja samo enkrat.	Razvoj empatije
A5 Sprva sem bila bolj v zadregi, saj nisem vedela, če si želim o svojih problemih govoriti tudi v skupini pred drugimi starši.	Pogovor o problemih pred skupino
A6...dokler nisem spoznala, da mi pravzaprav to še bolj pomaga.	Pogovor o problemih pomaga
A7 Poslušati starše, ki imajo podobne probleme, je na mene delovalo pomirjujoče, ...dobila sem občutek, da nisem sama v tem.	Podobni problemi staršev
A8 V nekaterih stvareh sem videla, da sem celo že napredovala...	Viden napredek
A9...posebej kar se tiče spremenjenega pogleda na otroka in na vso dogajanje v družini.	Spremenjen pogled na družino
A10 Začetna negotovost se je sprevrgla v to, da sem z veseljem hodila tja...	Preobrat v počutju
A11...saj so se vedno pojavljali kakšni problemi, za katere sem lahko hitro poskrbela in videla pozitivne učinke.	Hitro reševanje problemov
A12 In lahko sem o njih tudi spregovorila...To mi je dajalo potrebno motivacijo, da	Govorjenje o problemih

sem lahko nadaljevala s tem.	motivira
A13 Tudi otroci so opazili, da sem v enih stvareh bolj odločna...	Odločnost staršev
A14...ampak da tudi znam biti »srčna« .	Srčnost staršev
A15...in da znam prisluhniti, ko to potrebujeta.	Starši prisluhnejo otrokom
A16...se nena samo derem in kričim in kaj od njiju zahtevam, ampak da si vzamem čas in jima res prisluhnem.	Kričanje zamenja poslušanje
A17...da sem prav ob reševanju preprirov čutila z njima največjo povezavo in bližino.	Reševanje problemov zblizuje
A18 Tudi čuti se spremenjeno ozračje, niso več tako napeti odnosi.	Boljše vzdušje v družini
A19 Ta program je pomembno vplival na mojo družino,	Vpliv programa na družino
A20...saj sem zaradi tega spet začutila sebe kot osebo, ki čuti	Starš, kot oseba ki čuti
A21 ...in to lahko pove, da tudi otroci vedo kaj se z mano dogaja.	Starš izraža svoje počutje
A22 Ta način pa povzroča tudi pri otrocih, da podobno govorijo o svojih čustvih.	Otroci izražajo čustva podobno kot starši
A23 Zdi se mi, da smo se zblížali na čisto drugi ravni kot prej.	Zbliževanje
A24da kr postaneš malo ponosen na sebe.	Občutek ponosa
A25 Otroku je namreč lažje nekaj kupiti, s tem pa kupiš njegovo veselje in zadovoljstvo, ki nima tako dolgega učinka...	Podkupovanje otroka Prinaša kratkotrajni učinek
A26...kot da če ti res otroku prisluhneš ko je v svoji največji stiski in mu daš možnost, da sam opredeli svoj problem in tudi najde za sebe najboljšo rešitev.	Večje učinek prinaša aktivno poslušanje otroka
A27 Ker če mu daš možnost, da pove kaj ga muči, ...	Ustvarjanje pogojev za pogovor
A28...da sliši sam svoje besede, ...	Otrok sliši svoje besede
A29...pogosto že sam najde, kako bi to najboljšo rešil, da bi se spet dobro počutil.	Otrok sam najde rešitve za svoj problem
A30 Ko se z otrokoma tako pogovarjam, čeprav sta še majhna, posebej sin, se mi zdita bolj odrasla ...	Otroci so bolj zreli kot mislijo starši
A31...in da že dosti razumeta, več ko sem mislila kdaj da bosta pri teh letih.	Otroci razumejo starše
A32 Na mojo bolečino ali utrujenost se odzivata z razumevanjem in spoštovanjem, če to tudi izrazim.	Odziv na izražanje počutja je razumevanje
A33 Zdi se mi, da je moj način pogovora z njima tukaj ključen.	Pomemben je način pogovora
A34...tako kot se jaz pogovarjam z njima, tako se ona dva z mano.	Pogovori otrok in staršev so podobni
A35 Pogosto sem mislila, da nimam nobene moči pri tem. ...pogosto sem se počutila nemočna.	Občutek nemoči staršev
A36...zdaj pa se bolj zavedam, da imam to moč v sebi, samo prav jo morem znati uporabiti.	Zavedanje notranje moči
A37 Uporabiti tako, da mi bo koristno služila, ne pa da me bo vsakič še bolj vdarla po glavi.	Uporaba moči
A38 Čeprav so še stvari, ki jih želim spremeniti, ...	Želene še dodatne spremembe
A39...lahko rečem, da sem po obiskovanju programa bolj srečna in zadovoljna, ...	Občutenje sreče in zadovoljstva po obiskovanju programa
A40...tudi če pridejo dnevi, ko sem potrta in se vrnem v stare vzorce kričanja, se mi vseeno zdi da je nekaj drugače.	Spremenjeno doživljanje vračanja v stare vzorce
A41 Nekaj je v meni drugače, ...	Spremenjeno doživljanje
A42...vseeno se prej pomirim ...	Hitrejša pomiritev
A43...in potem tudi pri sebi razmišljam, kaj me je pripravilo do tega, da sem tako odreagirala ...	Razmišljanje o napačnih reakcijah
A44...ali kako bi to lahko drugič naredila drugače.	Razmišljanje o boljših načinih ravnanja
A45 Pogosto še odreagiram tako kot sem navajena, ...	Ponavljanje starih vzorcev
A46...ampak ta čas se je zmanjšal.	Zmanjšal reakcijskih čas
A47 Po obiskovanju šole za starše se je moj pogled na vzgojo precej spremenil.	Spremenil pogled na vzgojo
A48 Predvsem kar se tiče komuniciranja in aktivnega poslušanja.	Spremenjen pogled na

	komunikacijo
A49 Dobila sem nov pogled na reševanje vsakodnevnih komunikacijskih zadreg pri vzgoji otrok.	Spremenjen pogled na vsakodnevno komunikacijo
A50 Vzgoja v moji primarni družini je bila precej drugačna od te, ki so je deležni moji otroci.	Vzgoja različnih generacij
A51 Moj oče je bil zelo avtoritativen, ...	Avtoritativen oče
A53 Moj oče je bil zelo strog, ...	Strogost očeta
A54...vedno je veljala njegova beseda.	Oče kot glava družine
A55 To je pomenilo, da o enih stvareh nisi smel spraševati kaj dosti, ker se je tako vedelo kako pa kaj more biti. Si to pač naredil.	Samoumevnost dolžnosti in obveznosti v družini
A56 Čeprav se mi je včasih zdelo, da je prestrog in da ni pravičen do nas, ...	Strogost in nepravilnost očeta
A58...se mi je vseeno zdelo, da ga spoštujemo kot očeta in kot avtoriteto.	Spoštovanje očeta kot avtoritete
A59 Vedeli smo, da nas vzgajata tako ker nas ima rad, ...	Vzgoja iz ljubezni
A60...čeprav so bili trenutki, ko sem se tudi razjokala, ker mi kam ni pustil iti ko so lahko drugi otroci šli, ali pa sem imela takšno uro, ko so vsi še lahko bili veliko dlje veni kot jaz.	Slabi spomini na vzgojo staršev
A61...sem si vedno želela, da bi imela družino, kjer bi tudi otrok lahko izrazil svoje želje in občutke, ...	Želja po drugačni družini
A62...ki so bili v naši družini pogosto spregledani in neupoštevani.	Pogosto spregledana naloga družine
A63...ko sem potem študirala na fakulteti za socialno delo in sem dobila znanja o tem, kako komunicirati bolje...	Pridobivanje znanj o komunikacij
A64...se dajo stvari spreminjati, če si sam dovolj motiviran za to.	Motivacija za spremembe
A65 Sama verjamem, da konflikti morejo biti in da so pomemben dela našega življenja, ...	Neizogibnost konfliktov v življenju
A66...saj če ne drugega lahko poveš kaj te muči.	S konflikti ozavestimo probleme
A67 Pomembno pa je, da se ti konflikti ne vlečejo v nedogled ...	Pomembno sprotno reševanje konfliktov
A68...in da ne ustvarjajo še več napetosti in stresa v družini.	Nerešeni konflikti kot vir stresa
A69...se mi zdi, da večina ljudi nima potrebnega znanja.	Pomanjkljivo znanje
A70 Da počnejo to kar najboljše znajo, ...kar jim je najbolj znano iz njihove lastne družine.	Neizogibno učenje ravnanj v družini
A71...če si želiš spreminjat nekaj kar se ti je zdelo, da ni delovalo v tvoji lastni družini, ...	Spreminjanje starih vzorcev ravnanja
A72...je nujno, da nekaj spremeniš v svojem razumevanju in v tem, kako ravnáš z drugimi in kako z njimi komuniciraš, ...	Potrebne spremembe
A73...drugače se vrtiš v krogu.	Začaran krog
A74 Če si nezadovoljen, je potrebno pretrgati ta krog in zarisati novega.	Risanje novih krogov
A75 Tega pa ne moreš narediti, če ne začneš zavestno pri sebi spreminjati stvari.	Zavestno spreminjanje
A76...kot sem že večkrat ugotovila tudi pri sebi, da res ne moreš spremenit drugega, ...	Ne moreš spreminjat drugih
A77...lahko se samo še bolj kregaš z njim in še bolj slabšaš odnos med vama.	Spreminjanje drugega slabša odnos
A78 Toliko energije porabiš za nič dobrega.	Spreminjanje drugega terja veliko energije
A79 Najbolj zaznam spremembe v tem, ko na primer moj otrok izraža nestrinjanje z nečim, kar jaz menim, da mora narediti.	Dosežene spremembe
A80 Včasih bi pri tem vztrajala brez debate in dodatnih pojasnil, ...	Stari vzorec ravnanja
A81...v šoli za starše pa sem se naučila, kako otroku prisluhniti in ga spodbuditi, da pove svojo plat zgodbe.	Razumevanje aktivnega poslušanja
A82...le tako lahko izveš, zakaj se nečemu upira.	Namen aktivnega poslušanja
A83 To za nas pomeni, da najdemo rešitev, s katero smo vsi zadovoljni.	Razumevanje metode brez poražencev
A84 Spremenilo se je prav to, da vsi predlagamo svoje rešitve in izberemo tisto, ki je	Spremembe pri uporabi

za vse najbolj sprejemljiva za vse.	metode brez poražencev
A85 Čeprav ideja o iskanju skupnih rešitev zglada mogoče enostavna, ...	Enostavnost metod
A86...sem spoznala, da dokler nisi res pripravljen tega res upoštevati v svoji komunikaciji, še zdaleč ni tako enostavna.	Spoznanje o uporabi metod
A87 Ker pogosto reagiram tako da povzdignem glas, ko se razjezim in otrokoma postavljam svoje zahteve, ...	Pogost vzorec ravnanja
A88...je bil zame velik izziv, da se v tistem trenutku malo zadržim, da preštejem do tri, da nena takoj eksplodiram, ...	Drugačno reagiranje kot izziv
A89...mu izrazim, kako se počutim v sebi zaradi vedenja, ki ga je naredil.	Način izražanja čustev
A90 Pri tem je pomembno, da ne kritiziram njega kot osebo, ampak da mu povem, kaj je tisto kar je naredil narobe ...	Kritika vedenja in ne osebe
A91...in mu tudi sporočim na kakšen način lahko popravim to.	Način sporočanja za popravljanje napak
A92 Da ti uspe vse to narediti v tistih parih minutah, ko traja tak pogovor, je potrebno da se imaš pod nadzorom.	Samonadzor v komunikaciji
A93...pa ni lahko, je potrebno kr nekaj poznavanja tega.	Obsežno znanje o komunikaciji
A94...tudi če to poznaš, še ne pomeni, da boš to tudi v tistem trenutku uporabil, ...	Osvajanje konstruktivne komunikacije
A95...saj če si skozi navajen na en način komuniciranja, je tega vedno lažje uporabiti.	Zahtevnost konstruktivne komunikacije
A96 Čeprav ni vedno uspelo, ...	Neuspeh pri uporabi konstruktivne komunikacije
A97...pa mi to vsakič pokaže, na katerih stvareh morem še delati, da bom še boljša v tem.	Neutrjenost metod konstruktivne komunikacije
A98 To ni enostavno delo, to je trdo delo, ...	Zahtevnost konstruktivne komunikacije
A99...ki zahteva potrpežljivost in resnično voljo in željo, da se nekaj spremeni.	Človekova naravnost za doseganje sprememb
A100...ko se moj sin upira umivanju ali pa presliši, da je čas za večerni odhod v posteljo. Včasih bi mu to ponovila deset krat...	Ponavljanja ravnanja staršev
A101 Namesto tega mu povem, da me zelo skrbi, da če se bo tako dolgo obiral z odhodom v posteljo, da ne bom imela dovolj časa, da bi mu prebrala pravljico.	Izražanje skrbi namesto zahteve
A102...bolj in prej se odzove na moje občutke, če jih tudi izrazim...	Pozitivni učinek izražanja čustev
A103 Zdi se mi tudi, da bolj prisluhne in je bolj občutljiv za to, kar si jaz želim od njega.	Pozitivni učinek izražanja čustev
A104 Prej se mi je zdelo, da jima ni mar za moje občutke, ...	Posledica prejšnjih vzorcev ravnanja
A105...zdaj vem, da temu ni tako, ampak nista mogla vedeti kaj čutim, če jima tega nisem povedala.	Uvid v izražanju čustev
A106 Ampak o tem nikoli tako ne razmišljaš, ...	Odsotnost razmišljanja o komuniciranju
A107...dokler ti kdo ne odpre novega pogleda, ...	Uvid s pomočjo tretje osebe
A108...ti pokaže stvari iz drugega zornega kota, iz druge perspektive...	Pogled iz drugega kota
A109 Včasih se mi je zdelo, da so drugi bolj vodili moje življenje, da nisem imela nadzora, ...	Odsotnost nadzora v življenju
A110...zdaj se mi zdi da s tako komunikacijo imam več nadzora nad situacijo.	Konstruktivna komunikacija omogoča več nadzora
A111 Jaz kot starš s temi novimi spoznanji lahko bolj uspešno vodim situacijo in jo nadziram ne da bi kdo pri tem trpel.	Več nadzora pomeni manj trpljenja
A112...ko se slišiš, ko slišiš lastne besede, lahko vidiš in opišeš spremembe.	Slišanje izgovorjenih besed
A113 Mogoče bi se več morali pogovarjati o tem, kar se dogaja z nami.	Pomanjkanje izražanja čustev
A114 Mogoče je dobro slišati tudi poglede svojih staršev, v marsičem sta povsem različna kot jaz ...	Vsak pogled šteje
A115...in še nisem tako sproščena z njima govorit o tem.	Negotovost pri različnih pogledih

A116 Se mi zdi, da se z otrokoma lažje pogovarjam na ta način kot z njima...	Nespremenljivost starih vzorcev ravnanja
A117...pustim možnost, da ima vsak svoje poglede na neko stvar ...	Sprejemanje različnih pogledov
A118...in da se zato ne počutim slabša mati, ampak še boljša, saj vem, da nekaj spreminjam.	Počutje ob spremembah
A119 Gre za uporabo »jaz sporočil«, ko govoriš v prvi osebi ti otrok bolj prisluhne.	Sporočila v prvi osebi
A120 Prav tako uporabljam aktivno poslušanje.	Uporaba aktivnega poslušanja
A121...ko resnično poslušáš otroka, ti pove veliko več ...	Pozitivno pri aktivnem poslušanju
A122...mu daš vedeti, da ga poslušáš brez vnaprejšnjih sodb in vprašanj, ...	Naravnost pri aktivnem poslušanju
A123...otrok sam govori o svojem problemu.	Posledica uporabe aktivnega poslušanja
A124 Takšna komunikacija je prava umetnost.	Komunikacija kot umetnost
A125...v tistem trenutku postaneš otrokov poslušalec	Starš kot poslušalec
A126...in ne starš, ki more imet vse pod nadzorom.	Odsotnost potrebe po nadzoru
A127 Postaneš ušesa in za trenutek pozabiš vse kar si kdaj vedel o starševstvu in si samo ušesa.	Pomembno je poslušanje
A128...kot da bi postal slep in bi ušesa nadomestila druge tvoje funkcije.	Doživljanje aktivnega poslušanja
A129 Sčasoma ti tak novi način komuniciranja zleže pod kožo in postane del tebe...	Osvajanje konstruktivne komunikacije
A130...se spomnim, kako mi je bilo prvič neprijetno izgovoriti kako se počutim.	Začetna neprijetnost pri izražanju čustev
A131 Čisto drugače je to kot če na nekoga kričiš in ga kritiziraš kakšen je in kaj vse ti počne.	Razumevanje drugačnega načina komuniciranja
A132...ta način pa od tebe zahteva, da se zbereš in umiriš, ker drugače ne moreš urediti svojih misli tako, da lahko izraziš kaj se dogaja v tebi.	Umirjenost in zbranost pri izražanju čustev
A133 To tudi zahteva premislek.	Premislek pri izražanju čustev
A134 Kako težko je včasih povedati točno kako se počutiš, ...	Zahtevnost pri izražanju čustev
A135...včasih že moreš malo premisliti ali te neko vedenje bolj razočara ali prizadene.	Premislek o trenutnem občutju
A136 Včasih pa veš kako se počutiš, pa enostavno ne najdeš prave besede, ...	Pomanjkanje besed za izražanje čustev
A137...zato se mi zdi, da je prav tu pomembno, da se naučiš tega.	Učenje besed za izražanje čustev
A138 Toliko različnih čustev obstaja, mi pa pogosto uporabljamo samo jezen sem.	Jeza kot pogosto izraženo čustvo
A139 Ampak za jezo se lahko skriva veliko različnih čustev.	Izražanje jeze za druga čustva
A140...o tem sem v času tega programa pogosto razmišljala, sedaj po tem času pa vedno manj.	Razmišljanje o konstruktivni komunikaciji počasi upada
A141...sem se zdaj ob tem pogovoru spet spomnila na to, sem malo pozabila, da je bilo v tem času kr nekaj napredka.	Pogovor o spremembah pokaže na napredek
A142 Moje obiskovanje šole za starše sovpada tudi z mojim delom, ki ga imam opraviti na sebi.	Delo na sebi
A143 Pomembno mi je, da se učim komunikacije, ki mi pomaga lajšat življenje.	Konstruktivna komunikacija lajša življenje
A144 Pomembno mi je, da se znam pogovarjati z otroki tako da bodo bolj srečni in zadovoljni.	Pomen konstruktivne komunikacije
A145 Mogoče včasih preveč zahtevamo od sebe, ...	Velike zahteve staršev
A146...pa premalo cenimo tisto, kar pa se je spremenilo.	Dosežene spremembe premalo cenjene
A147 Do sebe sem zelo kritična, če sem se kaj naučila v svojem poklicu, ...	Kritičnost staršev
A148...je to da je potrebno ceniti tudi male uspehe.	Vsak uspeh šteje
A149 Jaz sem ob tem programu doživela več takšnih uspehov.	Doživljanje uspehov v programu

A150 Prvi je bil, da sem premagala občutek neprijetnosti govoriti v skupini drugih ljudi o svojih problemih, ki sem jih pogosto morala skrivati tudi pred svojo lastno družino.	Govorjenje pred drugimi kot uspeh
A151 Uspeh je bil tudi ta, da sem ta program obiskovala do konca.	Uspešno končanje programa
A152 Največji uspeh pa je bil, da sem čeprav sem že v času študija slišala o »jaz sporočil«, da sem jih zdaj lahko tudi uporabila na primerih iz svoje lastne družine.	Uspešna uporaba jaz sporočil
A153...ko sem delalala naloge, doživela nekaj pozitivnih izkušenj z otrokoma, ko smo rešili probleme na ta način.	Pozitivne izkušnje pri uporabi metode brez poražencev
A154 To mi je dalo upanje in zagon za naprej.	Uspešno reševanje problemov motivira
A155 Edina pomanjkljivost se mi zdi, da je pa z vsakim mesecem kasneje, ...	Postopno izginjanje naučenega/osvojenega v programu
A156...to zavedanj malo po malem izginjalo.	Neutrjenost metod v ravnanju
A157...pogosto sem se še spomnila na to, ampak se sčasoma spet malo oddaljiš od tega in pozabiš, čeprav nisi več tak kot si bil pred programom.	Spremembe pri sebi po obiskovanju programa
A158 Zato se mi zdi, da bi tak program moral biti vsaj dvakrat na leto, ...	Potreba po ponavljanju programa
A159...da te stvari postanejo bolj utečene, ker se drugače lahko hitro pozabijo.	Neutrjenost metod
A160 Da bi se potem tudi stopnjeval ta program, saj otroci odraščajo in se pojavljajo novi problemi.	Potreba po stopnjevanju programa
A161...metodo brez poražencev pa se kr dosledno držimo, ...	Doslednost uporabe metode brez poražencev
A162...da lahko vsak poiše svojo rešitev.	Namen metode brez poražencev
A163 Zavedam se, da otrok čuti, če meni ni dobro, ...	Otroci zaznavajo spremembe v počutju
A164...ampak mu lahko zdaj to tudi povem in otrok resnično drugače reagira, če mu povem, da želim imeti mir, ker sem utrujena ali ker se slabo počutim.	Odziv otroka na izražanje čustev in počutja
A165 Čisto drugačna je reakcija otroka, kot pa če bi samo zahtevala, naj da mir ali naj bo tiho.	Razumevanje posledic uporabe jaz sporočil
A166 Na splošno govorim več o čustvih, ...	Pogostost izražanja čustev
A167...nekaj sigurno zaradi šole za starše in uporabe »jaz sporočil«, ...	Vzrok za uporabo jaz sporočil
A168...nekaj pa zaradi mene same in mojih spoznanj o sebi in vseh dogajanj v zadnjem času, ...	Osební vzroki za uporabo jaz sporočil
A169...saj sem imela obdobje, da sem se že počutila tako slabo, da svojega stanja nisem mogla več prikrivati.	Neizbežnost potrebe po spremembah
A170 Bila sem že na dnu, ko sem vedela, da morem začeti stvari spreminjati, ker to zdavnaj več ne delujejo in so vsi okoli mene nesrečni.	Povod za spremembe
A171 Glede mej se vedno znova trudim znova postavljati, saj je življenje zelo nepredvidljivo.	Nujnost postavljanja mej
A172 Vedno znova tako pride do situacij, ko moram otrokoma meje na novo postaviti.	Nenehno postavljanje mej
A173 Mogoče se zdaj po šoli za starše več zavedam o tem, da so meje koristne zanj,	Zavedanje koristnosti mej
A174...čeprav se jim upira.	Upiranje postavljenim mejam
A175 Po drugi stani pa vem, da meje ne smejo biti preveč rigidne, da torej veljajo za vsako ceno, zato da pač jaz dosežem to kar želim od njiju.	Rigidnost meja
A176 Tudi svojim mej se zdaj bolj zavedam.	Zavedanje lastnih meja
A177 Ker lahko lažje izražam svoja čustva, se tudi bolj zavedam do kod lahko otrok gre in kje je moja meja že prekoračena.	Izražanje čustev in postavljanje mej
A178 Zdaj ko se boljše zavedam svojih meja, tudi lažje ločim otroka od sebe, ...	Ločevanje lastnih in otrokovih mej
A179...zato včasih ko kaj naredi, se pogosto odzivam drugače, manj prizadeto.	Manj čustven odziv
A180...da bi tudi on sam razumel svoje meje in znal to tudi izraziti.	Postavljanje mej kot vzgled
A181 Včasih se z dogovorom dogajajo tudi izjeme.	Izjeme so dogajajo z dogovorom

A182 Prav tako sem mejo že razveljavila, na primer letos poleti, ko otrokoma ni bilo potrebno hoditi spat ob 21.00 oziroma iti v posteljo ob 20.00.	Razveljavitev postavljenih mej
A183 Ko se prične šola, se meje glede ure spanja čisto porušijo in jih je potrebno nazaj vzpostaviti.	Vzpostavljanje prejšnjih meja
A184 Imamo nekatere pravila, ki so bila izrečena, na primer da si je pred spanjem potrebno umiti zobe.	Izrečena pravila v družini
A185 Glede pravil po obiskovanju šole za starše, nisem kaj dosti spremenila.	Manjše spremembe glede pravil
A186 Že prej so pri nas obstajala nekatera pravila, ...	Obstoj pravil v družini že od prej
A187...razlika je zdaj ta, da jih mogoče zdaj bolj o njih govorimo.	Več pogovorov o pravilih
A188 Nekatera pravila so prej obstajala in so bila nekako samoumevna.	Samoumevna pravila
A189 Čeprav tudi če misliš, da so nekatera pravila samoumevna in vsem jasna, še ne pomeni, da je tudi v resnici tako.	Nejasnost pri samoumevnih pravilih
A190 Moja dva otroka sta si po karakterju čisto različna, tudi različnih starosti sta.	Različnost otrok
A191 Otroka razumeta pravila čisto drugače.	Različnost razumevanja pravil
A192 Zato je pomembno, da se z obema pogovorim o pravilih, tudi tistih, ko mislim da so že vsem jasna, da na prihaja kasneje do nesporazumov.	Pogovor o vseh pravilih v družini
A193 Spremenil se je bolj sam način postavljanja pravil.	Spremenjen način postavljanja pravil
A194 Da se o njih pogovarjamo...	Pogovor o pravilih
A195...dogovarjanje o pravilih.	Dogovarjanje o pravilih
A196 O pravilih se pogovarjamo, kadar nekaj samo po sebi ni jasno, zakaj nekaj je tako kot je.	Pogovor o nejasnosti postavljenih pravil
A197 Prav tako se o nekaterih pravilih ne pogajamo.	Pravila, ki vedno veljajo
A198 Kot primer lahko navedem, če se hčerka nespoštljivo in napadalno obnaša do mene in se jaz odločim, da zaradi tega ne bo mogla obiskati adrenalinskega park, ji nisem dolžna pojasnjevati, zakaj sem se tako odločila, ker smo se že pogovarjali o tem.	Pravila, ki ne zahtevajo pojasnjevanja
A199 Prav tako se ne pogajamo o tem, da se sladkarije ne jedo pred kosilom. Isto o pripenjanju v avtu ali vožnjo z rolerji s čelado. Ne pogajamo se o pomivanju zob pred spanjem.	Pravila, pri katerih ni možno pogajanje
A200 Lahko pa se dogovarjamo o izbiri oblačil za šolo ali šolskega nahrbtnika.	Možnost pogajanja pri pravilih
A201 Pravila se mi pa zdijo potrebna, drugače bi bil v družini pravi kaos, vsak bi počel kar bi se mu zljubo.	Nujnost pravil v družini
A202 Tako pa vsi vemo, da obstajajo neke smernice, po katerem se moremo ravnati.	Pravila kot smernice za ravnanje
A203 Jaz mislim, da pravila res dajejo otroku neko varnost, ...	Pravila dajejo varnost
A204...isto meje dajejo varnost, da lahko preizkuša sebe, pri tem pa ne izgublja sebe, ko si ne upa raziskovati sveta okoli sebe.	Meje dajejo varnost pri raziskovanju
A205 Pomembna razlika med mojo primarno in mojo družino je ta, da se o pravilih več pogovarjamo in dogovarjamo.	Različno obravnavanje pravil skozi generacije
A206 To pomeni da so otroci bolj vključeni v ta proces ...	Vključenost otrok pri postavljanju pravil
A207...in da veljajo pravila, ki so koristna za njih.	Koristnost pravil
A208 Pravila jih ne omejujejo, ...	Pravila ne omejujejo
A209...ampak jima omogočajo njihov razvoj.	Pravila omogočajo otrokov razvoj
A210 Po navadi tisti dan, ko malo bolj konkretno pospravljamo, mi eden ali oba pomagata posesati tla, obesiti perilo.	Otroci pomagajo pri hišnih opravilih
A211 Hčerka pri tem opravi več dela, ker je večja.	Količina opravil se s starostjo veča
A212 Sama skrbita za vsaj približen red v svojih sobah. Včasih hočeta pomoč pri tem.	Dolžnost otroka

A213 Hčerka pomaga tudi pri kakšni manj zahtevni kuhi, včasih opere posodo, oba za sabo pospravljata posodo iz mize, hčerka odnese smeti.	Seznam hišnih opravil otrok
A214 Še vedno pa moram opozarjati glede odnašanja perila v koš za perilo, očitno še tega nismo dodelali, če je potrebno opozarjanje.	Neutrjenost opravljanja dolžnosti
A215 Ampak mislim, da se bo to nenehno dogajalo, saj otroka rasteta.	Neutrjenost opravljanja dolžnosti zaradi odraščanja otrok
A216 Včasih še vedno opravim kako delo namesto njiju, ...	Pogosto opravljanje otrokovega dela
A217...čeprav se zavedam, da je za njiju boljše, če jima pustim, da sama opravita delo za katero sta že dovolj stara.	Navajanje na delovne navade
A218 Včasih je lažje narediti kaj sam, čeprav vem, da jima dolgoročno s tem ne delam usluge.	Nepotrpežljivost pri neopravljenih hišnih opravilih
A219 Zavedam se, da se otrok tako uči delovnih navad ...	Učenje delovnih navad
A220...in postaja vedno bolj samostojen, če ga starši uvajajo v delo	Omogočanje samostojnosti z delom
A221 Hišna opravila, ki jih opravljajo otroci morejo biti primerno njegovi starosti.	Različna hišna opravila glede na starost otrok
A222 Posebej pri majhnih otrocih se mi zdi, da bi vse naredil za njega, da bi bil srečen in zadovoljen in da mu ne bi nič primanjkovalo.	Prihranjanje dela pri majhnih otrocih
A223 Včasih je tudi težko gledati kak nered dolgo časa, saj sem bila navajena, da je pri na bilo vse tipi topi pospravljeno.	Nepotrpežljivost pri neopravljenih hišnih opravilih
A224 Hitro se lahko ujamem v načine, ko me nered tako razjezi, da bi se vrnila v stari način reagiranja, ...	Nered spodbuja stare vzorce reagiranja
A225...ampak se včasih vgriznem v jezik in malo potrpi.	Preprečevanje starih vzorcev ravnanja
A226 Čeprav je tudi kdaj prišlo, da me nista upoštevala, nisem imela več potrpljenja in sem vmes obupala.	Vračanje v stare vzorce ravnanja
A227 Ampak mislim, da to ni nič slabega, saj se človek uči na napakah.	Učenje na napakah
A228 Naslednjic bolj premislim kaj bom rekla ...	Premislek pred izrečenim
A229...ali pa se sploh ne spuščam v boje, kadar vem da nimam potrebne energije se z njima soočit.	Razumevanje neuspešnosti boja
A230 Glede odnosa s partnerjem se stanje po obiskovanju šole za starše ni izboljšalo.	Ni izboljšave odnosa
A231 Sva v procesu vse večjega oddaljevanja, ločitve, ki traja že nekaj časa.	Opis partnerskega odnosa
A232 Sem pa tudi sama nehala vlagati energijo v odnos z njim, saj sem z njim končala.	Ni možnosti izboljšave odnosa
A233 Veliko sem se trudila, da bi med nama ohranila starševski odnos, ...	Ohranitev starševskega odnosa
A234...vendar je za njega partnerki in starševski odnos neločljivo povezan, zato je tudi z otroki bolj malo.	Povezava partnerskega in starševskega odnosa
A235 Nekatere stvari v najinem odnosu še niso dorečene glede otrok.	Nezmožnost komunikacije
A236 Čeprav je ta komunikacija mišljena med starši in otroci, sem videla, da lahko to uporabljam tudi v drugih odnosih.	Vsesplošna uporaba konstruktivne komunikacije
A237 S bivšim partnerjem se sicer o najinih problemi več ne moreva pogovarjat na takšen način, ker se je najin odnos že zdavnaj končal.	Nezmožnost konstruktivne komunikacije
A238 Sem pa tudi že izrazila svoja čustva, ko mi je bilo res hudo in sem dosegla to, da se najin pogovor ni stopnjeval, ampak zaključil še preden bi se še bolj skregala.	Izražanje čustev v zelo slabem odnosu
A239 Sicer ni kaj dosti odgovoril na to, ampak je vzdušje postalo manj naelektreno in napeto, predvsem pa manj sovražno.	Vpliv izražanja čustev na vzdušje
A240 Po vsem tem več energije vlagam vase, da lahko preživim in okrevam.	Vlaganje energije vase
A241 V podobno izobraževanje kot je šola za starše prej še nisem bila vključena.	Enkratno obiskovanje šole za starše
A242 Obiskujem pa skupino za samopomoč oziroma jo trenutno vodim, kjer tudi govorim o svoji izkušnji iz šole za starše.	Vodenje skupine za samopomoč

A243 Šolo za starše sem tudi priporočila drugim, prav tako tudi sosedi, ki se skozi pritožuje nad odnosi njenih otrok do nje.	Priporočila za obiskovanje šole za starše
A244 Pomaga mi, da kdaj pokličem kakšno prijateljico, ko mi je hudo ali se slabo počutim, da greva skupaj na sprehod.	Pogovor ali sprehod s prijateljico
A245 Staršev nimam nikjer v bližini, da bi mi kaj pomagali.	Odsotnost pomoči staršev
A246 Včasih gresta otroka na počitnice k mojim staršem za kratek čas, ko prideta nazaj domov po navadi potrebujeta precej časa, da se utirita nazaj.	Ponovno vzpostavljanje reda
A247 Moja hčerka je bila nazadnje pri sestrični za nekaj dni, ko je prišla nazaj, je bila dva dni zelo naporna, loputala je z vrati in kričala name in se zdirala.	Ravnanje po vzgledu
A248 Zdi se mi, da je ta vzgled pobrala po sestrični in to preizkusila doma.	Preizkušanje mej in pravil
A249 Na splošno se mi zdi, da je vse kar prvič poskusiš, težko.	Težki prvi poskusi
A250 Sploh, ker si navajen nekih starih vzorcev..	Počasnost doseganja sprememb
A251 Zato potrebuješ nekaj časa, da lahko začneš na nov način.	Potreben čas za spremembe
A252 Za nobeno metodo ne morem reči, da ne deluje ali da je slaba.	Učinkovitost metod
A253 Če je meni kdaj pri kateri spodletelo, je to verjetno zato, ker nisem vložila dovolj truda v to.	Premalo vloženega truda
A254 Si pa želim še kaj spremeniti.	Potrebe po dodatnih spremembah
A255 Čeprav se mi zdi, da na nekatere stvari enostavno ne moreš vplivati ko je na primer karakter otrok.	Nezmožnost vplivanja
A256 Sin je recimo bolj mirne narave in lažje sprejme kakšne stvari, hčerka pa se bolj bojuje in zoperstavlja.	Različno sprejemanje sprememb
A257 Za nekatere stvari se mi pa zdi, da morem zbrati samo dovolj energije, da jih lahko spremenim.	Energija za spremembe
A258 Dokler pa nimam sama te energije, se mi ne zdi smiselno »iti v boj«, če ne vem ali bom pri tem zdržala do konca.	Nesmiselnost boja brez energije
A259 Malo se pa bojim, da prehitro pozabim te stvari, ki smo jih delali v šoli za starše.	Pozabljanje naučenega
A260 Zdi se mi, da bi bilo dobro, če bi ta program vključeval še več bolj konkretnih vaj o tem, kako v neki situaciji nekaj rešiti.	Več konkretnih vaj
A261 Dobro bi bilo, če bi se šola za starše še nadaljevala.	Nadaljevanje programa
A262 Zdi se mi, da smo starši na splošno že zmedeni ob vsej tej poplavi literature, ki obstaja na temo vzgoje in informacij iz različnih smeri, potem pa se iščemo med vsem tem.	Nasprotujoče informacije o vzgoji
A263 Nekaj pa drži kot pribito, tudi v tej šoli za starše, da nobenemu ne moreš pomagati, dokler sam ne začuti, da mora nekaj narediti zase.	Želja po spremembi v posamezniku
A264 Včasih je potreben določen časa, da preboliš nekatere stvari in greš na prej.	Čas za okrevanje
A265 Pomembno pa je, da pri tem ne računamo na to, da se bodo drugi spremenili zaradi nas in tudi otrok v mojem primeru.	Neuspešno zanašanje na spreminjanje drugih
A266 Vsekakor pa mislim zase, da nisem idealna mama in tudi nikoli ne bom, pa saj ni v tem namen.	Idealne mame ni
B1 V Šolo za starše sem se vključila, ker mi je predlagala kolegica, ki je slišala, da obstaja Šola za starše.	Povod kolegice za vstop v program
B2...dosti berem knjige o vzgoji, ...	Branje knjig o vzgoji
B3...da mi je zdaj še posebej težko, ko živim sama z otroki, saj sva z možem ločena.	Ločenost staršev
B5 Včasih je težko voditi gospodinjstvo in vzgajati otroke, posebej, ker nimam ob sebi nikogar, ki bi mi pomagal.	Vzgoja v enostarševski družini
B6 Najprej sem mislila sem, da mi bodo v tej šoli za starše dajali neka navodila, napotke, kako naj vzgajam otroka v smislu to moreš narediti tako in tako.	Pomisleki o obiskovanju programa
B7 Mislila sem si, da bo to neki »dril«, ki se ga bomo naučili, po katerem bomo lahko zelo mehanično vzgajali svoje otroke.	Vzgaja po navodilih
B8 Že po prvem srečanju v skupini s starši sem spremenila svojo predstavo o šoli za starše.	Spremenjen pogled na skupino
B9 Hitro sem opazila, da to ne bo zgolj podajanje podatkov kot suhoparno predavanje, ...	Aktivno učenje v programu

B10...ampak bolj kot skupno učenje staršev preko druženja, kjer si bomo izmenjavali svoje izkušnje, mnenja...	Medosebno učenje
B11...delali vaje, domače naloge, s pomočjo katerih bomo lahko svoja nova spoznanja uporabili v svojem vsakdanjem življenju.	Uporaba znanj v praksi
B12 Skupina za starše se mi je zdela dobra izkušnja.	Nova izkušnja učenja
B13 Prvič sem bila v podobno skupini.	Enkratna izkušnja programa
B14 Čutila sem močno povezanost v naši skupini, zelo smo se zblížali.	Povezanost v skupini
B15 Povezanost z drugimi člani skupine, mi je dajala moč, da sem lahko govorila o svojih problemih, ...	Motivacija za pogovor o problemih
B16...o katerih z marsikom ne bi mogla govoriti.	Nezmožnost pogovora o problemih
B17 Imeli smo neko posebno energijo, ki nas je spodbujala, motivirala, nam dajala upanje da lahko izboljšamo stvari.	Motivacija za spremembe
B18 Lažje sem govorila o svojih problemi, ko sem videla, da imajo nekateri starši še večje probleme kot jaz, ...	Univerzalnost problema
B19 To me je tolažilo, da nisem bila edina, ki se sooča s takšnimi problemi.	Univerzalnost problema
B20 Veliko tega sem že prej prebrala v knjigah, samo to ni isto.	Učenje iz knjig
B21 Pojmi so mi bili že znani, samo v praksi sem imela večje težave jih uporabiti.	Pomanjkanje praktičnih izkušenj
B22...sem v trenutku, ko je bilo kaj narobe in sem se razjezila nad otrokoma, hitro pozabila to kar sem brala v knjigah, ...	Ponavljjanje starih vzorcev ravnanja
B23...mi je čisto všlo iz glave.	Neutrjenost konstruktivnih ravnanj
B24 Ampak tega sem se potem vedno bolj začela zavedati.	Postopno zavedanje
B25 Vedno sem si mislila, počakaj, ustavi se, premisli, predno blekneš kaj kar ti bo potem spet žal.	Preprečevanje starih vzorcev ravnanja
B26 Zame je bila to dobra izkušnja, saj sem dobila lastno izkušnjo o tem, zakaj neka stvar deluje, druga pa ne.	Izkustveno učenje
B27...kar lahko sama naredim, da bom imela boljši odnos z otrokoma, ...	Osebna prizadevanja
B28...da bo komunikacija bolj odprta.	Namen obiskovanja programa
B29...10 srečanj, ki so trajala 10 tednov, to je dva meseca in pol, se mi zdi prekratko.	Prezgodnje končanje programa
B30 Lahko bi imeli še vsaj 1 krat toliko srečanj, da bi lahko v celoti osvojila vsako poglavje posebej.	Daljšje trajanja programa
B31 Metode se mi zdijo fantastične, uporabne, ...	Uporabnost metod
B32...samo v tem kratkem času nisem uspela vsega preizkusiti doma oziroma preizkusila sem jih, nisem jih pa uspela vseh osvojiti ...	Kratek čas za osvajanje metod
B33...tako da bi vse te stvari počela potem avtomatsko.	Avtomatska uporaba metod
B34 Sem se pri nekaterih stvareh kr mučila, preden so mi postale bolj domače.	Napor za spreminjanje ravnanj
B35 Sama živim z otroki in se mi zdi, da zato traja dlje časa, da vpeljem te metode.	Vpeljevanje metod v enostarševski družini
B36 Posebej neugodno je, da jaz delam po novih metodah, ki pa ne obveljajo več ko greta otroka k očetu.	Uporaba različnih vzgojnih metod
B37 Tam jima je vse dovoljeno.	Permisivni stil vzgoje
B38 Tako da moram vedno znova vzpostavljati te stvari na novo.	Vzpostavljanje reda
B39 To zna biti včasih naporno.	Napor pri vzpostavljanje reda
B40 Ampak mislim, da me zdaj že malo bolj resno jemljeta kot sta me na začetku.	Odločnost staršev
B41 Vedno znova morem opominjati, da pri nas doma pa veljajo takšna in takšna pravila in da če tudi oče to dovoli, še ne pomeni, da pri nas doma isto velja.	Doslednost pravil in mej
B42 Včasih se mi zdi, da sta otroka skoraj bolj vesela, ko greta k očetu, ker vesta, da bota tam lahko počela kar bosta htela.	Trenutna kratkotrajna hvaležnost
B43 Pri nas pa velja neki red, ki ga ni bilo tako lahko vzpostaviti.	Vzpostavljen red
B44 Ampak vem, da je to za otroka dobro, da imata nek red in pravila, ...	Doslednost v otrokovo dobro
B45...tudi če jima kdaj ni kaj prav, pa sta jezna na mene, vem da to delam za njuno dobro.	Hvaležnost pride kasneje
B46 Mislim, da je pomembno, da starši dajo otroku vedeti kaj je prav in kaj ne, ...	Postavljanje mej in pravil
B46...ne pa da lahko otroci delajo kar se jim zljubi.	Permisivni način vzgoje
B47 More bit neka struktura, drugače je prevelika zmeda.	Pomen družinske strukture

B48 Želim si, da bi tudi pri očetu veljal nek red in pravila, ampak sama ne morem na to vplivati.	Nezmožnost vsiljevanja vzgojnih metod
B49 Lahko pa dajem otrokoma vedeti, zakaj je pomembno, da pa pri nas so določena pravila.	Pogovor o nujnosti pravil
B50 To ni zato, ker ju ne bi imela rada, ampak da prav zato ker ju imam tako rada, postavljamo ta pravila.	Vzgoja z ljubeznijo
B51 Včasih je to otroku težko za razumet, se mu zdi, da če mu ne daš kaj hoče, da ga nimaš rad.	Zamenjava ljubezni z vzgojnimi ravnanji
B52 Nočem, da otroka mislita, da to počnem zato ker ju nimam rada, zato jima vsako tako stvar poskušam razložiti, da to počnem prav zato ker ju imam rada.	Smiselnost vzgojnih ravnanj
B53 Sama sem imela doma podobno vzgojo kot jo imajo sedaj moji otroci.	Podobnost vzgoje različnih generacij
B54 Obstajala so določena pravila, ki sem se jih morala držati.	Družinska pravila
B55 Starši so bili zelo odločni ...	Odločnost staršev
B56...in so vztrajali pri svojih odločitvah in zahtevah.	Doslednost staršev
B57 Razlika med mojo vzgojo in vzgojo, ki so jo deležni moji otroci, je v tem, da otroka spodbujam, da več govorita o sebi in svojih problemih.	Otrok v ospredju
B58 S tem ko sama uporabljam jaz sporočila in ju aktivno poslušam, jima dajem dober vzgled, kako naj to počneta tudi sama.	Starševski vzgled uporabe metod
B59 Imam določene zahteve, pri katerih vztrajam, ampak pri tistih, ki smo se jih dogovorili in ki jih poznata.	Doslednost pri dogovorjenih stvareh
B60 Drugače se tudi dogovarjamo o določenih stvareh, ...	Možnost dogovarjanja
B61...sama dasta svoje predloge, ki jih upoštevamo.	Zbiranje različnih predlogov
B62 Se mi zdi, da imam na tak način več kontrole nad njima, ...	Nevsiljen nadzor nad otrokom
B63...če ju bolj vključujem v samo sprejemanje odločitev...	Enakovrednost članov
B64...sta bolj pripravljena sodelovati ...	Sodelovanje med člani
B65...in sprejeti odgovornost za svoja dejanja.	Sprejemanje odgovornosti
B66 Zdi se mi, da takrat ko sem bila jaz otrok, da je takrat že sam čas bil drugačen.	Drugačni časi
B67 Sedaj so bolj napeti odnosi kot smo jih mi takrat poznali.	Slabšanje odnosov
B68 Večja je negotovost glede prihodnosti in služb.	Negotova prihodnost
B69 Zdi se mi, da smo mi kot otroci bili bolj svobodni, manj obremenjeni.	Obremenjenost otrok
B70 Nekatere stvari so bile bolj samoumevne in se o njih nismo kaj dosti spraševali.	Samoumevnost
B71 Vedeli smo kaj moramo narediti, iti v šolo pomagati doma pri opravih in smo to tudi naredili.	Samoumevnost opravih in dolžnosti
B72 Nismo se kaj dosti pogajali o teh stvareh.	Odsotnost pogajanja
B73 Starši pogosto delamo stvari namesto njih. Vsaj jaz za sebe vem, da sem jih na začetku.	Opravljanje otrokovih dolžnosti
B74 Z možem se nisva razumela, ...	Slab odnos z možem
B75...imela sva vsak svoj pogled na vzgojo, ...	Različni pogledi na vzgojo
B76...izgubila sem službo. To vse zelo vpliva na tebe.	Izguba službe
B77 Bila sem bolj nervozna, hitro sem se razjezila, ...	Izbruhi jeze
B78...pa se mi kdaj sploh ni dalo ukvarati še z otrokoma in njuno porednostjo.	Pomanjkanje energije
B79 Včasih je bilo lažje naret vse sam, da se nisi rabil ukvarjat z drugimi kar ni prav.	Izbira lažje poti
B80 Zdaj vem, da s tem otroka nič ne naučim, ...	Odsotnost pridobivanja delovnih navad
B81...bo že prišla čistilka mama za njima in vse pospravila.	Prelaganje opravih na druge
B82 Otrok bi moral opravila, ki jih je sposoben že sam narediti, narediti tudi res sam.	Opravila primerna starosti otrok
B83 Veliko je že stvari, ki jih lahko počneta doma.	Opravila otrok
B84 Od pospravljanje svojih sob, do tega da pospravijo zamazano perilo v koš za oblačila, odnesejo smeti, pripravijo in pospravijo mizo, pomagajo pospravit po kuhinji in podobno.	Razdelitev opravih
B85 Včasih mi je to vzelo manj energije, če sem sama pospravlja za njima.	Odsotnost vlaganja truda
B86 Danes vidim, da mi dolgoročno vzame manj energije, če jima prvič, mogoče še drugič, razložim, kaj od njiju pričakujem in kakšna pravila in dolžnosti veljajo pri naši hiši.	Pogovor lajša življenje

B87 Pomembno je, da znaš to otrokom prav razložiti, ...	Razumevanje družinskega dogajanja
B88...da ne govoriš kr nekaj v tri dni, ...	Uporaba metod
B89...ampak da imaš v glavi že prej nek načrt, ...	Načrt vzgajanja
B90...da vidijo otroci da resno misliš in da veš kaj delaš.	Odločnost staršev
B91 Se mi zdi da se potem boljše počutijo, če vidijo, da imaš stvari pod nadzorom, ...	Poznavanje metod
B92...kot pa da vlada neki kaos, pa nihče ne ve pri čem je, pa se deremo drug na drugega. Potem pa smo vsi jezni.	Nerazumevanje družinskega dogajanja
B93 Takšno vzdušje je bilo še posebej, ko sva bila še z bivšim možem skupaj.	Napeto vzdušje
B94 O veliko stvareh se nisva strinjala, pogosto so temu sledili prepiri, otroci so pa to dostikrat slišali.	Odsotnost reševanja problemov
B95 Vzdušje je bilo bolj napeto, odnosi tudi.	Napetost v odnosih
B96 Čeprav sta takrat bila še malo manjša, sta vseeno čutila to negativno energijo, ...	Prisotna negativnost
B97 Otroka sta tudi sama bila bolj glasna in bolj sta se upirala. Takšno vzdušje ni bilo dobro za njiju.	Posledica neurejenega partnerskega odnosa
B99 Zdaj ko smo sami in bolj uporabljam način komuniciranja, ki sem ga spoznala v Šoli za starše, je doma bolj mirno, ...	Boljše vzdušje
B100...lažje se zmenimo o določenih stvareh, ...	Hitrejše reševanje problemov
B101...otroci so tudi bolj veseli, ko mi lahko več povedo.	Izražanje čustev osrečuje
B102 Se dostikrat skupaj vsedemo, pa mi povesta, kako je bilo v šoli, kaj so počeli.	Odkriti pogovori
B103 Če ju res poslušam in pri tem nič ne dajem svojih komentarjem, mi tudi dosti več povesta.	Odsotnost komentarjev
B104 To aktivno poslušanje sem sem naučila prav v šolli za starše.	Učenje aktivnega poslušanja
B105... že prej sem vedela, da je potrebno otroku prisluhniti, pa sem tudi mislila da prav to počnem, ...	Zmotno prepričanje o poslušanju
B106...ampak sem med obiskovanjem programa ugotovila, da čeprav sem ju poslušala, nisem zares poslušala.	Odsotnost aktivnega poslušanja
B107 Sem vmes kaj komentirala, ...	Podajanje komentarjev
B108...da tako hudo pa že ni bilo.	Zanikanje čustev
B109 Kar sem potem videla, da ni bilo prav, ...	Uvid v zanikanju čustev
B110...ker sem s tem dajala sporočilo, da ne sme tako čutiti.	Zanikanje čustev
B111 Toliko je majhnih stvari na katere pogosto nisi pozoren.	Spregledanost v odnosih
B112 Mislim, da jih s tem lahko tako prizadeneš, da ti mogoče nikoli več ne bodo zaupali kaj tako osebnega.	Posledica zanikanja čustev
B113...to na otroku pusti posledice.	Nezmožnost reševanja problemov
B114 Potem se pa čudimo, zakaj se otroci ko postanejo malo večji, oddaljijo od nas, nam nič več ne povejo.	Krhanje odnosov
B115 Sami smo krivi, če pride v odnosu do tega.	Odgovornost za odnos
B116 Bojim se, da bi kdaj imela takšen odnos z njima, posebej ko bosta najstnika.	Strah pred slabšanje odnosov
B117 Zato zdaj preberem vse in se poskušam naučiti vsega kar lahko, da bi preprečila takšne stvari.	Preprečevanje slabšanja odnosov
B118...ne bom si metala peska v oči, da bom kdaj popolna mama zaradi tega ker vem da ne bom, pa tudi ko bosta najstnika, ...	Učenje metod še ne daje popolnih staršev
B119...tudi ne morem daj pričakovati, da mi bosta vse povedala, ...	Razumevanje razvoja otroka
B120 Želim pa, da bosta otroka vedela, da mi vedno lahko vse zaupata, ...	Sprejemanje otroka takšnega kot je
B121...da bom sprejela vse kar čutita in mislita, ...	Sprejemanje občutkov in misli otrok
B122...čeprav se mogoče ne bom kdaj z njima strinjala v čem.	Sprejemanje kljub nestrinjanju
B123 Hočem, da vesta, da ju bom vedno podpirala, ne glede na to kakšna bo njuna pot.	Nenehna podpora
B124 Tudi jaz sem samo človek, ki dela napake.	Vsak dela napake
B125 Veliko sem jih naredila, pa verjetno jih bom še kr nekaj preden bosta zares odrasla.	Neizogibnost pojavljanja napak
B126 Ampak se poskušam zavedati tega kar počnem, ...	Zavedanje ravnanj
B128...razmišljam dosti o tem kaj počnem ...	Razmišljanje o ravnanjih

B129...razmišljam kako in kaj je tisto kar lahko spremenim.	Iskanje načinov za spreminjanje
B130 Mislim, da imam veliko vlogo v tem, kakšno bo naše življenje in kakšno življenje bosta imela otroka.	Velika odgovornost staršev
B131 Včasih je lažje govoriti, da so tako drugi tisti, ki so vsega krivi...	Nesprejemanje lastnih napak
B132 Sem ugotovila, da je moja največja prednost v tem, da znam kot starš pogledati v sebe, ...	Zavedanje lastnih ravnanj
B133...kaj je tisto kar počnem, da so otroci takšni.	Otroci čutijo posledice ravnanj staršev
B134 Za vsako stvar, za katero nisem zadovoljna, se najprej vprašam pri sebi, kje sem ga polomila.	Spreminjanje lastnih ravnanj
B135 Samo včasih potrebuješ koga, da te usmeri na pravo pot kot je ta šola za starše.	Pomoč tretje osebe
B136 Včasih pa sem veliko energije vlagala v nekaj kar sem mislila, da deluje, pa sploh ni delovalo.	Vlaganje energije v neuspešne metode
B137 Mislim, da dosti staršev vlaga veliko več v otroke kot so naši starši nekoč, ...	Otrok je v središču vzgoje
B138...samo energijo pogosto vlagajo v napačne stvari.	Napačne metode otežujejo življenje
B139 Potem pa so jezni in razočarani, ker nimajo takšnih otrok kot bi si želeli.	Nerazumevanje otrokovih ravnanj
B140...dosledno uporabljam ta nova spoznanja iz šole za starše v vsakdanjem življenju z otroki.	Dosledna uporaba metod
B141 Čeprav vedno ne morem izvesti tega, ko imam slab dan ali sem resnično utrujena in brez energije, ...	Nezmožnost uporabe novih metod
B142...ampak se trudim, da bi te spremembe postale del našega vsakdanjega življenja.	Nenehno osvajanje novih metod
B143 Mislim, da še ne bom odnehala pri tem.	Potreba po usvojenosti metod
B144 Poskusila bom še iti v šolo za starše, tudi prebrati še kakšno knjigo.	Potreba po dodatnem izobraževanju
B145 Predvsem pa bom vztrajala v tej smeri.	Vztrajnost pri uporabi novih metod
B146 Se mi zdi, da te vsaka taka izkušnja spremeni.	Doseganje sprememb z lastnimi izkušnjami
B147 Če ne drugega, ko se razjeziš, se ustaviš in sam pri sebi vprašaš, kako bi lahko zdaj drugače ravnal.	Spreminjanje starih vzorcev
B148 Nisem bila navajena takega načina komuniciranja, ampak ob prepirih in podobnih težavah imam to zdaj nekje v mislih.	Spreminjanje miselnosti
B149 V službi res služiš denar in si plačan za svoje delo.	Plačano delo
B150 Ampak mislim, da ti tudi otroci enkrat poplačajo za ta trud.	Hvaležnost za vzgojo
B151 Mogoče v družini ta hvaležnost ni takoj vidna, ...	Hvaležnost se ne kaže takoj
B152...ampak mislim, da so otroci bolj hvaležni, če imajo starše, za katere vedo da jim bodo vedno prisluhnili.	Občutek hvaležnosti ob aktivnem poslušanju
B153 Otrokom se prav spremeni izraz na obrazu, dobijo neko toplino, ko vidijo, da jih starši razumejo.	Izražanje čustev zblizuje
B154 Rajši te objamejo kot če jih sploh ne poslušáš kaj govoriš.	Izražanje čustev spodbuja objeme
B155 Kako pomembno vlogo imam v naših odnosih, bolj kot sem si mislila.	Starš ima odgovorno vlogo
B156 Od mene je odvisno, ali bo otrok resnično vesel in zadovoljen v družini, ali ne.	Ravnanja staršev določajo zadovoljstvo otrok
B157 Jaz mu lahko dam to kar potrebuje in jaz sem tudi tista, ki mu lahko to odvzamem in ga prikrajšam za to.	Razumevanje odgovornosti starševske vloge
B158 Ko se enkrat zaveš, kako pomembna je v resnici tvoja vloga kot starša, ne greš več nazaj v stare tire.	Nova spoznanja onemogočajo vračanje v stare vzorce
B159 Ne bi želela biti spet starš, ki samo kriči in krega otroke.	Želja po novih načinih komuniciranja
B160 Se moreš včasih kr nazaj držat, posebej od začetka, kar pa ni lahko.	Osvajanje novih metod
B161 Je potrebno veliko samodiscipline za to.	Disciplina za osvajanje novih metod
B162 Če to ponavljaš in si res predan učenju novih metod, vidiš kako počasi postaja to del tvojega življenja.	Metode postanejo način življenja

B163 Potem ne rabiš več toliko razmišljati o tem, kaj boš rekel in kako. To pride kr samo od sebe.	Avtomatična uporaba metod
B164 Je pa res da se vedno znova učiš.	Vseživljenjsko učenje
B165 To kar smo spoznali v šoli za starše pa so pomembna vodila, ki se jih lahko vedno oprimeš.	Opora staršem
B166 Na splošno bi lahko rekla, da so stvari boljše kot pred obiskovanjem šole za starše.	Doseganje sprememb po obiskovanju programa
B167 Največ sem odnesla od metode aktivnega poslušanja.	Uspešnost metode aktivnega poslušanja
B168 Zdaj razumem, da je potrebno, da znaš prisluhniti otroku, šele takrat ko sam poslušáš, lahko pričakuješ tudi od otroka, da te bo poslušal.	Razumevanje aktivnega poslušanja
B169 V tem smislu sem postala otrokoma za vzgled, kako prisluhnit drugemu.	Vzgled za aktivno poslušanje
B170 Pustim jima, da sama rešujeta svoje probleme.	Sorojenci rešujejo medsebojne probleme
B171 Prav pri tem tehnika aktivnega poslušanja zelo pomaga.	Sorojenci rešujejo medsebojne probleme s aktivnim poslušanjem
B172 Na ta način ju želim naučiti odgovornega vedenja.	Učenje odgovornega vedenja
B173 To se je spremenilo odkar sem bila v šoli za starše.	Občutenje sprememb
B174 Sedaj se bolj zavedam, kak je moj problem in kaj je njun problem...	Razločevanje moj in tvoj problem
B175 Čeprav je to od začetka bilo zelo težko.	Prvotno težko razločevanje moj in tvoj problem
B176 Lažje se je vmešat in hitro rešit spor med njima in poslati vsakega v svojo sobo. Samo s tem ne rešiš nič.	Lažja pot reševanja problemov
B177 Pomembno se mi zdi, da več ne uporabljam toliko negativnih sporočil.	Zmanjšana uporaba negativnih sporočil
B178 V šoli za starše sem tudi ugotovila, da sem jih prej precej uporabljala, pa se jih sploh nisem zavedala.	Spoznanje uporabe negativnih sporočil
B179 Sem mislila, da imam vso pravico biti jezna in v tistem trenutku reči, kaj mi pade na pamet.	»Upravičena« jeza
B180 Pri tem pa sploh nisem opazila, da sem prizadela otroka, da sem se sama pri sebi lahko boljše počutila.	Posledice burnih čustvenih reakcij
B181 Uporaba negativnih sporočil je otroka samo oviralo, da bi sploh govoril z mano o tem.	Prekinitve pogovora ob uporabi negativnih sporočil
B182 Čeprav sem vedno mislila, da sem dobra mama, ...	Prepričanje v dobra vzgojna ravnanja
B183...se nisem več počutila tako dobra mama, ko sem videla v šoli za starše kaj vse od negativnih sporočil uporabljam in to kr pogosto.	Uvid o uporabi negativnih sporočil
B184 Ukazovanje je bilo kr nekaj krat prisotno, ko sem otroku ukazala kaj naj naredi.	Ukazovanje kot negativno sporočilo
B185 Nenehno opominjanje, ...	Opominjanje kot negativno sporočila
B186...grožnje, da mu bom skrila vse igračke, če me ne bo ubogal.	Grožnje kot negativno sporočilo
B187 Kritiziranje kako česa ne naredi dobro.	Kritiziranje kot negativno sporočilo
B188 Čeprav nikoli ne bi pomislila, da je lahko to kaj slabega, ...	Nezmožnost razmišljanja o negativnih posledicah ravnanja
B189...da sem pogosto dajala tudi nasvete kako naj otrok reši svoj problem, kar tudi ni bilo dobro.	Dajanje nasvetov kot negativno sporočilo
B190 Z uporabo metodo brez poražencev, sem hitro ugotovila, da je otrok zmožen sam najti rešitev, ...	Zmožnost iskanja lastnih rešitev
B191...če ga starš resnično aktivno posluša, da pove svoj problem ...	Izražanje problemov ob aktivnem poslušanju

B192...in se pri tem izogne uporabi negativnih sporočil.	Izogibanje negativnih sporočil
B193 Čustva sem že prej izražala.	Izražanje čustev že prej
B193a Razlika po obiskovanju šole za starše je v tem, da se jih zdaj tudi bolj zavedam.	Večje zavedanje o čustvih
B194...splošno se bolj zavedam stvari, ki jih rečem ali počnem...	Večje zavedanje o početu in izražanju
B195 Doma mi to uspeva. Pogosto se mi pa poruši ta sistem, ko greta otroka k očetu.	Rušenje sistema pri očetu
B196 Ampak ker sem dosledna v teh stvareh, lahko hitro vzpostavim stvari nazaj.	Doslednost pri vzpostavljanju reda
B197 Vsakič hitreje vzpostavim red doma.	Hitrejšje vzpostavljanje reda
B198 In to je napredek.	Uvid napredka
B199 Ker sem na začetku že skoraj obupala in sem že mislila, da nima smisla kaj spreminjat, ker je tako potem spet vse po starem, ...	Brezizhodnost pred obiskovanjem programa
B200...ker otroka nimata očeta in matere v isti hiši, kjer veljata povsem drugačna pravila ...	Ni zaveznitva med staršema
B201...in to otroka lahko precej zmede.	Posledica življenja v različnih družinah
B202 Od začetka se malo loviš, ampak če si vztrajen pri tem, postane način življenja.	Nove metode kot način življenja
B203 Želela sem še enkrat it v šolo za starše, pa mi je svetovalna delavka rekla, da je še prehitro.	Želja po ponovnem obisku programa
B204 Da bom šele po letu dni lahko videla, kakšne spremembe so nastale v tem času po obiskovanju šole za starše ...	Zaznavanje sprememb v letu dni po obiskovanju programa
B205...in kaj je še potrebno spremeniti.	Potreba po dodatnih spremembah
B206 Čeprav se mi zdi, da je te metode lažje vpeljati, če starša živita skupaj, se o tem pogovarjata, se podpirata, skupaj vpeljujeta te metode.	Starša skupaj lažje vpeljujeta metoda
B207 Še težje se mi zdi te metode vpeljevati pri mlajšem sinu, ki je hiperaktiven, hiperkinetičen in s pomanjkanjem koncentracije.	Partnerstvo med staršema
B208...je perfekcionista, ki hoče vse stvari narediti sam.	Vpeljevanje metod pri otroku z »motnjo«
B209 Če mu hočem pomagati, pogosto izbruhne.	Pogosti izbruhi otroka z »motnjo«
B210 Od začetka mu nisem mogla kaj dosti pomagati.	Začetna nemoč pri pomoči otroku z »motnjo«
B211 Sedaj ko vpeljujem te metode je malo lažje.	Uporaba metode pri otrocih z »motnjo«
B212 Težko je predvsem zato, ker ne morem predvidet, kakšen bo njegov naslednji gib.	Nepredvidljivost pri otrocih z »motnjo«
B213 Tako da se mi dogaja, da včasih lahko uporabim kakšno metodo, drugič pa je ne morem.	Občasna uporaba metod pri otroku z »motnjo«
B214 Zdi se mi, da je pomembno vedeti, kdaj in kako lahko kako metodo uporabim, da stvari ne poslabšam.	Razumevanje uporabe metode
B215 Pomagalo mi je, ko sem slišala tudi mamo in očeta, ki imata podobne težave z najmlajšim sinom.	Starši s podobnimi problemi
B216 Se mi zdi, da se svojih mej precej zavedam.	Večje zavedanje osebnih mej
B217 Zelo sem striktna pri tem, da otrokom ne pustim, da hodijo čez moje meje.	Doslednost pri mejah
B218 Postavljanje meja je včasih neprijetno, ...	Neprijetnost pri postavljanju mej
B219...ampak morem vztrajati pri njih, saj vem, da je to za otroka dobro.	Vztrajanje pri mejah
B220 Meja je za mene tisto, kar sama pri sebi dovolim, kako se otrok vede do mene vede.	Razumevanje osebne meje
B221 Če jaz poznam svoje meje, jih bo tudi otrok poznal svoje.	Meje staršev kot vzgled
B222 Kar je pa včasih težko, saj se te meje lahko hitro preskočijo.	Premikanje mej
B223 Tukaj morem bit kr trdna, da ostanem pri tem kar rečem.	Odločnost pri postavljanju mej
B224 Imamo določena pravila, za katera se ve, da veljajo v naši družini.	Postavljena pravila v družini
B225 Na primer kdaj je potrebno priti domov, ...	Pravilo v družini

B226...kdaj se gre spat, ...	Pravilo v družini
B227...da je potrebno umivati zobe pred spanjem.	Pravilo v družini
B228 Glede teh pravil, ki obstajajo, ki so bila izrečena in sta otroka obveščena o njih, se ne pogajam.	Pravila brez možnosti pogajanja
B229 Ne vtikujem se pa v to, če imata pospravljeno sobo ali ne.	Pospravljenost sobe je otrokov problem
B230 To je njuna odločitev, saj ona dva živita v njej.	Otrokova skrb
B231 Edini pogoj je, da pospravita sobo, ko dobita na obisk prijatelje, da se ne spotikajo ob igračah in da se imajo kam za usesti.	Dogovor o pospravljanju sobe
B232 Velja pa pravilo da more biti vsaj približno pospravljeno v dnevni sobi in kuhinji, ...	Izraženo pravilo
B233...odneseta smeti, čeprav opažam pri večjem, da se že kažejo znaki upiranja.	Upor pri uveljavljanju pravil
B234 Ne rabi se soba čisto svetiti, ker tudi sama nisem tako mahnjena na čistočo.	Navada staršev kot vzgled
B235 Zdi se mi popolnoma nesmiselno, ko eni starši otrokom pospravljajo sobo, pa jih silijo v pospravljanje.	Nesmiselnost opravljanja otrokovih dolžnosti
B236 Pospravljenost sobe je njuna odgovornost, ne odgovornost staršev.	Odgovornost otrok
B237 Pravila morajo biti v družini, drugače bi bilo preveč kaotično vse skupaj.	Pravila omogočajo red
B238 V naši družini se je precej spremenilo, kako ravnamo v primeru konfliktov.	Spremembe v ravnanju s konflikti
B239 Konflikti so nekaj kar se normalno v vsaki družini pojavlja.	Neizogibnost vsakdanjih konfliktov
B240 Konflikti so lahko dobri če veš kako jih učinkovito rešiti.	Razumevanje reševanja konfliktov
B241 Mi sedaj več uporabljamo »metodo brez poražencev«.	Uporaba metode brez poražencev
B242 To se vidi predvsem v tem, da vsak lahko pove svoje videnje problema, nato vsak predlaga rešitve, ki jih damo na kup, nato pa izberemo eno rešitev, s katero smo vsi zadovoljni.	Potek uporabe metode brez poražencev
B243 Otroci tako tudi lažje predelajo problem in ga sprejmejo, če jim ne vsiljuješ kako naj rešujejo svoje probleme.	Prednost uporabe metode brez poražencev
B244...naš odnos bolj odprt in iskren.	Odprti in iskreni odnosi
B245 Na tak način smo si bližje, ...	Bližina pri uporabi metod
B246...ob koncu prepira ne čutimo jeze, ...	Jeza kot stransko čustvo
B247...ampak smo zadovoljni, da smo nekaj dosegli skupaj.	Zadovoljstvo ob uporabi metod
B248 Ta metoda nas na nek način zbližuje.	Zbliževanje ob uporabi metod
B249 Najin odnos s partnerjem je slab, ...	Slab odnos s partnerjem
B250...živiva ločeno.	Ločenost staršev
B251 Vedno sva imela različne poglede na vzgojo.	Različni pogled na vzgojo
B252 Sedaj so še bolj, ko jaz doma vpeljujem drugačen način komuniciranja, s katerim sem se srečala v šoli za starše in s tem kar sem spoznala iz knjig.	Uporaba novega znanja
B253 Njemu to ni pomembno.	Očetovo nezanimanje za nove metode
B254 On otrokom pusti vse, nima nobene avtoritete.	Oče brez avtoritete
B255 Zato otroka pogosto, ko prideta od njega, se lovita par dni.	Zmedenost otrok ob uporabi različnih metod
B256 Veliko knjig sem prebrala na temo vzgoje otrok.	Branje knjig o vzgoji
B257 Samo nekaj je kaj v knjigi piše, pa se lepo sliši kako lahko uporabiš neko metodo, da se bo komunikacija izboljšala, ...	Nezahtevno razumevanje metod
B258...samo čisto drugo pa je to v praksi osvojiti.	Zahtevna uporaba metod v praksi
B259 Poleg tega so tudi otroci različni in različno sprejemajo te stvari.	Različnost otrok
B260 Eni otroci tudi potrebujejo več časa da jih osvojijo, drugi manj.	Različno časovno osvajanje metod pri otrocih
B261 Zdi se mi, da mi morala biti šola za starše obvezna za vse starše.	Obveznost izobraževanj za starše
B262 Ampak šele ko dobiš otroka, prej ne, ker si ne znaš predstavljati kako točno je.	Izobraževanje za starše z otroki
B263 Ko imaš otroka, imaš tudi konkretne probleme in situacije, na katerih lahko delaš in črpaš primere.	Izobraževanje na konkretnih problemih iz družine

B264 Zdi se mi dobro, da bi bila šola za starše v različnih obdobjih otrokovega življenja. Prva bi lahko bila, ko je otrok v vrtcu, druga ko gre v osnovno šoli in še ena ko gre v srednjo šolo.	Program za različna starostna obdobja otrok
B265 Zdi se mi, da bi bilo potrebno imeti šolo za starše 2 krat na leto, ...	Pogostejše obiskovanje programa
B266...saj lahko hitro pozabiš na stvari, ki si jih delal v šoli za starše, če tega ne izvajaš vsak dan.	Hitro pozabljanje novih metod
B267 Posebej ko se razjezim, te stvari, hitro pridejo nazaj.	Vračanje v stare vzorce
B268 Zdi se mi, da bi učitelji morali imeti več znanja iz teh metod, ki smo jih mi spoznali v šoli za starše.	Učenje metod tudi za učitelje
B269 Na primer moj sin je bil poslan k ravnatelju in so tam iz njega želeli izvleči, kaj je naredil.	Pomemben je način pogovora
B270 Tudi vprašanje so mu postavili takšno: »Kaj si naredil«?	Neuspešen način pogovora
B271 To se mi ne zdi dober način, saj otroka že vnaprej obsodiš, da je nekaj naredil, čeprav ne veš kaj se je v resnici zgodilo.	Pogovor brez aktivnega poslušanja
B272 Boljše bi bilo, da bi ga vprašali, kaj in kako se je to zgodilo.	Neobsojajoč pogovor
B273 Pomembno je, kako se odrasli pogovarjajo z otroki.	Uvid v komunikaciji
B274 Kako pomembno se mi zdi ta spoznanja, ki pa ga zelo poredko uporabljamo starši in učitelji.	Redka uporaba spoznanj
B275 Metode, ki smo jih spoznali v šoli za starše, se mi zdijo dobre in uporabne.	Uporabnost metod
B276 Čeprav zdaj to ne pomeni, da moreš uporabljati te metode po regeljih, ...	Metode po navodilih
B277...ampak da iz vsake metode vzameš nekaj kar lahko uporabiš zase in za druge ...	Uporabnost metode
B278...in jo s tem prilagodiš posameznemu otroku in situaciji.	Prilagajanje metode
B279 Aktivno poslušanje se mi zdi dobra osnova za vse drugo, brez tega težko dosežeš druge stvari.	Aktivno poslušanje kot osnova drugih metod
C1 Zanimiva izkušnja povezovanja med starši, ki jih prej nisem poznala, ...	Izkušnja povezovanja v skupini
C2...sedaj pa smo se vsi znašli skupaj, da poiščemo kako lahko izboljšamo komunikacijo v družini ...	Izboljšanje komunikacije v družini
C3...in kako izboljšati naše vzgojne metode.	Izboljšanje vzgojnih metod v družini
C4 Sem videla, da imajo tudi drugi starši podobne probleme.	Podobni problemi staršev
C5...so ob problemih drugih staršev moji problemi občasno kar zbledeli, niso bili več taki hudi problemi.	Rešljivost problemov
C6 Vodja skupine se mi je zdela ...	Dobra vodja skupine
C7...dobra, dajala je dobro primere iz svojega življenja.	Lastni primeri vodje
C8 Ti so se mi zelo vtisnili v spomin.	Lastni primeri vodje so pustili pečat
C9 Zna spodbuditi človeka, da razmišlja tudi o sebi.	Spodbuda vodje za razmislek o sebi
C10 Najbolj mi je ostalo v spominu, ko je svetovalna delavka vprašala nas starše v skupini, kdo je glavni v vaši družini? Vi ali vaši otroci?	Največje spoznanje
C11 Tega se zdaj zelo zavedam, da sem jaz tista, ki imam vajeti v rokah.	Nadzor staršev
C12 Zdi se mi pomembno vedeti, da sem jaz kot starš tista, ki lahko s svojim vedenjem dajem otroku vzgled.	Zgled staršev
C13 Jaz sem tista, ki lahko pomembno vplivam na to, kako bo otrok ravnal v teh situacijah, ...	Zgled staršev za ravnanje
C14...ali bo imel dobre odnose z nama in z drugimi ljudmi, ...	Zgled staršev za medosebne odnose
C15...ali pa se bo zapletal v nepotrebne prepire.	Zgled staršev za ravnanje s konflikti
C16 S tem ko jaz pri najprej pri sebi predelam stvari že dosti pomagam k izboljšanju naših odnosov.	Delo na sebi izboljša odnose
C17 Zdi se mi pomembno, da pogledaš, kaj si ti pripomogel k takim odnosom	Najdeš svoj delež v odnosih
C18...in da ne prelagaš krivde na otroka.	Prelaganje krivde
C19 Pomembno se mi zdi vedeti, kako nekaj poveš in pri tem ne znoriš, ...	Preprečevanje vračanja v stare vzorce
C20...ampak ostaneš resen in iskren pri tem kaj hočeš otroku povedat.	Sestavina konstruktivnega

	pogovora
C21 Zdaj vztrajam pri tem kar rečem in ne odstopam od tega.	Vztrajanje
C22 Sem dosledna v tem, kar zahtevam od hčerke, ...	Doslednost
C23...so pa tudi stvari o katerih se lahko dogovarjam z njo...	Možnost dogovarjanja
C24 Zdi se mi, da se mi po sami šoli za starše ni toliko spremenilo, kot sem mislila, da se mi bo.	Večja pričakovanja obiskovanja programa
C25 Čeprav tako ko o tem razmišljam in se pogovarjam s tabo o teh stvareh, vidim, da pa so nam nekatere stvari že zlezle pod kožo in jih uporabljamo.	Nezavedanje o avtomatični uporabi metod
C26 Zame je imela velik vpliv tudi moja izkušnja zdravljenja depresije ...	Izkušnja depresije
C27...pa se odpovedala otroku, ki sem ga imela v rejništvu.	Izkušnja odpovedanja otrok
C28 Te stvari so me spodbudile k temu, da začnem spreminjati stvari pri sebi, v moji glavi.	Izkušnje pripomogle k spreminjanju sebe
C29 Kar je težji del.	Težkost spreminjanje sebe
C30 Nisem bila več srečna v življenju, ...	Odsotnost sreče
C31...vedela sem, da morem nekaj spremeniti, pa nisem točno vedela kako.	Neznanje o načinih doseganja sprememb
C32 Odnosi so bili vse slabši, vzdušje je bilo vse prej kot veselo.	Slabšanje odnosov
C33 Nisem želela imeti slabega odnosa s hčerko, ...	Želja po boljših odnosih
C34...zato sem bila pripravljena poskusiti vse, da bi bili bolj srečna družina.	Pripravljenost za spreminjanje
C35 Čeprav nisem vedela v kaj se podajam, ko sem šla v šolo za starše, sem čutila, da mi to lahko pomaga.	Nevednost ob vstopu v program
C36 Čeprav sem šla malo s strahom tja, ker nisem vedela kaj pričakovati, ...	Strah ob stopu v program
C37...sem se hitro sprostila ...	Sproščenost v skupini
C38...kaj delam narobe ...	Spoznavanje napačnih ravnanj
C39...in kako lahko to izboljšam.	Učenje novih metod
C40 Čeprav ni bilo lahko, ...	Spreminjanje ni lahko
C40...a tudi niso bile hitre spremembe v kratkem času.	Počasno doseganje sprememb
C41 Največja sprememba je bila sprememba v mojem mišljenju.	Spremenjeno razmišljanje
C42 Videla sem, da imam večjo moč kot sem mislila, da jo imam.	Spoznanje osebne moči
C43 Želela sem imeti srečno družino, ...	Želje po srečni družini
C44...ampak nisem točno vedela kako to srečo doseči.	Pomanjkanje učinkovitih metod
C45 Še danes nimam vseh odgovorov.	Učenje se nikoli ne konča
C46...čeprav sem mislila, da vse vem, ...	Prepričanost v lastno ravnanje
C47...se je izkazalo, da ne vem gluh prav dosti. Vsaj tisto kar deluje ne.	Potrebe po novih metodah
C48 Moja vzgoja doma je bila precej drugačna kot jo ima moja hčerka.	Različna vzgoja generacij
C49 Pri nas doma je oče bil bolan, mama pa je delala.	Okoliščine življenja
C50 Otroci smo bili pogosto prepuščeni samemu sebi, ...	Otroci prepuščeni sebi
C51...morali smo hoditi v šolo in delati doma na kmetiji.	Obveznosti otrok
C52 Takrat se o tem nismo spraševali, če bomo kaj delali ali ne, ker smo vedeli, da moremo to narediti.	Samoumevnost opravil in dolžnosti
C53 Tudi nismo bili toliko v konfliktih, saj smo bili dokaj povezani.	Manjše pojavljanje konfliktov
C54 Mama tudi ni pustila, da bi kaj preveč delali po svoje.	Manjše odstopanje od ostalih
C55 Mamo se zelo spoštovala, čeprav nisem imela tako ljubečega odnosa kot ga imam zdaj s svojo hčerko.	Manj ljubeči, a spoštovan odnos
C56 Ampak prav tako ko je otrok sit in oblečen, ...	Materialna preskrbljenost otrok
C57...se mi zdi potrebno, da je deležen tudi pogovora, kjer ima možnost povedati, kaj misli, ...	Pogovor sprejemanja
C58...brez da jo obsojava.	Pogovor brez obsojanja
C59 Tega nismo navajeni, vsaj midva nisva bila, zato je to precej novo za naju.	Spreminjanje ravnanj
C60 Ampak deluje.	Uporabnost metod
C61 Opaziva veliko sprememb, ...	Pojav sprememb
C62...naš odnos se je izboljšal.	Izboljšanje odnosa
C63 Zelo sem spremenila to, kako komuniciram s hčerko, ko pride iz šole.	Spremenjena komunikacija
C64 Sem zelo pozorna, da jo vprašam, kako se počuti, ko pride iz šole.	Spodbujanje izražanja počutij
C65 Pokažem ji, da me ona osebno zanima in njeno počutje ...	Zanimanje za drugega
C66...in da je ne sprašujem toliko kaj so počeli in jo zaslišujem ...	Pogovor brez zasliševanja

C67...in je več ne na veliko sprašujem.	Pogovor brez spraševanja
C68 Dam več na občutke, kot pa to kaj so delali.	Osredotočenost na občutke
C69 Mogoče edino še ne morem toliko dajati komplimentov, na tem še delam.	Dajanje komplimentov
C70 Da bi jo večkrat pohvalila, ko kaj naredi dobro ali pa da se ji zahvalim, ko kaj naredi.	Dajanje pohval
C71 Ona se nazaj na mene tudi tako odziva.	Otroci posnemajo starše
C72 Uporabljam jaz sporočila, sicer ne vedno, se pa trudim, da jih uporabim večkrat.	Uporaba jaz sporočil
C73 Prvič ko sem uporabila jaz sporočilo, sem se počutila zelo nenavadno, bilo mi je lahko rečem kr malo neprijetno, ...	Nenavadno počutje ob začetni uporabi jaz sporočil
C74...ker enostavno nisem navajena tako govoriti.	Prevladovanja starih vzorcev
C75 Sem si mislila kdo te sploh govori tak?!	Sprejemanje novega načina komuniciranja
C76 Mislila sem, da bom smešno izpadla, posebej ker se pogosto razjezim.	Pomisleki ob novem načinu komuniciranja
C77 Ko govoriš z jaz sporočili, pa moreš najprej sploh pomislit, kako boš nekaj povedal, ...	Pomemben je način pogovora
C78...vključit to kako se počutiš, v tem času se že malo pomiriš in potem poveš kaj te moti.	Vključevanje izražanja čustev
C79 Ni tako lahko kot zglada.	Težak nov način komuniciranja
C80 Ampak ko prvič to poskusiš doma, pa te otrok celo posluša in se ne kregaš z njim ali pa isto s partnerjem, je to dober občutek.	Dobri občutki ob uspešni uporabi metod
C81 Čeprav ni lahko tako govoriti, ...	Težak nov način komuniciranja
C82...so učinki boljši.	Učinki uporabe metod
C83 Bolj mirna sem ko tako govorim, posledično je tudi tak pogovor mirnejši ...	Bolj sproščen pogovor
C84...in prej rešimo stvari.	Hitrejšje reševanje problemov
C85 Trudim se uporabljati jaz sporočila, čeprav včasih pa kr pozabim na njih, najbolj v kakšen hudem trenutku jeze, ko eksplodiram.	Vračanje v stare vzorce
C86 Ampak razmišljam potem o tem, da sem ga malo zafrknila, da bi morala drugače naredit.	Razmišljanje o neuspešnih pogovorih
C87 Od začetka sem kr imela knjigo z domačimi nalogami kr pri roki, ker od začetka mi to res ni šlo.	Pomoč zapisanih metod
C88 Sem mogla vedno malo pokukat, kak se to že dela.	Zapiski metod kot podpora staršem
C89 Zdaj že dosti bolj razumem, zakaj se pri tem gre, ...	Razumevanje metod
C90...nisem pa še čisto to osvojila tako, da ne bi rabila o tem sploh več razmišljati, da bi govorila to kr tak spontano.	Neusvojenost metod
C91 Mislim, da bi za to potrebovala še eno šolo za starše, ...	Potreba po ponovnem obiskovanju programa
C92...tako dolgo bi jo potrebovala, da bi jaz sporočila in aktivno poslušanje že vsakič avtomatsko uporabljala.	Avtomatska uporaba metod
C93 Včasih ko res nisem pri volji, se lahko kr hitro vrnem v star način reševanja problemov.	Neusvojenost metod
C94 Rada bi, da bi to lahko počela tako avtomatsko, spontano. To je moj cilj za prihodnost.	Želje po spontani uporabi metod
C95 Mislim, da se na svojih napakah najboljše lahko učiš.	Učenje na lastnih napakah
C96 Neuspeh te pač ne sme potret in ti vzeti volje.	Neuspeh naj ne bo ovira
C97 Ali pa se spomnit trenutka, ko ti je to že uspelo, to tudi pomaga.	Spomin na uspešno rešene probleme
C98 Po obiskovanju šole za starše sem delala največ na svojih mejah.	Največ sprememb pri postavljanju meja
C99 Zdi se mi, da je zavedanje svojih meja in meja pri drugih zame bistvo vsega.	Meje so bistvo vsega
C100 Kak je drugače ko se nečesa zaveš ...	Pomembno je zavedanje
C101...in dobiš nov pogled.	Nov pogled
C102 To te energijsko napolni.	Dodajanje moči
C103 Zame je bilo to pravo odkritje.	Spoznanja v programu
C104 Kr malo me je streslo, ko sem ugotovila, v kakšni nevednosti sem prej živela.	Občutek nevednosti
C105 Prvič sem dobila nov pogled na stvari ob zdravljenju depresije.	Uvid ob zdravljenju depresije

C106 Že takrat sem spoznala, da sem sama izbrala takšno pot, da bom nesrečna...	Spoznanje o lastni izbiri poti
C107...in da jo tudi sama lahko spreminjam.	Spoznanje o lastni moči spreminjanja
C108 Zdaj meje postavljam pri sebi, to pomeni, tako da drugim povem, kaj lahko počnejo in kaj v njihovem obnašanju me moti.	Razumevanje postavljanja osebnih meja
C109 Prej se o mejah sploh nisem zavedala ničesar, ...	Nezavedanje o mejah
C110...niti nisem mislila da bo obstaja ...	Nezavedanje obstoja mej
C111...in da je tako pomembno.	Nezavedanje pomembnosti postavljenih mej
C112 Spoznala sem, da me hčerka zdaj dosti bolj spoštuje, ko znam postaviti svojo mejo ...	Doseganje spoštovanja ob postavljanju lastnih meja
C113...in izraziti to, ko začutim, da nekdo prestopa moje meje.	Izražanje lastnih meja
C114 Isto tudi če jaz prestopam meje drugih, da jim dam možnost, da mi to lahko povejo.	Sprejemanje meja drugih
C115...se še kdaj zalotim, da se razjezim na hčerko ...	Občasno vračanje v stare vzorce ravnanja
C116...in si potem pri sebi mislim, da pa res ni bilo tako hudo, da bi se zdaj mogla na njo tako razjeziti ...	Razmišljanje o boljšem načinu ravnanja
C117...in da bi ji to lahko povedala na boljši način.	Razmišljanje o boljšem načinu komuniciranja
C118 Meja mi pomaga, da bolj ostajam v stiku s samim seboj ...	Meja omogoča zavedanje sebe
C119 Meja mi pomaga, da ostajam v stiku s svojimi čustvi in občutki.	Meja omogoča izražanje čustev
C120 Bolj se zavedam, zakaj se ob nečem počutim kot se počutim.	Zavedanje svojih občutkov
C121 O pravilih se pogovarjamo.	Pogovor o pravilih
C122 Imamo ogromno pravil, ki smo jih imeli že prej pred šolo za starše.	Že prej obstajajo pravil
C123 S to razliko, da se sedaj o njih več pogovarjamo.	Več pogovora o pravilih
C124 Za večino pravil se tako ve, katera so ...	Izrečena pravila
C125...in zakaj so postavljena.	Namen postavljanja pravil
C126 Hčerka ima napisana pravila glede hranjenja ptiča, ki ga ima v svoji sobi. Ta pravila je sama napisala in visijo poleg ptičje kletke.	Otroci sledijo zgledu starše glede pravil
C127 Razen tega, da se o njih več pogovarjajo, ...	Več pogovora o pravilih
C128...tudi kdaj dogovarjajo o kakšnem pravilu.	Dogovarjanje o pravilu
C129 Takšno pravilo je bilo glede spanja poleti med počitnicami.	Dogovorjeno pravilo
C130 Tudi sodeluje pri izbiri oblačila za šolo.	Pravila z možnim dogovorom
C131 Zdaj smo v pogovorih bolj enakovredni. Vsak ima možnost povedati, kaj misli.	Enakovrednost v pogovorih
C132 Ne sledimo metodi brez poražencev po tistih šestih stopnjah, kot smo se učili...	Metoda brez poražencev v stopnjah
C133 Gre bolj za to miselnost, da vsak da predlaga svojo rešitev in potem izberemo tisto najboljšo za vse.	Smiselnost metode brez poražencev
C134 Vključujeva več hčerko v to kot sva pred obiskovanjem šole za starše.	Vključevanje otroka
C135 Moj mož rad hitro znori in pri tem velikokrat kriči in se na glas dere nad hčerko.	Vzorci ravnanja očeta
C136 Meni osebno se zdi, da se mož s tem smeši pred njo, saj s tem izraža nemoč.	Posledica izražanja nemoči
C137 Oba z možen sva bila pred šolo za starše na posvetu s to svetovalno delavko.	Partnerja na obisku pri svetovalni delavki
C138 Se mi zdi, da smo v tem času bolj delali na možu in na njegovi vzkipljivosti.	Vzrok za nerazumevanje v odnosih
C139 Mož se sedaj tudi sam zaveda, da je to problem, da prehitro vzkipi.	Zavedanje problema
C140 Najin odnos je drugače dober, sajse dosti pogovarjava.	Pogovori med staršema
C141 Sva odkrita glede tega problema.	Odkritost o problemih
C142 Sama sem pri odnosu moža in hčerke najbolj spremenila način, kako posegam v njune prepire.	Poseganje v probleme drugih
C143 Poskušam razviti pogovor, v katerem ju spodbujam, da se med seboj pogovarjata, da se slišita, da lahko vsak pove svojo plat zgodbe ...	Spodbujanje enakovrednega pogovora

C144...in to na miren način, brez kričanja.	Spodbujanje mirnega pogovora
C145 Od začetka je to šlo bolj počasi, ...	Počasen začetek sprememb
C146...zdaj so že opazne nekatere spremembe.	Opazne spremembe
C147 Sedaj se lažje pogovarjata, ...	Lažji način pogovora
C148...čeprav seveda tudi pridejo trenutki, ko gredo te stvari mimo nas.	Vračanje v stare vzorce
C149 Se pa trudimo, da bi izboljšali naš način komuniciranja.	Trud za izboljšanje komunikacije
C150 S tem ko se o tem pogovarjamo, da je to problem, smo že nekaj naredili.	Pogovor o problemih
C151 Se mi zdi da takšen način sporazumevanja zblizuje, ...	Zbliževanje ob pogovoru
C152...tudi bolj poznamo drug drugega.	Spoznavanje drug drugega
C153 Včasih ko ti kdo pove svoje občutke, se mu počutiš bližje in do njega čutiš večje razumevanje ...	Bližina ob izražanju občutkov
C154 Tega sem imela včasih več, že pred zdravljenjem in tudi pred šolo za starše.	Razvijanje razumevanja že pred programom
C155 Obiskovala sem 2 leti, to je bilo 5 krat po 10 srečanj skupino, ki je delala po Glaserjevi teoriji izbire, ...	Dodatna izobraževanja
C156...ki govori o tem, da si vse mišljenje, vedenje izbiramo sami.	Glaserjeva teorija izbire
C157 Tako lahko nadzorujemo le lastne misli in dejanja.	Uvid v ravnanja
C158 Pred tem sem bila tudi 4 leta v depresiji. Zdravila sem se za njo.	Izkušnja zdravljenja depresije
C159 Imela sem fantka v rejništvu od 9-ih mesecev do takrat, ko je bil star 8 let in pol. Bil je otrok s posebnimi potrebami, kar smo ugotovili šele kasneje.	Otrok s posebnimi potrebami v rejništvu
C160 Bilo je težko, z njim se morala biti skozi skupaj zaradi njegove varnosti, da si ni kaj naredil.	Otrok s posebnimi potrebami potrebuje nenehno pozornost
C161 Zame je bila težka odločitev, ampak sem vedela, da bo tako zanj boljše če ga dam v drugo družino.	Oddaja otroka v drugo družino
C162 Imela sem ga zelo rada, pomenil mi je veliko.	Ljubezen do otroka
C163 Ta izkušnja, da sem imela tega dečka v rejništvu me je spremenila.	Izkušnje spreminjajo človeka
C164 Prav tako izkušnja, da sem se zdravila za depresijo.	Izkušnja depresije spreminja človeka
C165 Sedaj več delam na sebi in svojem ravnanju.	Delo na sebi
C166 Tudi bolj cenim vsak trenutek, ki ga preživim s partnerjem in hčerko.	Cenjen vsak trenutek
C167 Nič več ne jemljem samoumevno, za dobre odnose je tudi treba kr fajn truda vložiti.	Za odnose je potreben trud
C168...program kot je šola za starše, ti da tudi pogum da govoriš o svojih problemih ...	Program opogumlja
C169...in si ne zatiskaš oči pred njimi, ampak se z njimi soočiš.	Soočenje s problemi
C170 Si rečeš pri sebi, to pa očitno več ne deluje. Kaj lahko sam spremenim da bo to spet delovalo?	Spoznanje kar deluje in kaj ne
C171 Ni lahko včasih slišati, da nekaj delaš narobe, ker se potem počutiš slabo, ...	Ovire v spremembah
C172...sem se že počutila kot slaba mama, kot nesposobna žena.	Doživljanje svoje vloge
C173...sem se še učila, kako govoriti drugače, da bodo ljudje okoli mene srečni in ne nesrečni.	Učenje nove komunikacije
C174 Ta pot ni bila lahka, je pa bila osvobajajoča.	Osvobajanje starih vzorcev
C175 Zdaj vidim da obstajajo druge poti, samo včasih potrebuješ nekoga da te usmeri.	Potrebna je pomoč tretje osebe
C176 Nihče ne more živeti tvojega življenja, ti sam pa lahko narediš ali boš imel srečno ali nesrečno življenje.	Način življenja je odvisen od posameznika
C177 Včasih se mi zdi, da sem bila jezna sama na sebe, da imam takšno življenje in da so se mi zgodile nekatere hude stvari, ...	Iskanje krivca v sebi
C178...ampak se mi zdi, da more včasih človek malo pasti na tla, da vidi, da je potrebna sprememba.	Doseganje dna omogoča spremembe
C179 Od začetka me je bilo teh sprememb strah, ...	Začetni strah pred spremembami
C180...ker so prej vse spremembe v mojem življenju pomenile nekaj slabega, ...	Spremembe kot nekaj slabega
C181...sedaj se sprememb zelo veselim.	Veselje ob spremembah
C182 Šolo za starše sem z veseljem obiskovala, ...	Veselje ob obiskovanju

	programa
C183...včasih sem se tudi nasmejala, kako smešna sem bila prej ko sem se razjezila in se drla tudi na moža.	Ugotavljanje nesmiselnosti ravnanj
C184 Čeprav mi včasih ne uspe, me to ne potre, ker se spomnim da če je to že enkrat delovalo, bo tudi še zdaj.	Uspešna ravnanja kot spodbuda
Č1 Sama sem kot mama, žena in ženska izgorevala.	Izgorevanje v vlogah
Č2 Čeprav imam univerzitetno izobrazbo in sem imela dobro službo, ...	Dobra služba mame
Č3...sem ostala doma zaradi svojih štirih otrok.	Skrb za otroka pred zaposlitvijo
Č4 V najinem odnosu z možem je bila vzgoja otrok podzavestno postavljena samo pred menoj, ...	Vzgoja bolj žensko delo
Č5 Predzadnji otrok ima diagnozo ADHD, pri kateri gre za primanjkljaj pozornosti in motnjo hiperaktivnosti.	Otrok z »motnjo«
Č6 Tak otrok je hiperaktiven in impulziven in pogosto težko naveže stike z drugimi otroci ...	Težave v navezovanju stikov
Č7...in je bilo še posebej potrebno biti dosleden, biti zgled.	Pri otrocih z »motnjo« je potrebno več pozornosti
Č8 In po nekem času tega nisem več zmogla, ...	Potrebna podpora očeta
Č9...odnos z možem se je skrhal, ...	Skrhanje odnosa
Č10...in sem mu potem dejala, sem na internetu našla to možnost Šola za starše v MB-u.	Iskanje pomoči
Č11 Moj glavni in prvi namen je bil ta, da se končno začneva usklajevati pri vzgoji.	Potreba po usklajevanju v vzgoji
Č12 Hvalabogu sva imela vsaj ta dogovor, da z nama niso mogli otroci manipulirati, ...	Zavezništvo med staršema
Č13...da sva se prej midva pogovorila ...	Dogovarjanje med staršema
Č14...in potem za tisto odločitvijo tudi vztrajala.	Doslednost vztrajanja pri dogovorjenem
Č15 Sama sem hotela tudi nekaj zase, ...	Potreba po osebnih spremembah
Č16...da postanem bolj samozavestna v svojih vzgojnih metoda...	Samozavestnost v vzgojnih metodah
Č17...pa za moža, da se v tem pogledu zblížava ...	Zbližanje s partnerjem
Č18...za otroke, da bi med nami bila boljša komunikacija ...	Boljša komunikacija z otroci
Č19...in da bi imeli bolj polne in zadovoljivejše odnose ...	Želja po napredku v odnosih
Č20...in seveda tudi razumevanje drugega.	Želja po medsebojnem razumevanju
Č21 Po obiskovanju Šole za starše, je sploh prvorojenka je malo prebiralala gradivo, ki smo ga dobili od voditeljice ...	Zanimanje otrok za spremenjen način komuniciranja
Č22...in je dejala ostalim, da bo sedaj še bolj strogo v naši družini.	Razumevanje otrok za resnost sprememb
Č23 To je mislila v smislu, da se bodo dogajale neke stvari, ki jih bo potrebno še bolj upoštevati.	Doslednost v ravnanjih
Č24 Če imam koga v Sloveniji za vzornika pri vzgoji je to g. Bogdan Žorž, ...	Vzornik za vzgojo
Č25 Bogan Žorž v svojih knjigah zelo vztraja pri doslednosti, mejah, avtoriteti, spoštovanju, dogovoru ...	Bistvene sestavine vzgoje
Č26 Všeč so mi bile t.i. domače naloge, ker smo se dotikali tistih področij odnosov, ki so pri meni že kar izzveneli npr. empatija.	Obujanje empatije v odnosih
Č27 Se mi zdi, da kr vsem primanjkuje prav empatije, ...	Primanjkovanje empatije v odnosih
Č28...tega sočutja do drugega in razumevanja drugega.	Opredelitev empatije
Č29 Pogosto in prepogosto v ospredje sebe, to kar drugi nam počnejo.	Iskanje krivcev izven nas
Č30 Že recimo že to, da smo kot starši otrokom, ki jih imamo najrajši na svetu, ...	Otroci so največje bogastvo
Č31...pa se tudi sama kdaj zalotim ali pa ko opazujem druge starše, ko se otroci igrajo skupaj, kako hitro lahko starši začnejo kritizirati svojega otroka ...	Pogosto nezavedno kritiziranje otroka
Č32...in mu dajati občutek, da je slab otrok.	Občutjenje otrok, da je slab
Č33 Tega še svojim prijateljem ne počnemo, počnemo pa dostikrat to svojim	Ironija ravnanj iz ljubezni

otrokom.	
Č34 Kritiziranje se je v moji komunikaciji precej zmanjšalo...	Zmanjšana uporaba negativnih sporočil
Č35 Starši bi morali otroka pripravljati na življenje, ...	Priprava na življenje
Č36...ga voditi ...	Vodenje otroka
Č37...in usmerjati.	Usmerjanje otrok
Č38 Pogosto pa srečam starše, ki skozi otrokovo življenje živijo svoje življenje, ...	Življenje otrok po pričakovanjih staršev
Č39...otrok more izpolnjevati njihove neizpolnjene želje in pričakovanja, ki so včasih že malo nerazumna.	Življenje otrok po nerazumnih pričakovanjih staršev
Č40 Pogosto otrok ne dobi možnosti se razviti tako kot bi se lahko razvil, ...	Onemogočen razvoj otrok
Č41...ker starši preveč bedijo nad njim...	Nadzor nad otroki
Č42...in omejujejo vsak njihov korak.	Omejevanje otroka
Č43 Empatičnost razumem tako, da dopustiš otroku, da izraža svoja čustva takšna kot so, ...	Sestavina empatičnosti je izražanje čustev
Č44...da se ne ga ne kritizira...	Odsotnost kritik
Č45...ampak ga usmerjajo k temu, da otrok o svojem problem lahko spregovori in ga tudi sam reši.	Usmerjanje k samostojnemu reševanju problemov
Č46 Pri tem mu starš samo pomaga z usmerjanjem v reševanju problemov, ...	Usmerjanje otrok v reševanju problemov
Č47...ne pa namesto njega rešuje probleme.	Nesmiselno reševanje otrokovih problemov
Č48 Spremembe so se pretežno nanašale na našo medsebojno komunikacijo, ...	Spremembe v komunikaciji
Č49...da počakamo, da drugi pove, da ga recimo otroci takoj ne obtožijo.	Enakovredna možnost izražanja
Č50 Sploh pa smo odnose v naši družini nastavili tako, da skušamo videti drug v drugem čim več dobrega ...	Prepoznavanje dobrega v drugih
Č51...in da vidimo v drugih čim več pozitivnega.	Prepoznavanje pozitivnega v drugih
Č52 Pozitivna naravnost in razmišljanje je pomembna v vsakem odnosu.	Pozitivnost je pomembna za odnos
Č53 Če si preveč negativen, tudi ostali okrog tebe postanejo takšni, hitreje se vdaš in prej obupaš, v ničemer ne vztrajaš prav dolgo.	Negativnih se širi na ostale
Č54 Vsak otrok nosi v sebi dobre stvari, potrebno jih je poiskati in jih izpostaviti, ...	Iskanje dobrih stvari
Č55...se z otroci o njih pogovarjati in jih ...	Pogovor o dobrih stvareh
Č56...in ceniti dobre stvari pri drugih ...	Ceniti drugega
Č57 Vsako stvar je potrebno vzeti kot nekaj dobrega, tudi prepir.	Tudi konflikt je dober
Č58 Pomembno je, da otroci verjamejo v svoje sposobnosti.	Samozaupanje vase
Č59 Da se ne počutijo negotove.	Preprečevanje negotovosti
Č60 Kot starš moremo biti otrokom vzgled pozitivnega mišljenja.	Vzgled pozitivnosti
Č61 Lažje spreminjaš stvari, če si pozitivno naravn.	Pozitivnost omogoča spremembe
Č62 Pomembno je, da ima otrok možnost dobiti različne izkušnje, ...	Možnost pridobivanja lastnih izkušenj
Č63...čeprav se starši pogosto bojimo, da se jim bo kaj zgodilo, če ga bomo pustili, da počne to ali ono brez da ga opominjamo in opozarjamo.	Učenje z naravnimi posledicami
Č64 Naše pomanjkljivosti so del nas samih, ...	Sprejemanje takšnega kot je
Č65...nismo popolni in tudi nikoli ne bomo.	Nihče ni popoln
Č66 Smo čisto v redu, takšni kot smo, tudi z napakami in da je to človeško.	Vsak človek dela napake
Č67 Če se pa le da, bomo kakšno slabo lastnost skušali spremeniti v nekaj dobrega.	Spreminjanje slabega v dobro
Č68 Po obiskovanju progarama Šole za straše, sem se sama sem se veliko lažje pričela sprejemati kot mamu z napakami.	Sprejemanje sebe
Č69 Otroci mi tega ne zamerijo in mož ne.	Sprejemanje sebe sprejemajo tudi drugi
Č70 Ne skušam biti več perfekcionista, ker je to prineslo nekaj temnega v našo družino.	Perfekcionizem slabša odnose
Č71 Če se zmotim, to povem in se opravičim ...	Preprečevanje starih ravnanj
Č72...ter skušam popraviti storjeno, v odnosih do otrok in do partnerja.	Popravljanje napačnih ravnanj

	v odnosih
Č73 Pogosto smo usmerjeni v to, da so drugi krivi za vse kar nam gre narobe, ...	Iskanje krivec v drugih
Č74...premalo pa se zazremo v sebe in počistimo najprej pred svojim pragom.	Pomanjkanje dela na sebi
Č75 Zavedanje, da nisem popolna mama in nikoli ne bom, mi je pomagala, da sem se bolj sprostita v svoji vloge mame.	Zavedanje o lastni nepopolnosti
Č76 Nisem bila več tako obremenjena s tem, da morem vedno otroke popravljati in jim govoriti kako naj kaj počnejo, ...	Zmanjšana obremenjenost
Č77...ampak da jih pustim da so otroci, da raziskujejo ...	Raziskovanje otrok
Č78...in se učijo na lastnih napakah.	Učenje na lastnih napakah
Č79 Gre za to, da jih usmerjam in da jim pomagam takrat, ko me potrebujejo.	Usmerjanje otrok
Č80 Ko potrebujejo pogovor, objem, da jim nekdo prisluhne.	Nevsiljena pomoč otrokom
Č81 Moja največja bojazen v starševstvu in vzgoji je da jih ne bom uspela vzgojiti v samostojne, zrele, pokončne, odločne, odgovorne, ljubeče, empatične ljudi.	Bojazen v starševski in vzgojni vlogi
Č82 Čeprav se vsak dan kaj novega naučim, ...	Nenehno učenje
Č83...pa kdaj mi kdaj tudi kaj ne uspe tako kot bi želela, ...	Pojavljanje neuspeha
Č84...ampak potem o tem premislim in poskušam to popraviti.	Možnost popravljanja napak
Č85 Živela sem s staršema in še tremi sorojenci na kmetiji, kjer je bilo potrebno veliko delati.	Delo na kmetiji
Č86 Vedno je bilo delo na prvem mestu, šele potem naša šola, včasih tudi zdravje.	Prioritete v družinskem življenju
Č87 Sama sem se skušala čisto distancirati od teh družinskih vzorcev, ...	Spreminjanje starih vzorcev
Č88...mogoče sem šla čisto v drugo skrajnost, da sem ostala doma zaradi otrok.	Vzpostavljanje drugačnih prioritet
Č89 Takrat so bili takšni časi, da nas starši niso kaj dosti spraševali ali bomo pomagali delati.	Samoumevnost v prejšnjih generacijah
Č90 Čeprav je to v naši družini v tistem času delovalo, ...	Vzorci ravnanj ustrezali času
Č91...v svoji družini nisem želela imeti tega.	Vzorci ravnanj več ne ustrezajo času
Č92 Želela sem družino s pristnimi odnosi, ...	Pristni odnosi
Č93...kjer je veliko zaupanja ...	Zaupljivi odnosi
Č94...in podpore drug drugemu.	Medsebojna podpora
Č95 Kjer so otroci pomembni in njihovo počutje, ...	Otrokov celostni razvoj
Č96 Otroci niso postavljeni v ozadje, ampak je otrok pomemben del družine.	Otrok kot enakovreden član
Č97 To, da sem ostala doma, je zelo velik plus pri naših odnosih.	Pozitivnost v odnosih
Č98 Sem pa vedno pazila, da nisem delala namesto otrok, ...	Otroci opravljajo svoje dolžnosti
Č99...ampak da jih učim s svojim načinom življenja.	Učenje z vzgledom
Č100 Vsak ima določene obveznosti in dolžnosti o katerih se večkrat pogovarjamo ...	Določene obveznosti in dolžnosti
Č101 in jih sproti spreminjamo, saj otroci hitro rastejo in so vsako leto sposobni že več narediti sami, ...	Obveznosti in dolžnosti se s starostjo otrok spreminjajo
Č102...to pomeni tudi pomagati doma.	Pomoč otrok pri opravilih
Č103 Dobra vzgoja vsebuje postavljanjem mej ...	Vzgoja s postavljenimi mejami
Č104...in spoštovanje avtoritete.	Vzgoja za spoštovanje avtoritete
Č105 Da se ve katere vrednote veljajo v družini	Družinske vrednote
Č106 Da se ve kakšne so posameznikove obveznosti, saj se s tem uči delavnosti.	Učenje delavnosti
Č107 Najbolj uspešna sem na področju postavljanja mej, ...	Uspešnost v postavljanju mej
Č108...ve se do kod lahko grejo in kje presegajo meje, ...	Razumevanje osebnih mej
Č109...saj se o tem dosti pogovarjamo...	Pogovor o mejah
Č110...in učenja različnih veščin, tukaj se tudi dopolnjujeva z možem.	Skupno učenje metod
Č111 Veliko bereva o tem, ampak to ni dovolj.	Branje ni dovolj
Č112 Zato mi je šola za starše bila tako všeč, ker mi je dala možnost, da sem te stvari potem tudi vadila doma, na svojih primerih.	Osvajanje metod na praktičnih primerih
Č113 Potem sem jim privzgojila ljubezen do knjig.	Ljubezen do knjig
Č114 Pri nas je računalnik strogo, strogo omejen, ...	Omejevan dostop do računalnika
Č115...prav tako je tudi omejeno gledanje TV-ja.	Omejen dostop do tv

Č116 Ko opazujem druge otroke in njihove starše, se mi zdi, da vse preveč otrok gleda TV ...	Preveč dostopa to tv-ja
Č117...in vse preveč otrok poseda za računalnikom cele dneve.	Preveč dostopa do računalnika
Č118 Tako vse manj preživljajo časa kot družina, ...	Pomanjkanje medsebojnega druženja
Č119...odnosi postajajo vse bolj hladni in oddaljeni.	Posledica pomanjkanja medsebojnega druženja
Č120 Najmanj uspešna pa sem najbrž pri potrpežljivosti, da jih tega učim, ...	Učenje potrpežljivosti
Č121...ker se še jaz tega sama učim.	Tudi starši se učijo
Č122 Zdi se mi, da sem v tem času že kr napredovala, ...	Zaznan napredek
Č123...ampak se še vseeno kdaj ulomim, kako kaj nepotrpežljivo rečem, ...	Stari vzorec nepotrpežljivosti
Č124...ampak se ustavim in potem o tem razmislim in se tudi opravičim če je potrebno.	Popravljanje starih ravnanj
Č125 Otroci vpijajo kot gobe, vsakega našega vedenja se hitro naučijo, ...	Hitro osvajanje ravnanj
Č126...potem pa se jezimo na njih ko začnejo ponavljati stvari, ki so jih tako pri nas starših videli, da počnemo.	Nejevolnosti pri ponavljanju ravnanj
Č127 Takrat je pravi trenutek, da se vprašaš, kaj je tisto kar počneš narobe, ko vidiš v otrokovem vedenju nekaj kar ti ni všeč.	Uvid
Č128 Otroci so kot naše ogledalo, če nekaj ne počnejo vredno, ...	Otroci zrcalijo starševsko ravnanje
Č129...to ogledalo zrcali nazaj v nas, učitelje tega vedenja.	Ravnanje otrok kot spodbuda za spremembe
Č130 Jaz in mož sva zelo različna, vendar pa sva enotna glede vzgoje.	Enostnost glede vzgoje
Č131 On je tehničen tip človeka, jaz sem bolj humanist.	Različna opredeljenost
Č132 Jaz postavljam na prvo mesto skrb za dobre odnose, ...	Skrb za odnose
Č133...mož mora najprej imeti vse dobro opravljeno v službi nato doma.	Skrb za službene obveznosti
Č134 Oba sva verna in to ne samo tradicionalnem pomenu besede.	Vernost staršev
Č135 Pri nas doma spoznavamo Sveto pismo oz. Biblijo, ...	Branje svetega pisma
Č136...različne kulture in civilizacije, raznolikost narodov, ...	Poznavanje raznolikosti sveta
Č137...beremo različno literaturo.	Branje knjig
Č138 Oba se izobražujeva na področju vzgoje.	Pridobivanje znanj o vzgoji
Č139 Pomembni so nam medsebojni odnosi.	Medsebojni odnosi
Č140 Velikokrat se skupaj ali posamično udeleživa predavanj, delavnic.	Skupno izobraževanje o vzgoji
Č141 Oba jih učiva spoštovanja do drugačnih ljudi, kultur in ver.	Spoštovanje drugačnosti
Č142 In vse to gradi tudi najin odnos.	Grajenje odnosa
Č143 Oba sva v Svetu staršev naše šole, obiskujem predavanja, ki jih organizira društvo Bravo, ki je podpora staršem otrok s posebnimi potrebami.	Obiskovanja predavanj
Č144 Najin odnos lahko rečem da raste, čeprav se včasih zdi kot da sva odšla kar veliko korakov nazaj.	Razvoj odnosa kljub nazadovanju
Č145 Očitno jih včasih moraš narediti, da potem vidiš tudi z druge perspektive.	Nazadovanje daje nova spoznanja
Č146 Lahko bi rekla, da imava uprt pogled v skupno prihodnost...	Skupna prihodnost
Č147...in da naju najina različnost ne razdvaja, ampak združuje in bogati.	Različnost bogati odnose
Č148 Vedno je še pa kaj, kar bi se še dalo spremeniti.	Potreba po spremembah
Č149 Npr. da bi si vzela več časa za naju oba brez otrok.	Razvijanje partnerskega odnosa
Č150 Ko sva skupaj hodila v šolo za starše, naju je to zblížalo, ...	Zbliževanje ob obiskovanju programa
Č151...ker sva skupaj delala domače naloge, ko sva iskala primere iz najine družine.	Zbliževanje z domačimi nalogami
Č152 Na poti iz Svetovalnega centra sva lahko o the stvareh pogovarjala, sva se lahko temu v celoti posvetila.	Pogovor v avtu
Č153 Bolj poslušam, ...	Poslušanje
Č153a...včasih tudi opazujem.	Opazovanje
Č154 Pomembno je, da si pripovedujemo vsakdanje življenjske zgodbe, ...	Pripovedovanje življenjskih zgodb
Č155...kako je v šoli, ocene ali kako je v službi.	Pogovor v vsakdanjih stvareh
Č156 Naša komunikacija je včasih zelo burna in hitra.	Značilnosti komunikacije

Č157 Oba fanta sta bolj kolerika in se hitro razjezita.	Posnemanje reakcij staršev
Č158 Ampak zvečer pa gresta skupaj v otroško sobo, bereta, se pogovarjata in zaspita.	Povezanost otrok
Č159 Zanimivo, da starejši noče v svojo sobo, ampak je rajši pri svojem mlajšem bratu.	Občutek povezanosti otrok
Č160 Veliko se pogovarjamo, sploh jaz z otroci.	Medsebojni pogovori
Č161 V moji družini so starši govorili in ukazovali, otroci smo morali biti tiho in narediti tisto, kar so ti zapovedali.	Ubogljivost zaradi strahu
Č162 Sama sem se odmaknila od tega vzorca.	Namerno spreminjanje vzorcev
Č163...morajo se potruditi pri delu in učenju.	Obveznosti otrok
Č164 Spodbujam jih tudi h kreativnosti na njihovih močnih področjih ...	Spodbujanje kreativnosti
Č165...ter tudi na tistih, kjer je potrebno veliko delati.	Podpora pri pomanjkljivih področjih
Č166 Moja velika želja je še, da se bodo naučili zahvaljevati za vse, kar bodo dobili ali doživeli.	Učenje zahval
Č167 Več poslušanja je, manj obsojanja.	Obsojanje omejujejo aktivno poslušanje
Č168 Ni dovoljeno posegati v prostor in intimo drugega, ...	Zavedanje meja
Č169...mora biti vanjo povabljen ...	Spoštovanje meja
Č170...in to mora znati tudi pravilno sprejeti.	Sprejemanje meja drugih
Č171 Več poslušam otroke.	Poslušanje otrok
Č172 Bolj sem pozorna na njihovo nebesedno komunikacijo, ...	Neverbalna komunikacija
Č173...prav tako jih tudi učim, da postanejo pozorni na mojo in atijevo nebesedno sporazumevanje, ...	Učenje nebesednega sporazumevanja
Č174...predvsem izraz na obrazu in drža telesa kažeta na to, če ima otrok kakšen problem ali ga kaj muči.	Neverbalna komunikacija izraža probleme
Č175 Ko prvorojenki ne gre matematika, jo poslušam, da sem jaz tisti filter.	Starš kot filter
Č176 Predvsem pa ji oba pokaževa, da je ne vrednotiva samo skozi prizmo ocen.	Vrednotenje otroka
Č177 Da jo imava rada takšno kot je. Glede na to, da ima odločbo o usmerjanju - kronična bolezen, ...	Sprejemanje otroka
Č177a ...sem ponosna na njene lastne dosežke, saj je dobila zlato državno priznanje pri Veseli šoli.	Uspešnost otroka z odločno o usmerjanju
Č178 Sploh pa sem bila vesela razrednega priznanja za naj sošolko, ker jim pomaga pri učenju, jih posluša in spodbuja. To oceno so jih podelili lastni sošolci in sošolke.	Uspešnost uvajanja metod
Č179 To me je opomnilo, da sem v nekaterih stvareh kot mama zelo napredovala ...	Napredek v starševskih ravnanjih
Č180...in da mi uspeva to kar počnem.	Uspešnost spremenjenih ravnanj
Č181 Starši pogosto izvajajo direkten napad na otroka in na njegovo osebnost.	Napad na otrokovo osebnost
Č182 Pri aktivnem poslušanju izklopim čustva, ker samo v tem primeru lahko otroka zares poslušam, da takoj ne planem nanj.	Izklop čustev pri aktivnem poslušanja
Č183 To ne pomeni zame, da sem neljubeča in neskrbna, ...	Distanciranje v čustvih
Č184...ampak da lažje otroka zares poslušam.	Distanciranje v čustvih omogoča lažje poslušanje
Č185 Prednost jaz sporočil vidim v tem, da se osebno takoj ne spravim na otroka ali na moža, ...	Jaz sporočila preprečujejo osebne napade
Č186...ampak imam tudi čas, da razmislim in premislim situacijo.	Jaz sporočila dajo čas za razmislek
Č187 Najbolj uporabno pri meni je če rečem, veliko bi mi pomenilo, zares bi me razveselil v tem smislu.	Uspešna uporaba jaz sporočil
Č188 Pri uporabi jaz sporočil se mi zdi najtežje, da izpostavim svojo ranljivost in občutljivost.	Izpostavljanje svoje ranljivosti
Č189 Uporaba jaz sporočil vpliva na našo komunikacijo in odnose tako, da lepše živimo.	Vpliv jaz sporočil
Č190 Odnosi so bolj sproščeni, ...	Jaz sporočila omogočajo sproščenost

Č191 Tudi pocrkliamo se večkrat.	Crklanje med otroci in starši
Č192...in si tudi na zunaj izkazujemo našo ljubezen drug do drugega...	Jaz sporočila spodbujajo izkazovanje ljubezni
Č193 Izražanje čustev je zelo zaželjeno, seveda na primeren način.	Zaželeno izražanje čustev
Č194 ADHD dvojček ima s tem veliko težav, da se takoj ne razjezi, prav tako tudi starejši brat.	Težave z izražanjem jeze
Č195 To je že nekaj časa pri nas trening, sploh takrat ko sama ne odreagiram na pravilen način.	Učenje izražanja jeze
Č196 Mlajša hčera, dvojčica je na nek način pri nas najbolj 'zanemarjen' otrok.	Prikrajšanost otrok
Č197 Vedno je bila pridna in ubogljiva, vodljiva.	Pridni otrok
Č198 Potem pa je konec vrtca samo počilo. Nič več ni bilo tako.	Konec pridnosti
Č199 Po priporočilu naše pedopsihiatrinje smo se odločili, da sta dvojčka v ločenih razredih, letos tudi ločena v podaljšanem bivanju.	Ločenost dvojčkov v razredu
Č200 Na ta način smo odstranili negativno tekmovalnost in da sta med seboj različna, kljub temu, da sta dvojčka.	Različnost otrok
Č201 In življenje je postalo bolj kvalitetno.	Kvaliteta življenja
Č202 Preprosto povem, kako se počutim, in če lahko tudi slišijo,jim povem vzrok, zakaj se tako počutim.	Potek izražanja čustev
Č203 Na ta način opažam, da se učijo tudi neke vrste skrbnosti ...	Učenje skrbnosti ob izražanju čustev
Č204 Izražanje čustev tudi omogoča razvijanje empatije do drugega.	Učenje empatije ob izražanju čustev
Č205 V svojih »govorih« starši pogosto izpostavljam sebe, pa to kar nam drugi povzročajo s svojim vedenjem.	Vzroki za naše probleme so drugi
Č206 Premalo pa dajemo sebe in svoje počutje v ospredje.	Govorjenje o občutjih
Č207 Otrokom pogosto ne damo možnosti čustvenega razmišljanja.	Odsotnost čustvenega razmišljanja.
Č208 Najbolj vpliva name aktivno poslušanje, ...	Vpliv aktivnega poslušanja
Č209 Razlikovanje uporabe jaz in ti sporočila, ...	Različna sporočila
Č210 Razumevanje vloge očeta in matere ...	Opredelevitev vlog
Č210a...in dogovarjanje med staršema.	Dogovori med staršema
Č211 Potrebno je upoštevati starost in spol otrok, njihov razvoj, njihove sposobnosti.	Različnost otrok
Č212 In na ta način so tudi oni moje ogledalo.	Otroci odsevajo starše
Č213 In ne zamerijo mi, če se zmotim, če imam napake, ...	Napake se odpuščajo
Č214...če dopustim, da vidijo, da sem samo človek.	Biti človek
Č215 In v našo družino smo spustili tisti pravi humor, ...	Uporaba humorja
Č216...da se znamo nasmejati osebnim ali drugim napakam na takšen način, da drugega ne ranimo.	Humor razbremenjuje situacije
Č217 Humor se mi zdi je takšna spregledana sposobnost posameznika, ...	Spregledana sposobnost posameznika
Č218...ko jeza prevlada v odnosih in zamegli tisto kar pa je dobrega v odnosih.	Prevladovanje jeze v odnosih
Č219 Enkrat sem se tako razjezila, da sem bila že sama sebi smešna, potem ko sem se ustavila in premislila, kaj se je zdaj sploh zgodilo.	Humoren pogled na jezo
Č220 Pravila so nekaj potrebnega v družini.	Potrebost pravil
Č221 Saj niso samo zapovedi, ukazi.	Razumevanje pravil
Č222 Odražajo našo skrb za njihovo telesno, duševno in tudi duhovno zdravje.	Namen postavljanja pravil
Č223 Super je, če se jih vsi držimo.	Pravila veljajo za vse člane
Č224 Vedo, da morava tudi midva upoštevati različna pravila.	Starši upoštevajo pravila
Č225 Glavno vlogo imava midva z možem, ...	Vloga pri postavljanju pravil
Č226...otroci pa tudi sodelujejo pri oblikovanju pravil, sedaj, ko so že večji.	Vloga pri oblikovanju pravil
Č227 O pravilih se pogovarjamo, ...	Pogovor o pravilih
Č228 ...pri nas smo vsi knjižni molji, s tem se je okužil še ati, ...	Branje knjig
Č229 ...veliko stikov pa imamo tudi s podobno vzgojenimi družinami, to so najini študentski znanci in prijatelji.	Stiki s podobnimi družinami
Č230...še vedno vzamem v roke gradivo in si malo osvežim spomin, ...	Uporaba zapiskov iz programa
Č231 Sploh pa mi je pri srcu ostala zapisana naša voditeljica šole za starše, ...	Spomin na voditeljico
Č232...voditeljica je s svojimi primeri iz lastne družine pokazala, kako neke stvari lahko delujejo ...	Učenje z lastnimi primeri

Č234 Recimo: vožnja v avto - v avto smo tiho pri miru, ne smemo motiti šoferja pri vožnji in tudi ne posegamo v prostor drugega.	Postavljena pravila
Č235 Ali postelja je tvoja in jo sam postelješ ...	Postavljena pravila
Č236...ampak včasih jim rečem, danes bom jaz pospravila vašo posteljo in zakaj to naredim, da se otroci učijo drug drugega tudi na ta način obdarovati, ...	Izjema pri pravilih
Č237 Računalniške igrice lahko uporabljajo samo ob vikendih, vsak pol ure, ...	Pravila glede računalnika
Č238...ampak če imaš god med tednom ali pa si si to zaželel za nagrado ki si jo lahko sam izbral, je to dovoljeno tudi med tednom.	Izjema glede pravil za uporabo računalnika
Č239 Vsebine so vedno preverjene, jih kontroliram, ...	Kontrola nad vsebinami na računalniku
Č240 Vsi jemo z družinske mize, vsi dajemo nanjo.	Postavljena pravila
Č241 Vsak naredi po svojih močeh iz tedna v teden.	Upoštevanje pravil
Č242 Čiščenje avta je prevzel sedaj dvojček in na to je zelo ponosen, ...	Prevzemanje dolžnosti
Č243...ker mu izkazujemo takšno zaupanje.	Izkazovanje zaupanja s opravili
Č244 Zaenkrat ni nobenega pravila, ki bi ga spremenila.	Ni potrebe po spremembi pravil
Č245 Imamo bolj ali manj takšna življenjska pravila.	Življenjska pravila
Č246 Da ne posegam v prostor in čas drugega.	Poseganje v drugega
Č247 Meje zame niso kot nekaj česar ne smem naredit.	Meje niso omejitve
Č248 Meje razumem kot skrb za zdravje, ...	Opredelitev meje
Č249 Meje poskrbijo za dobro počutje, ...	Skrb za dobro počutje
Č250...meje kažejo na skrbnost v odnosih.	Meje kažejo na skrb
Č251 Tako sem jih tudi razložila otrokom.	Obrazložitev mej
Č252 Sošolci s fakultete so mi vedno govorili, da sem razumski snobist.	Mnenja drugih
Č253 V svoji glavi se najprej pogovorim vedno glede na morebitne posledice, ...	Razmišljanje o svojih ravnanjih
Č254...vedno grem najprej po tej poti, da se vprašam, kaj to pomeni.	Spraševanje o pomenu ravnanj
Č255 Če kje morda res nimam meja, je to moja ljubezen do literature.	Ni mej
Č256 Pomembno mi je, da upoštevajo meje pri pri obrokih oz. prehranjevanju, ...	Meje pri obrokih
Č257 Meje pri higieni, ...	Meje pri vzdrževanju higiene
Č258 Meje pri zdravju, to pomeni točno vzeti odmerke zdravila, ...	Meje pri odmerkih zdravil
Č259 Uvajanje učnih in delovnih navad, ...	Uvajanje navad
Č260...da pri njih vztrajaš in ne odnehaš.	Vztrajanje pri delovnih navadah
Č261 Otroci se sedaj se že zavedajo meja in zakaj tako.	Zavedanje meja
Č262 Če hočejo doseči več, se morajo zelo potruditi in povedati svoje argumente za in proti, sami naredijo argumente za in proti.	Potek pogajanj
Č263 Če pa vidim, da so preveč zašli, potem vstopim tukaj jaz ali pa mož, ali pa skupaj po predhodnem razgovoru.	Pomoč staršev pri pogajanjih
Č264 Sprememba je ta, da sem sama sem postala še bolj dosledna, ...	Povečana doslednost
Č265...ker vem, da je to za njihovo dobro.	Namen doslednosti
Č266 Ne toleriram grdega načina ne pri sebi in ne pri njih.	Omejevanje neprimernega vedenja
Č267 Tudi mene včasih izpodnese in mi je potem takoj žal, ...	Ponavljjanje starih vzorcev ravnanja
Č268...in njim je grozno, ko vidijo, da se grozno počutim.	Obojestransko izražanje čustev
Č269 Konflikti so zaželeni, to pa sem naučila od Bogdana Žorža, ...	Zaželenost konfliktov
Č270...šele konflikt povzroči spremembo stanja, da nekaj začneš drugače.	Konflikt omogoča spremembe
Č271 Ne dovolim nevljudnosti do mene, moža ali do sorojencev.	Omejevanje nezaželenega vedenja
Č272 Konflikte rešujemo sproti, ...	Sprotno reševanje konfliktov
Č273...zelo redko kdaj si damo malo več odloga, če je pač potrebno.	Prelaganje reševanja konflikta
Č274 Moja velika želja je, da enkrat grem na usposabljanje in izobraževanje za mediatorja, bomo videli.	Usposabljanje za mediatorja
Č275 Metodo brez poražencev razumem tako, da je brez poražencev ...	Razumevanje metode brez poražencev
Č276...vedno je poraženec tisti, ki mora priznati vdajo.	Poraženec vedno izgubi

Č277 Pri razreševanju konfliktov gre za to, da se med seboj dogovorimo v dobro vseh.	Neprikrajšanost v konfliktih
Č278 To je pa zelo težko, zato včasih sama pravim, da si moramo vzeti tudi čas, ...	Potreben čas pri reševanju konfliktov
Č279 Potreben je premislek pri iskanju skupnih rešitev.	Potreben premislek
Č280 Naša starejša dva sta se že v šoli vpeljala v mediacijo, saj jo po razredih izvaja pedagoginja.	Mediacija v šoli
Č281 Vedno v dobro vsakogar, kaj pa je to, se pa moramo med seboj pogovoriti.	Pogovor za skupno dobro
Č282 Saj pa odnos ni matematika, da izračunaš koliko točno ti in koliko on.	Odnos je živa stvar
Č283 Solidarnost se kaže s skrbjo za drugega v družini, ...	Solidarnost
Č284...da dobi v tistem trenutku toliko kolikor potrebuje.	Zadovoljevanje potrebe
Č285 Včasih je najtežje pomiriti samega sebe.	Čustveno obvladovanje stanja
Č286 Metoda brez poražencev deluje v naši družini.	Uspešnost metode brez poražencev
Č287 Ko je prvič uspela ta metoda, sem se počutila zelo dobro, ker je bil skoraj cel mesec mir.	Učinek uporabe metode brez poražencev
Č288 Potem pa je spet počilo, ...	Ponovna potreba po uporabi metode brez poražencev
Č289...takšna je dinamika družine, ...	Dinamika družine
Č290...vsaka družina ima svoj notranji ustroj, ki velja za tisto družino...	Struktura družine
Č291...vsi smo samo ljudje, ki včasih delamo napake...	Zmotljivost ljudi
Č292...včasih samo opazujem, da vidim, kaj se sploh dogaja.	Opazovanje dogajanja
Č293 Največja sprememba je ta, da ni poražencev, da ni zmagovalcev, da smo enakovredni ljudje.	Enakovrednost članov
Č294 Sama ne verjamem v kazni, še manj pa verjamem v pretepanje otrok.	Izogibanje kaznim
Č295 Tak način se mi zdi žaljiv za otroka, ...	Fizično kaznovanje ponižuje
Č296...poleg tega pa ta kazen sploh ne deluje dolgo.	Kratkotrajen učinek fizične kazni
Č297 V tistem trenutku edino ima učinek...	Trenutek učinek fizičnega kaznovanja
Č298 Sem enkrat prebrala, kako je pomembno, da otrok sam občuti posledice svojega ravnanja.	Učenje z naravnimi posledicami
Č299 To pomeni, da če se ne bo oblekel ko bo veni mrzlo, bo naravna posledica da ga bo pač zeblo.	Naravna posledica
Č300 To zame pomeni, da se umaknem od tega, da otroku nenehno ukazujem kaj more početi.	Učenje z lastnimi izkušnjami
Č301 Lahko mu samo povem kaj naj naredi in potem odločitev prepustim njemu kaj bo naredil.	Sprejemanje lastnih odločitev
Č302 Zdi se mi pomembno, da otrok sam občuti posledice svojih dejanj, ker se bo iz tega prej naučil, da bo naslenjič drugače ravnal, ...	Učenje iz lastnih izkušenj
Č303 Mislim, da noben otrok nena rad posluša dolge pridige staršev.	Pridige staršev
Č304 Delitev domačih opravil je pri nas porazdeljeno...	Delitev opravil
Č305...otroci pomagajo pri čiščenju avtomobila, ...	Pomoč pri čiščenju avtomobila
Č306...tudi otroci so prevzeli pomoč na vrtu, čeprav zelo neradi.	Pomoč na vrtu
Č307 Obvezna pomoč pri gospodinjskih opravilih, ...	Pomoč pri gospodinjskih opravilih
Č308...to je pri nas tako kot pri gasilcih, so skoraj čini in to jim daje neko zadovoljstvo.	Spodbujanje k hišnim opravilom
Č309 Vsekakor stranišče pa še vedno čistim sama.	Opravilo mame
Č310 Pomembno je, da otrok prevzame določena opravila v družini zaradi delovnih navad, delodajalec bo zelo vesel takšnega človeka.	Usposobljenost za delo
Č311 Ko berem kakšno knjigo o vzgoji, se vključim v pogovor ali debato s partnerjem ali kakšno kolegico.	Pogovor o vzgoji z drugimi
Č312 Z možem se že štiri leta udeležujeva v mesecu decembru t.i. Šolo za starše po načelih geštaltpedagogike, ki jo izvaja prof. Stanko Gerjolj s TF s svojimi trenerji oz. pomočniki.	Druga oblika šole za starše
Č313 Tudi tukaj sem veliko dobila za svoje osebno življenje, vsakokrat je druga	Obnavanje različnih

tema ...	tematik
Č314...in to me na nek način kar osvobaja nekih spon.	Osvobajanje vkalupljanja
Č315 Mož je vključen v podporno skupino staršev otrok ADHD pri Svetovalnem centru Mb, ...	Podporna skupina
Č316...sama se udeležujem raznih srečanj in predavanj društva Bravo, ...	Obiskovanje predavanj
Č317...v naši osnovni šoli pa imamo tudi Klub staršev otrok s posebnimi potrebami, ki se srečujemo na dva meseca.	Klub staršev
Č318 Sem pa v lanskem letu bila na organiziranem predevanju naše šole, ki je povabila gospo Simono Levc (defektologinja), ki je tudi soavtorica knjige Varuh otrokovih dolžnosti.	Predavanja na šoli
Č319 Knjigo Varuh otrokovih dolžnosti želim še posebej izpostaviti, ...	Izpostavitev knjige
Č320...ker me je njeno delo zelo spodbudila k doslednemu izvajanju mej, ...	Poudarek na mejah
Č321...in predvsem to, da je otrok otrok in ne naš kralj.	Starš z avtoriteto
Č322 Največji izziv je zame pripeljati otroka na življenjsko pot samostojnosti ...	Vzgoja za samostojnost
Č323...in do zavedanja svoje odgovornosti.	Vzgoja za odgovornost
Č324 To je moj dolgoročen cilj, ...	Vzgoja kot vseživljenjski cilj
Č235...trenutno pa imamo v hiši dva odraščajoča najstnika, ...	Odraščajoča najstnika
Č236...enega otrok z ADHD ...	Otrok z »motnjo«
Č237 To je kar trenutno velik vzgojni izziv, ...	Vzgoja kot izziv
Č238...vendar sva si z možem v pomoč, ...	Medsebojna partnerska pomoč
Č239...živimo pa tudi v takšnem okolju, ki še ne deluje preveč razdiralno na otroke in družino.	Ugodne družinske razmere
D1 Z ženo nisva bila najbolj zadovoljna svojim vzgojnim pristopom.	Nezadovoljstvo z vzgojo
D2 Želela sva kaj narediti na tem področju.	Razlog za vstop
D3 To je področje o katerem te v šoli ne učijo, ampak se ga učiš sam, ko si sam bil enkrat otrok, ...	Samodejno učenje vzgajanja
D4 Gre bolj ali manj za podzavestno učenje.	Podzavestno učenje vzgoje
D5 Potem te pa tako situacija sili v to, da se temu posvečaš.	Potreba po spremembi vzgojnih metod
D6 Če se želiš temu posvečati z nekim zadovoljstvom, ...	Vzgajanje z zadovoljstvom
D7...da živiš bolj polno življenje.	Kvalitetno življenje
D8 Taka šola je prava pot za dosego tega.	Prava pot
D9 Za šolo za starše sva z ženo zvedela preko interneta najbrž, ...	Informacije na internetu
D10...nekaj je bilo tudi govora v vrtcu.	Informacije v vrtcu
D11 Smo se o tem v vrtcu tudi pogovarjali, imamo psihologa, Černetiča, ki je imel občasno kakšno predavanje na temo.	Predavanja v vrtcu
D12 Jaz sem s tem srečujem tudi v službi, z družinskimi problemi.	Družinska tematika pri delu
D13 Že prej sva imela nekaj zavedanja o tem, da je pametno nekaj narediti, ...	Zavedanje o potrebnih spremembah
D14...da nam bo morda lažje.	Lajšanje življenja
D14a...smo imeli nekaj težav doma.	Konkretne težave
D15 Otroci rastejo, ne bodo vedno tak majhni.	Odraščanje
D16 Mogoče je bila najina stopnja prilagajanja z ženo majhna, prenizka.	Prilagajanje
D17 Pa tudi žena ima eno obliko depresije, ...	Depresija
D18...še kar relativno močno depresijo, da more jemati zdravila in ...	Jemanje zdravil
D19...jo takšno neurejeno življenje dodatno obremenjuje, otežuje vsakdanjik.	Dodatna obremenitev
D20...da vidiva, kje so tiste vzmeti, orodja, načini, da lahko nekatere stvari popraviš, izboljšaš ...	Učenje novih metod
D21...in da si vsi olajšamo življenje na nek način.	Lajšanje življenja
D22 Dva možka sva bila samo.	Očetje v skupini
D23 Jaz nima težav s komunikacijo, z nastopanjem ali pa kaj takega.	Odprto komuniciranje očeta
D24 Sem se kar vrede počutil.	Dobro počutje v skupni
D25 Nimam težav govoriti pred skupino, ...	Odprtost o problemih pred skupino
D26...tudi mogoče o bolj intimnih zadevah, do neke meje seveda.	Intimni pogovori
D27 Ko sem videl druge, imajo nekateri še večje probleme kot mi.	Podobni problemi staršev
D28 Videla sva, da so te stvari uporabne, je kot neke vrsta katarza.	Katarza
D29 Vidiš, da ene stvari le niso tako hude.	Rešljivost problemov
D30 Nekateri so imeli resnično težke situacije in težke probleme.	Različne stopnje problemov

D31 V nekem pogledu sem imel podobno vzgojo.	Vzgoja različnih generacij
D32 Imel sem doma bolj avtoritativno vzgojo, ...	Avtoritativna vzgoja
D33...prisotno je bilo tudi kakšno fizično nasilje.	Fizično nasilje
D34 Moj oče je bil bolj strog, ...	Strogost očeta
D35...tudi moja otroka ga precej rešpektirata.	Spoštovanje dedka
D36 Se je pa precej omilil.	Zmanjšana strogost
D37 Imam 13 let mlajšo sestro in 5 let starejšo sestro.	Različne starostne skupine
D38 Precej se je omilil, bolj toleranten je postal.	Povečana toleranca
D39 Z leti, ko bi človek pričakoval, da bo manj toleranten.	Zmanjšanost tolerance
D40 Ampak je postal bolj dovzeten za kake probleme otrok, a ne popolnoma.	Dovzetnost za probleme
D41 Nihče ni idealen, ...	Nepopolnost ljudi
D42 Fajn se mi pa zdi, da ga moja otroka rešpektirata, ...	Spoštovanje odraslih
D43 Babica in dedi ju prideta pazit.	Varstvo otroka
D44 Ta vzorec kot je bil v negativnem smislu, kot sem ga jaz doživljal, skušava spremeniti.	Spreminjanje starih vzorcev
D45 Mislim, da nama v glavnem uspeva, vsaj da se naju nena bojijo.	Ni prisotnega strahu
D46 Pri ženi fizičnega nasilja ni bilo.	Brez fizičnega nasilja
D47 Pri njej je bilo drugače, tam je glavno besedo imela mama.	Glava družine mama
D48 Je bila pa tudi precej stroga, ko je kaj rekla, je to držalo.	Doslednost mame
D49 Ni bilo demokratičnosti ali pa nekih pogajanj.	Izključenost otrok pri odločanju
D50 V času pubertete, je bila žena kar upornica.	Pojav upora
D51 Drugače ima lepe spomine na otroštvo.	Spomini na otroštvo
D52 Sej tudi jaz imam lepe spomine, ko se pa tega spominjam, imam na momente grenak priokus.	Slabi spomini na otroštvo
D53 Na momente se mi zdi, da bi moglo bit boljše.	Nujnost boljšega življenja
D54 V obdobju pubertete sem imel lep odnos s starši.	Dober odnos s starši
D55 Samo moje starše še imam, žena nima več staršev.	Odsotnost starih staršev
D56 Smo si blizu, se obiskujemo.	Druženje s starimi starši
D57 Sem jima povedal, kaj tam delamo.	Pogovor o programu z drugimi
D58 Pokazal se je nek napredek ...	Napredovanje po programu
D59...in zelo dobro izkušnja je bila to.	Program kot dobra izkušnja
D60 Odnos z mojimi starši se ni kaj bistveno spremenil, ...	Nespremenljivost odnosov
D61...so že prej bili lepi odnosi.	Zadovoljstvo z odnosi
D62 Prej se nama je na trenutke zdelo, da je bila neka anarhija, čeprav veva da ni bila.	Pojava anarhije
D63 So zadeve boljše v mnogočem.	Izboljšanje
D64 In precej tudi po zaslugi te šole, nekaj tudi po zaslugi redne šole.	Zaslužnost za izboljšave
D65 Tudi tam otroke vzgajajo in imamo dobre učitelje, ...	Zadovoljstvo z učiteljicami
D66...tudi v vrtcu so dobri vzgojiteljice.	Zadovoljstvo z vzgojiteljicami
D67 Sama šola za starše je zelo pozitivna izkušnja.	Izkustvo programa
D68 Če ne drugega, so tisti čas, 2 meseca in pol kot je trajal program, smo izjemno zavestno živeli ...	Zavestno življenje
D69 Tudi zavestno vzgajali, tudi zavestno analizirali sebe, družino, pravila, ...	Zavestno vzgajanje
D70...kakšno primerjavo naredili z drugimi.	Primerjave
D71 Končen rezultat šole je bil zavesten pogled na področje vzgoje.	Razvoj zavestnega pogleda
D72 V nekem smislu sem spremenil pogled na vzgojo, vsaj v nekem delu.	Delno spremenjen pogled na vzgojo
D73 Že prej sta sva bila v stiku s temi stvarmi, ...	Razmišljanje o vzgoji
D74...marsikaj sva prebrala na temo vzgoje.	Branje o vzgoji
D75 Zamisliš si neko optimalno podobo, pol pa le vidiš, da ni vse tak.	Podoba srečne družine
D76 In da moreš v dani situaciji poskušati narediti najboljše kar lahko...	Doseganje optimalnosti
D77...in končni rezultat tega je bilo povečano zavedanje.	Povečanost zavedanja
D78 Tudi vzpostavljanje nekih novih pravil, ...	Nova pravila
D79 Pravila, prilagojena starosti otrok.	Starosti primerna pravila
D80 Pa tudi z najinim dozorevanjem je bilo povezano.	Osebna rast
D81 Ker žena ni mogla hoditi na šolo za starše, sem to vlogo prevzel jaz ...	Prevzem vloge
D82...in doma poročal vse ženi, ...	Poročanje o programu

D83...skupaj sva delala domače naloge ...	Domače naloge
D84...in se o teh stvareh pogovarjala.	Pogovor o programu
D85 To naju je zbližalo ...	Zbliževanje ob pogovoru o programu
D86...in utrdilo v najini starševski vlogi.	Utrjevanje v starševski vlogi
D87 Tudi kot partnerja sva postala močnejša, ...	Močnejše partnerstvo
D88...ker sva vedela, da se oba trudiva za isti cilj.	Usmerjenost v isti cilj
D89 Aktivno poslušanje redno uporabljava.	Uporaba aktivnega poslušanja
D90 Reševanje konfliktov po metodi brez poražencev dosledno uporabljava sedaj po šoli.	Uporaba metode brez poražencev
D91 Večkrat nastanejo nesporazumi med otrokoma, nastanejo nesporazumi z vrtcem ali pa v šoli.	Pojav nesporazumov
D92 V vrtcu sva opazila nasilje.	Pojav nasilja
D93 To sva hotela z aktivnim poslušanjem prepoznati.	Prepoznavanje težav z aktivnim poslušanjem
D94 Na tak način sva zaznala določene probleme.	Zaznavanje problemov
D95 Te probleme sedaj uspešnejše rešujeva.	Uspešno reševanje problemov
D96 Ni bilo potrebno do ravnateljice iti.	Reševanje problemov brez pomoči tretje osebe
D97 V šoli sva opazila določene stvari, ki se med otroci pojavljajo, da vsi niso prijatelji in da ne bodo prijatelji.	Zaznavanje problemov v šoli
D98 Ampak smo hčerki pomagali, da smo jo usmerili k tistim, ki so njeni prijatelji...	Reševanje problema
D99...in da je tolerantna vsaj do ostalih v tem smislu, da nima koga v želodcu.	Sprejemanje ostalih
D100 Na žalost se to pri takih deklicah že pojavlja, da jih izločijo.	Izločitev iz družbe
D101 Z aktivnim poslušanjem smo to poskušali reševati.	Uporaba aktivnega poslušanja
D102 Jaz sporočila pridejo v poštev občasno, ne tako pogosto.	Uporaba jaz sporočil
D103 Malo sva že tudi pozabila na to.	Izgubljanje znanja o jaz sporočilih
D104 Razreševanje konfliktov tudi poskušamo reševati čim bolj demokratično.	Demokratično reševanje konfliktov
D105 Tak da vsak pove svoje, ...	Pravica do izražanja
D106...potem skupaj poiščemo izbiro, ki vsem odgovarja.	Iskanje najboljše skupne rešitve
D107 To smo nekak že pred šolo počeli.	Iskanje najboljše skupne rešitve že pred programom
D108 Malo sva takega poklica, pravniki bi se naj izurili za reševanje konfliktov.	Reševanje konfliktov pri delu
D109 Ampak to sva delala bolj intuitivno in ne po neki metodi.	Reševanje konfliktov intuitivno
D110 Sedaj pa se me drugim poslužujeva teh korakov.	Uporaba metode za reševanje konfliktov
D111 Najprej prepoznava problem...	Uporaba aktivnega poslušanja
D112...potem tudi vprašava, kaj bi pa ti naredil na njegovem mestu, ...	Pogovor o reševanju problema
D113 Izogibava se uporabi negativnih sporočil, vsa zelo pozorna na njih.	Omejevanje negativnih sporočil
D114 Predvsem paziva, da otrok ne kritizirava, ...	Omejevanje kritiziranja
D115 Vsaj ne da kritizirava njih kot osebe, ampak samo njihovo neprimerno vedenje.	Kritiziranje dejanj, ne osebe
D116 Sinoči sem gledal tekmo, malo sem bil utrujen, je bil kr naporen dan.	Utrujenost očeta
D117 In prišla je hčerka s pesmico, ki sva se jo prej že dvakrat učila in ji ni šlo.	Neuspešno učenje pesmice
D118 In sem bil malo hud, ker se ni naučila.	Razburjenje očeta
D119 Pol pa sem se ji opravičil.	Opravičilo očeta
D120 Pa sva še parkrat skozi in po 15-ih minutah jo je gladko znala.	Pomoč očeta
D121 Sva bila oba vesela, ...	Občutki veselja
D122...danes pa je že povedala, da se jo je v enem dnevu morala naučiti in ji je gladko šlo.	Občutki uspeha
D123 Tak konflikt oziroma problem sva razrešila uspešno, ...	Uspešno reševanje problema
D124 Problem pa sem povzročil jaz.	Oče imel problem
D125 Problem je bil moj, ker si nisem hotel vzeti časa za njo.	Prepoznavanje kdo ima problem

D126 Sem ugasnil tv in se jih posvetil, ...	Potreben čas in prostor
D127...oba sva bila potem zadovoljna.	Zadovoljstvo ob reševanju problemov
D128 To je ta zavest, ko ti da potem moč ali pa te nekaj strezni, da v tistem trenutku pravilno odreagiraš.	Notranja moč
D129 In je bil uspeh na njeni strani in zadovoljstvo na moji.	Obojestransko zadovoljstvo
D130 Jaz sporočila sva najbolj intenzivno uporabljala med samo šolo za starše pa nekaj še po njej, ...	Intenzivna uporaba jaz sporočil
D131...zdaj pa manj kot bi si želel da bi jih uporabljala.	Zmanjšana uporaba jaz sporočil
D132 Ko sva uporabila jaz sporočila, sva opazila uspeh.	Uspeh ob uporabi jaz sporočil
D133 Tudi zdaj se tako spogledava, ko kateri izmed naju takšno sporočilo uporabi.	Potrditve ob uporabi jaz sporočil
D134 Ga prepoznava, pa si pol pokimava.	Prepoznavanje uporabe jaz sporočil
D135 Že prej smo imeli določene meje, ...	Meje že od prej
D136...ampak nismo prej imeli že tako dosledno postavljene meje.	Nedoslednost mej
D137 Sedaj mnogo bolj zavestno postavljamo meje.	Zavestno postavljanje meja
D138 Pri pravilih ki jih imamo, smo ugotovili, da se jih načeloma držimo.	Upoštevanje pravil
D139 Čeprav sva bolj stroga glede pravil, ...	Strogost pravil
D140...je še kdaj kaka izjema pri pravilih dovoljena.	Izjeme pri pravilih
D141 Ker pol tudi za novo leto ne bi mogla biti dlje pokonci, ali pa kaj takega ali pa za božička.	Primer izjeme pri pravilu
D142 So stvari, ki jih opazujeva, sedaj ko je hčerka že malo večja, gre v tretji razred, je tudi sama veliko bolj dojemljiva za določene stvari.	Večja dojemljivost otrok
D143 Pri mejah in pravilih sva zelo dosledna, da je to nek zgled, ...	Doslednost kot vzgled
D144...kar se tiče umivanja, umivanja zob zvečer zjutraj, pospravljanja mize...	Doslednost pri pravilih
D145...čeprav včasih rečeva da bo danes izjemoma pospravil kdo, tudi navedeva zakaj.	Obrazložitev pri izjemah
D146 Šele če se sporazumno dogovorita, lahko zamenjata stvari, drugače morata uporabiti vsak svojega.	Dogovor o zamenjavi stvari
D147 To so majhne stvari, ampak smo se lahko včasih hitro zgrabili.	Reševanje majhnih stvari
D148 Imamo dva izhoda iz hiše. En more biti skozi zaklenjen, da nista oba odprta.	Postavljeno pravilo
D149 Že prej smo poskušali nekatere stvari omejevati, ...	Postavljanje mej
D150...npr. računalnik, čas za spanje...so določene omejitve.	Postavljene omejitve
D151 Fizičnega kaznovanja ni, to smo že prej zrihtali.	Ni prisotno fizično kaznovanje
D152 Mogoče se je kdaj povaljajo to pri starše ji hčerki, ampak res zelo redko.	Fizično kaznovanje pri čisto majhnih otrocih
D153 Se pa je zgodilo kaka po riti.	Vzgojna
D154 Tu gre bolj za ene take vrsti kazni, to so omejitve.	Omejitve kot kazni
D155 Gre za odvzem bonitet in to takšnih, ki otrokom kaj pomenijo.	Odvzem bonitet kot kazen
D156 Drugače tak ni kazen kazen.	Odvzem bonitet dolgoročno pomaga
D157 Določene smernice smo naredili, ...	Postavljene smernice
D158...imata določene naloge in opravila imata.	Določene naloge in opravila
D159 Te stvari tudi malo beležimo, čeprav ne tak dosledno.	Beleženje opravil
D160 Kar tudi verjetno ne bi bilo najboljšo, če bi to strašno dosledno delali, ker je včasih kak dan res slabši je pa drugi za to boljši in lepši.	Mnenje o doslednosti
D161 Hčerka zлага čevlje, odpira ograjo, Sin pridno odnaša smeti. Hčerka pospravlja svojo sobo, tam ji malo pomagava, ker bi drugače bilo preveč. Hčerka pomaga tudi perilo zložiti. Morata oba za svoji živali skrbeti, drugače pa vsaj pomagati.	Razdelitev opravil
D162 Določene stvari opravimo skupaj, počistimo.	Skupno opravljanje hišnih opravil
D163 V glavnem pri takšnih aktivnostih pomagata, sodelujeta, tudi kaj zunaj, če je potrebno kje kaj pospraviti, pobrati, počistiti.	Pomoč pri opravljenih zunaj
D164 Veliko stvari se pogovorimo med vožnjo.	Pogovor med vožnjo
D165 Nimamo kot nek sestanek, kjer se skupaj usedemo in o tem dogovarjamo.	Spontan pogovor v avtu
D166 Veliko se v avtu pogovarjamo, tam smo res skoncentrirani na to.	Skoncentriranost na pogovor
D167 Doma pa se pogovarjamo po potrebi.	Pogovor doma po potrebi

D168 Šolo za starše bi priporočal vsem.	Priporočilo programa
D168a Midva sva že prej hodila v šolo za zakon. To je v okviru cerkvenih institucij.	Šola za zakon
D169 Že tam sva pridobila nekaj vedenje, izkušenj ne, ker izkušnje prihajajo.	Pridobivanje znanja
D170 Zelo sem vesel, posebej še ko vidim da kak moški pride na takšno izobraževanje.	Podpora moških
D171 Jaz sem tudi bil pri obeh porodih zraven.	Podpora moškega pri porodu
D172 Mi to veliko pomeni, da sem bil pri porodu poleg.	Vključenost očetov
D173 Drugače gledaš na vse skupaj, kot pa da samo čakaš, kdaj bo kdo koga prinesel.	Drugačno doživljanje rojstva
D174 To je pomemben del življenja, ki ga na nek način nam je bil moški prikrajšan.	Prikrajšanost moških
D175 To se spreminja, moški smo veliko bolj vpeti v gospodinjska opravila, ...	Vključenost moških v gospodinjska opravila
D176...moški smo tudi vse bolj vključeni v samo vzgojo otrok.	Vključenost moških v vzgojo
D177 Jaz sem previjal svoja otroka, ...	Očetova vključenost
D178...v preteklosti je bilo previjanje otroka prihranjeno moškim, kar je škoda.	Povezovanje očeta z otrokom
D179 Je pa takrat bil malo drugačen čas, ...	Drugačen čas
D180...več je bilo fizičnega dela, ...	Več fizičnega dela
D181...moški je moral skrbeti za družino sam, ...	Moški preskrbovalec družine
D182...ženska je pa pol opravljala gospodinjska opravila in vzgajala otroke.	Ženska skrb otroke in gospodinjstvo
D183 Ženske so zelo obremenjene, pa še doma tudi bolj kot moški, odkrito povedano.	Obremenjenost žensk
D184 Je pomembno, da imajo ženske vsaj malo pomoč in neko razumevanje.	Podpora mama
D185 Jaz sem zelo hvaležen za vsako tako izkušnjo.	Hvaležnost za izkušnje
D186 Rad hodim na govorilne ure in na roditeljske sestanke.	Vključenost očeta
D187 Sem tudi sam na tekočem z vsem dogajanjem v šoli in vrtcu.	Vključenost očeta
D188...jaz sem si pisal ogromno zapiskov v šoli za starše...	Angažiranost očeta
D189 Pa za naloge sem se zelo potrudil.	Angažiranost očeta
D190 Takrat sem res vneto sodeloval v šoli za starše.	Sodelovanje očeta
D191...sem bil miren in sproščen, ...	Počutje očeta v skupini
D192 Zdi se mi, da bi na vsako dve leti lahko to obnovili, ...	Potreba po ponovnem obiskovanju programa
D193...to delaš vedno iz druge perspektive, ker otroci malo zrastejo, ...	Drugačen pogled ob odraščanju otrok
D194...tudi sam se malo spremeniš in začneš drugače gledat na stvari...	Lastno spreminjanje
D195 V nekih pogledih dozorevaš sam.	Dozorevanje
D196 Niti nismo navajeni takšnega načina pogovora v vsakdanjem življenju.	Navajenost na stare vzorce
D197 Za take pomembne stvari pa si pogosto ne vzamemo časa, da bi naredili kaj na tem področju, da bi nam bilo boljše.	Namerno spreminjanje vzgoje
D198 V preteklosti je bilo to precej samoumevno.	Samoumevnost v preteklosti
D199 Na nek način vse utemeljujemo tako, da tako pač je, zakaj bi kaj spreminjali.	Utrjenost starih vzorcev preprečuje spremembe
D200 V preteklosti je bila vzgoja otrok namenjena ženskam, ...	Vzgoja nekoč
D201 Ženske so bile doma, na razpolago, ...	Dostopnost do žensk
D202...prinašale so dobre stvari na potomce, ...	Prenašanje dobrega v vzgoji
D203...sedaj so pa utrujene, zaradi službe in potem jih še doma čaka delo.	Zaposlenost žensk
D204...včasih se moški tudi nočemo toliko ponižati, da bi si vzeli čas in kako stvar naredili namesto njih žen ali da pa se posvetiti otrokom.	Omejevanje pomoči zaradi časti
D205 Moja vloga v najinem zakonu je tudi malo drugačna, zaradi narave te bolezni.	Spremenjena vloga zaradi bolezni
D206 Zaradi tragedije, ki se je zgodila z njeno mamo, ki je naredila samomor in očetom, ki je po hujši bolezni umrl.	Okoliščine za nastanek bolezni
D207 In je potrebovala več podpore in pomoči.	Podpora zaradi bolezni
D208 Fajn bi bilo, če bi moški vedno prišli z ženskami v to šolo, če je le mogoče.	Skupno obiskovanje programa
D209 Tudi moški se več vedno več posvečajo vzgoji otrok.	Novo očetovstvo
D210 Voditeljica programa je imela tudi to sposobnost, da je znala malo iz tebe ven izvleči, tudi če ti kdaj bi bilo najbolj.	Spodbuda voditeljice k pogovoru o problemih
D211 Čeprav se mi zdi, da večina staršev radi povedo kaj o sebi in svojih otrocih, če	Priložnost za iskren pogovor

le imajo priložnost, da jih kdo posluša.	
D212 Izjemni pritiski so, tako ekonomski, družbeni, politični še ekološki, poplave, potresi in tako.	Različni pritiski v življenju
D213 To vpliva na današnjega človeka mnogo bolj kot takrat.	Vpliv spremenjenih razmer
D214 Tudi ta sla po storilnosti, ...	Storilnostno naravnana družba
D215...želja po imeti čim več, ...	Materialne dobrine
D216...narediti čim več v čim krajšem času, da lahko še več narediš.	Preobremenjenost
D217 Namesto da bi pol malo počival.	Pomanjkanje počitka
D218...ljudje smo nenehno pod stresom.	Življenje pod stresom
D219 Če se ne bomo znali ustaviti, bomo drveli naprej dokler ne bomo padli dol.	Izgorelost
D220 takšni dogodki kot je šola za starše, šola za zakon, še kakšno drugo spoznanje o sebi, so trenutki v času, v življenju, ko se deloma ali vsaj malo ustavimo, ...	Nova spoznanja naj ustavijo na določeni točki
D221...pogledamo malo nazaj prehojeno pot, ...	Pogled na prehojeno pot
D223...pogledamo če je smer pravilna po kateri hodimo ...	Pogled na zeleno pot
D224...in da to presodimo z vidika tistega časa, preteklosti in prihodnosti...	Razumevanje dogajanja v določenem času
D225...in gremo potem z nekoliko bolj umirjenim tempom po pravi poti naprej.	Usmerjenost na pravo pot
D226 To so te življenjske odločitve kot tudi izbira študija, ko se vprašaš kdo navsezadnje si.	Spoznavanje sebe
D227 Isto poroka, zanositev, tudi kakšna smrt v družini ali med prijatelji, napredovanje, diplomiranje, ko se človek vpraša kam bo šel.	Spremembe ob ključnih dogodkih
D228 Prometna nesreča ko smo jo imeli z otrokoma, to je bil en tak trenutek, ko smo rekli nek avto ko ima več airbagov, pa je bolj trden, če je le mogoče.	Povod za spremembo
D229 To so taki trenutki, ko pridejo v ospredje...	Prelomnica
D230...in pogledaš sebe v kontekstu časa, prostora, odnosov.	Kontekst življenja
D231 To so taki trenutki, ki te ozavestijo, streznijo, ...	Prelomni dogodki
D232...hkrati pa so to taki trenutki, dogodki v življenju, ob katerih bolj zavestno spreminjaš kaj ...	Zavestno spreminjanje
D233...in ne živiš kr tja v tri dni, od krožnika do krožnika, od postelje do postelje.	Životarjenje
E1 Pri psihiatru sem izvedela, da šola za starše sploh obstaja...	Informacije o programu
E2...jaz imam full to, da si nalagam težave še od njega.	Simbiotičen odnos
E3 Psihiater mi je predlagal, da naj probam če bo kaj takega pomagalo.	Povod za vstop v program
E4 Odločila sem se, da grem v šolo za starše, saj nimam kaj za izgubiti, kvečjemu kaj pridobiti.	Dojemanje programa
E5 Sem starš, ki veliko berem o vzgoji, ...	Branje knjig o vzgoji
E6...veliko se še želim naučiti.	Želja po učenju o vzgoji
E7 Nisem imela konkretnega problema ko sem v šolo za starše.	Nedoločenost problema ob vstopu v program
E8 Bolj na splošno me je zanimalo, kaj je tisto kar nam lahko pomaga, da se bomo boljše razumeli.	Splošna komunikacija za boljše razumevanje
E9 Zanimalo me je tudi, kako obvladati določene situacije, posebej ker vem, da otrok odrašča in da se bom kmalu mogla soočiti z novimi težavami.	Pripravljenost na težave pri odraščanju
E10 Rada bi bila kos težavam, ko bodo prišle.	Preprečevanje nastanka večjih težav
E11 Pričakovala sem da bo ona dajala neka navodila za uporabo na način tako pa tako se to dela.	Navodila za vzgajanje
E12 Tako sem pa hitro ugotovila, da gre za drugačen način dela, ...	Presenečenje nad načinom dela
E13 Med nami v skupini se je razvila dobra kemija...	Kemija v skupini
E14 Zdi se mi, da smo bili dobra skupina, saj smo se med seboj dobro razumeli...	Razumevanje med člani skupine
E15 Posebej če kdaj kateri starš ni uspel prit na predavanja, nam je kr bilo malo žal, da so zamudili predavanje.	Povezanost v skupini
E16 Čeprav je program traja 10 tednov, mi je zelo hitro minilo teh 10 tednov, lahko bi rekla da kr prehitro.	Občutek kratkotrajnosti programa
E17 V naši skupini smo imeli starše z otroki od štiri do 13 let starosti, ...	Različne starostne skupine otrok

E18 Srečali smo se z različnimi problemi otrok različnih starosti.	Različni problemi otrok
E19 Nekaj sem dala že sama skozi, pa sem povedala svojo zgodbo kako smo rešiti določeno stvar pri recimo dveh letih...	Delitev izkušenj pri reševanju problemov
E20...in z zanimanjem sem poslušala, kaj vse še mene čaka, gleda na to, da imam 10-letnika.	Izmenjava izkušenj staršev
E21 Imamo malo stanovanje, z otrokom spimo v isti sobi, on spi zgoraj, midva imava kavč spodaj, ki ga raztegneva.	Oprelitev problema
E22 Do šole za starše je vsak dan prišel k nama spat, kar je zdaj že nekaj časa bil naš velik problem.	Dolgotrajnost soočanja s problemom
E23 V šoli za starše sem spoznala metodo brez poražencev ...	Stik z metodo
E24...in po tisti metodi sem se jaz v času šole za starše preizkusila metodo brez poražencev na svojem primeru...	Uporaba metode na svojem primeru
E25...to je bilo na 5 ali 6 srečanju, ko je voditeljica rekla naj to kar vas muči konkretno, rešimo na ta način po tej metodi in strukturi.	Reševanje po metodi med obiskovanjem programa
E26 Takrat sem se usedla z otrokom tisti večer in mu razložila, da ne moremo več tako spati.	Potek pogovora
E27...čeprav je to bila tema že prej pri nas, ...	Obstoj problema že prej
E28...prej pogovor o tem to ni ...	Neuspešen pogovor
E29...deloval, sedaj po tej metodi, pa nam je uspelo rešiti ta večni problem.	Ugodna rešitev problema z metodo
E30 Čeprav imam še včasih švinglce za to metodo poleg, ...	Uporaba zapiskov
E31...jo poskušam čim večkrat uporabljati.	Uporaba metode brez poražencev
E32 Ko je bilo to še takrat sveže, je bilo lažje, ...	Sveže znanje
E33...sedaj se enih stvari težje spomnim, ...	Pozabljanje metod
E33a...zato je pa fajn ko grem po stare zapiske in si spet stvari malo preberem.	Koristni zapiski
E34 Na splošno se mi komunikacija ne zdi drugačna kot prej, ...	Manjše spremembe v komunikaciji
E35...veliko smo se že prej pogovarjali, ...	Pogovarjanje prisotno že prej
E36...zdi se mi, da bi edino večkrat morala te zapiske vzeti v roke in malo utrditi to v sebi, da zapiskov več ne bi potrebovala.	Utrjevanje metod
E37 V veliko stvareh sem še vedno stara mama, prehitro vzrojam in vse kar temu sledi.	Neizbežnost starih vzorcev
E38 Velikokrat se pa po konfliktu spomnim na to metodo.	Razmišljanje o metodi po konfliktu
E39...pa razmišljam, kako bi jo lahko uporabila, da bi rešila ta problem na boljši način.	Razmišljanje o uporabi metode
E40 Skušam vpeljevati to metodo, vedno mi ne uspe vedno, ...	Neutrjenost metod
E41...si pa želim da bi mi to postalo rutina, ...	Rutinska uporaba metod
E42 Sem pa drugače tako eksploziven človek, da takrat ko morem povedati, morem povedati v tistem trenutku in sem na hitro starih tirnicah spet.	Eksplozivnost mame kot stari vzorec
E43 Jaz sporočila uporabljam bolj pri partnerju kot pri otroku...	Uporaba jaz sporočil pri partnerju
E44...v prepiru s partnerjem se trudim, da ne uporabljam sporočil ti si pa to naredil, ti si pa taki...	Omejevanje uporabe ti sporočil
E45...ampak izražam lastno počutje.	Izražanje počutja
E46 Še vedno mu isto povem vse v obraz kot prej, ampak po drugačni poti.	Drugačen način izražanja
E47 To nama pomaga, da se boljše razumeva, ...	Boljše razumevanje
E48...pa da se najini prepiri ne stopnjujejo še naprej.	Preprečevanje stopnjevanje konflikta
E49 Tako kot so se včasih stopnjevali najini konflikti ...	Stopnjevanje konfliktov
E50...in potem sva se grdo gledala ...	Grdi pogledi pri prepirih
E51...ali pa se sploh nisva pogovarjala nekaj časa.	Nezmožnost pogovora
E52 Zdaj se najini prepiri bolj umirjeno končajo, ne več s tako napetostjo.	Manj napeti konflikti

E53...to je bilo po šoli za starše, tega nikoli prej nisem delala, ...	Uporaba metod
E54...tudi otrok že zna to uporabljati jaz sporočila, ...	Jaz sporočila pri otroku
E55...včasih ko mu rečem v navalu jeze, tak si butast, mi reče, mama ne žali me, ne paše mi to...	Uporaba jaz sporočil pri otroku
E56...sem bila kr presenečena ko sem prvič slišala te besede od njega...	Presenečenost nad spremenjeno komunikacijo
E57...jaz tudi ne želim da me nekdo žali, ...	Občutja ob uporabi negativnih sporočil
E58...zato zdaj lažje razumem, da tudi drugim ni prav ko jih jaz žalim...	Razumevanje posledic negativnih sporočil
E59...sem strog starš, ...	Strogost mame
E60...hitreje vzrojam, ...	Stari vzorec vedenja
E61...sem pa tudi preveč perfekcionista, ...	Perfekcionizem
E63...ko je šola, pogosto trgamo liste iz zvezka, ker more tolikokrat ponoviti napisano, tukaj imam malo tolerance, tudi po šoli za starše...	Majhna toleranca pri perfekcionizmu
E63...to je z mojo psiho povezano, z živci, ne premislim prej, mi udari ven, ko pride meni žuta minuta.	Ravnanje povezano s psiho
E64 Določene stvari so enake kot so bile...	Nespremenljivost
E65...spremeniti bi želela še veliko, ...	Želja po dodatnih spremembah
E66...šola bi mogla bit krajša, ...	Krajši program
E67...pa da se vsake 4 mesece ponovi...	Ponavljjanje programa
E68...pol pa čez 4 mesece spet z novo temo...	Počasnejše obdelovanje tem
E69...kar potrebuješ v tistem trenutku, izluščiš iz programa, ...	Obdržiš pomembno iz programa
E70...vsega slišanege v programu pa ne uspeš absorbirati...	Prehiter potek programa
E71...se ne spremeniš toliko ne...	Počasnost sprememb
E72 Sprememba pri meni je ta, da več razmišljam o sebi in svojih ravnanjih, ...	Sprememba v razmišljanju
E73...pa spomnim se več o teh metodah, ...	Ozaveščanje metod
E74...tudi od sina pričakujem, da ko je prizadet, da mi to pove, da se o tem pogovoriva...	Učenje z vzgledom
E75...aktivnega poslušanja je več, ...	Več aktivnega poslušanja
E76...ona je tam dam dala celo samokolnico, ...	Podano obsežno znanje
E77...mi smo pa vzeli dve pešici pa smo šli...	Majhna količina osvojenega znanja
E78...preveč je bilo informacij...	Obsežno znanje
E79...eno stvar bolj osvojili, pol pa spet drugo...	Neusvojenost podanega
E80 Tako bi lahko lažje dojela vse skupaj...	Dojemanje metod
E81...vsak teden si spoznal nekaj novega, pa še starega nisi osvojil, ...	Hitro spoznavanje metod
E82...ne moreš se kr tak obrniti, poskušal si ne, pa včasih kaj pozabiš...	Počasnost sprememb pri sebi
E83...pravila so bila že od malega postavljena, ...	Obstoj pravil že prej
E84...npr. štedilnika se ne dotika, pravilo je ko pride iz šole, da me pokliče...	Postavljena pravila
E85...imamo ločene platenke in papir, tega ne nosim jaz ven pa koša, to je njegova obveznost, ...	Otrokova dolžnost
E86...polno je teh pravil...	Veliko pravil
E87...pri določanju pravil on ne sodeluje, to imam jaz vajeti v rokah...	Pravila postavlja mama
E88...med počitnicam ni bilo veliko sankcioniranja, prej pa če je bila kaka rdeča stvar v redovalnici...	Več kršenja pravil med šolskim letom
E89 Za kazen ne bom imel 4 dni računalnika ...	Odvzem računalnika
E90...šola je na prvem mestu, če se tega ne držiš, se mu bonitete ukinejo.	Ukinitev bonitet
E91 S partnerjem se o tem ni pogovarjala kaj se dogaja v šoli, ga ni zanimalo, ...	Nezanimanje partnerja za program
E92 Partner ne vidi smisla v tem, ...	Nesmiselnost programa
E93...njemu se zdi da sva dobra starša in neve zakaj bi se on kaj spreminjal, ...	Prepričanost v svoja vzgojna ravnanja
E94...tukaj sem sama ostala, sem vlečni konj...	Vzgoja prepuščena mami

E95...tak da ni tudi z njim nisem debatirala o tem...	Odsotnost pogovora o programu z partnerjem
E96...če noče pač noče, nihče ga ne more silit v to...	Spreminjanje drugih
E97...tudi sam ni nikoli vprašal, da bi pokazal interes...	Očetovo nezanimanje za izobraževanje
E98...pogovarjala z drugimi nisem...	Pogovor o programu z drugimi
E99...moji domači so vedeli, da obiskujem šolo za starše...	Pogovor s starši o obiskovanju programa
E100 Meni pa to pomaga, da grem med starše, ki imajo podobne izkušnje, ...	Podpora staršem so drugi starši
E101...da spoznavam nove načine, kako se pogovarjati z otrokom.	Iskanje novih načinom komunikacije
E102 Včasih se počutim tako nemočno, ...	Nemočnost v starševski vlogi
E103...da sem vesela, ko lahko poskusim nekaj novega, ...	Novo upanje
E104...ko vidim, da kaj več ne deluje po starem načinu.	Prekinjanje starih vzorcev
E105...v šolo sem šla, da bi včasih znala bolj spustiti kako stvar, to mi še zdaj ne uspeva ...	Simbiotičen odnos
E106...še vedno morem imeti vajeti v rokah ...	Nadzor
E107...in jaz sem cela nervozna, ko se šola začne...	Posledica simbiotičnega odnosa
E108...ne znam na njega to odgovornost naložit v zvezi z njegovo šolo...	Prevzemanje odgovornosti otroka
E109...ko mu je tak vseeno kak je napisano, jaz pa se zelo obremenjujem...	Dojemanje perfekcionizma
E110...tu zelo hitro nastanejo konflikti, vedno večji je, ...	Konflikti zaradi perfekcionizma mame
E111...jaz ne bom mogla do 14-leta z njim sedet ne...	Zavedanje položaja
E112...dosti mi to pomembno, da sem dober starš, ...	Starševska vloga
E113...trudim se spremeniti svoja ravnanja ...	Spremembe pri sebi
E114...vzrojam še vedno, ...	Neizogibnost starih vzorcev
E115...je pa res, da še ne znam popustiti, da bi jaz zdaj njemu rekla, ja za sebe se učiš...	Pretiran nadzor mame
E116...ovira pri tem me rezultat, ...	Želja po popolnosti
E117...njemu je vseeno, on je tak tip človeka, da je šola zadnja stvar za katero se bo on sekiral...	Brezskrbnost otroka
E118...tak tip je, če ne bi sedela skozi z njim, bi imel trojke konstantno...	Obremenjenost mame s šolo
E119...ne morem ga spustiti, ker ne ve kake posledice bo nosil...	Simbiotični odnos
E120...če bi ga jaz k tako pustila, bi to on hitro izkoristil...	Strah mame pred popuščanjem otroka
E121...nogomet bi bil na prvem mestu, več pa ne...	Otrokove prioritete
E122 Vzgjajam trdo, ...	Avtoritativna vzgoja
E123...sicer mu dam več za dihat kot so meni dali, ...	Milejša oblika trdne vzgoje
E124...more zadnje povedati vedno tak kot jaz, tu imama pogosto borbe, ...	Posnemanje ravnanja mame
E125...ampak takšno vzgojo vzgajam dalje, tak more bit ker sej jaz rekla in konec...	Učenje poznanega načina vzgajanja
E126...včasih ne debatiram, ker bi on to do onemoglosti, ...	Odsotnost debatiranja
E127...vztrajam pri tem kar rečem, ne popuščam, ...	Odločnost mame
E128...razen včasih ko ima argumente za nekaj, mama glej to ni tak, da to argumentira, pol se da pogovarjat, če pa vztraja pri neki stvari čist brezveze, pol pa ne, ...	Pogajanje z argumenti
E129...tudi mož je strog, ...	Strogost očeta
E130...sin je načeloma dober vzgojen, ...	Oprelitev lastne vzgoje
E131...vsi pa poskušajo preklinjati, naš pri tem ni izjema, daleč od tega da je angelček.	Ponavljjanje ravnanj staršev
E132 Nikoli nisem hodila v podobno šolo za starše...	Enkratno obiskovanje programa
E133 Nekaj let nazaj sem hodila na predavanja v ta isti Svetovalni center...	Obiskovanje predavanj
E134 Učiti jih sreče, kjer gre za učenje dobrega mnenja o sebi, ...	Učenje dobrega menja o sebi
E135 Voditeljica je dajala dobre primere iz svojega življenja...	Lastni primeri voditeljice

E136 Naloge so bile kr težke, si moral dosti razmišljati o problemu in kako ga rešiti...	Zahtevne domače naloge
E137 Ko sem prvič slišala za meje, mi je bilo to tako nevsakdanje, ni mi bila ta tema blizu...	Presenečenost ob spoznanju lastnih mej
E138 Dosti berem knjige o vzgoji, ...	Branje knjig o vzgoji
E139 Včasih se mi zdi da sem že čisto zmešana od vsega tega znanja...	Zmedenost ob različni poplavi metod
E140 Posebej prvo leto sem dosti brala, ko sem bila doma s sinom, ...	Branje o vzgoji prvo leto po rojstvu
E141 Ampak v praksi je to čisto drugače kot pa tisto kar prebereš...	Zahtevnejša uporaba metod v praksi
E142 Včasih se mi zdi da je najboljšo tisto kar narediš z občutkom, ker misliš da je najboljšo...	Ravnanje po občutku
E143 Premalo informirani smo o tem, kako najboljšo vzgajati otrok...	Slaba informiranost o vzgajanju
E144...pljunek v morje so to predavanja ki smo jih spoznali v šoli za starše...	Potrebe po dodatnih programih
E145...v vrtcu so imeli nekaj predavanj...	Eno predavanje v vrtcu
E146...v šoli pa je bilo eno lani, ampak to je premalo...	Eno predavanje v šoli
E147...ali pa kake brošure o tem, ker nekateri pa želimo o tem kaj več izvedeti, spremeniti...	Brošure o uspešnih metodah
E148...ne rečem, da sem zdaj najboljša mama na svetu, se pa trudim kar lahko.	Popolna mama ne obstaja
E149 Všeč mi je bilo, da smo delali naloge na lastnih primerih, tako sem lažje.	Domače naloge na lastnih primerih
E150 Dva moška smo imeli v skupini, ...	Moški v skupini
E151 To se mi je zdelo veliko vredno, ...	Prisotnost moških v skupini
E152...saj je moški pogled v veliko stvarih čisto drugačen od pogleda mame.	Drugačen pogled moških
E153 Kjer mama vidi problem, ga mogoče oče ne vidi, ...	Različno prepoznavanje problema
E154...ali pa da vsaj ni tako velik problem kot to vidi mama...	Različno opredeljevanje problema
E155 Tu sem se kr prepoznala v odnosu z mojim partnerjem, ki je imel podoben način gledanja na stvari.	Prepoznavanje v odnosih z drugimi
E156...nismo bili razpadajoča družina, ko sem iskala pomoč, ...	Razmere v družini
E157...osnova nam je bila zdrava že prej, zato tudi spremembe niso tako zelo velike.	Niso bile potrebne velike spremembe
E158 Po televizivi veliko gledam oddajo Supernanny.	Izobraževanje
E159 Ta oddaja mi je všeč, ker me vsakič spomni, da morem pri sebi spreminjat ravnanja, ki nas delajo nesrečne.	Delo na sebi
F1 Zanimivo mi je bilo, da smo v skupini bili starši otrok v različnih starostnih skupinah.	Različne starostne skupine otrok
F2 Če pogledam tiste z mlajšimi otroci, ozavestil nekatere situacije z mojimi otroki v preteklosti, ...	Ozaveščanje preteklih ravnanj
F3...na katere sem mogoče bil premalo pozoren.	Odsotnost pozornosti preteklih ravnanj
F4 Če pogledam na tiste s starejšimi otroci, pa so mi nekako nakazali, v katero smer lahko otroci zavijejo, ...	Uvid v prihodnja ravnanja
F5...pa čeprav trenutno tega ni slutiti.	Odsotno večjih problemov
F6 "Domačih nalog" na žalost nisem najbolj dosledno delal, ...	Domače naloge
F7...sva pa vseeno z ženo nekaj nalog delala skupaj z otroci.	Osvajanje novih metod
F8 Ob tem sva seveda otrokom omenila zakaj to delava...	Namen učenja novih metod
F9...in to so bili trenutki, da so se otroci zavedali da delava nekaj na naši medsebojni komunikaciji.	Ozaveščanje komunikacije
F10 Ne morem reči, da se je po obiskovanju šole za starše kaj obrnilo v drugo smer.	Ni večjih sprememb po programu
F11 Verjetno tudi zato ni bilo velikih sprememb, ker za moje pojme še nismo imeli nekaterih večjih problemov v medsebojni komunikaciji.	Majhne spremembe v komunikaciji
F12 Otroci so bili še sorazmerno majhni za večje probleme, ...	Manjši problemi v družini

F13...razen seveda problemov z hiperaktivnim otrokom.	Večji problemi z otrokom z »motnjo«
F14...zaradi obiskovanja tega programa ne gremo v neko napačno smer v naših medsebojnih odnosih in vzgoji otrok.	Program ne škodi
F15 Lahko bi rekli, da smo "pravilno zavili" in nismo zašli (vsaj zaenkrat ne") v tovrstne probleme.	Usmeritev po programu
F16 Ob vsakem konfliktu pa se bolj ali manj zavedam, ...	Zavedanje ob konfliktu
F17...da je treba problem speljati po čim boljši poti z znanjem, ki sem ga pridobil na programu šole za starše.	Uporaba metod za uspešno reševanje konfliktov
F18 Po obiskovanju tega programa je moj pogled na vzgojo bolj ali manj enak, kot je bil pred tem...	Pogled na vzgojo
F19...starš mora biti do otroka dovolj strog...	Strogost starša
F20...a hkrati mora znati otroku dati občutek varnosti ...	Podpora staršev
F21...in otroku more znati dati občutek ljubezni.	Sposobnost za ljubezen
F22 Vendar moram poudariti, da sem na tem programu spoznal načine in metode, kako reševati konflikte, ...	Metode za reševanje konfliktov
F23...kako vzpodbujati otroka, ...	Metode za sodelovanje
F24... kako doseči, da bom to kar imam v mislih glede vzgoje, znal v praksi izpeljati.	Uporaba metod v praksi
F25 Vlogo mene kot starša čutim v tem, da skupaj z ženo vzgojiva otroke v dobre, poštene in samostojne osebnosti.	Starševska vloga
F26 Vzgoja v dobre, poštene in samostojne osebnosti...	Namen vzgoje
F27...je dolgotrajen in naporen proces.	Trajanje vzgajanja
F28 V prvi vrsti moram s svojim zgledom kazati to, kar želim da otroci ponotranjijo...	Socializacija otrok z zgledom
F29...in kar jim z besedami hočem razložiti.	Pogovor o želenem ravnanju
F30 Menim tudi, da je osnova dobre vzgoje , najprej dober odnos med staršema.	Odnos med partnerjema
F31...s svojim zgledom bom največ dosegel.	Učenje z zgledom
F32 Vsekakor je treba od otroka tudi dosti zahtevati (seveda ne pretiravati), ...	Privajanje na delovne navade
F33...kajti če bom zanj jaz vse poskrbel, potem se bo težko osamosvojil.	Vzgoja za samostojnost
F34 Ob tem bi rad omenil še to, kar mogoče pri programu nismo kaj dosti obdelali...	Potreba po dodatnih temah v programu
F35...da je pomembno, da oče pokaže svojo očetovsko – moško vlogo in da žena pokaže svojo materinsko – žensko vlogo.	Opredeljevanje vlog očeta in matere
F36 Ti vlogi sta različni, se pa dopolnjujeta.	Dopolnjevanje vlog očeta
F37 In otroci rabijo, če je le mogoče, oboje.	Otroci potrebujejo oba starša
F38 Včasih rabijo bolj mamo, včasih bolj očeta.	Nujnost različnih vlog
F39 Še vedno se konflikti začnejo z glasnim kričanjem, ...	Neutrjenost metod za reševanje konfliktov
F40...vendar imam vseeno občutek, da zavestno hitro poskusim zadevo umiriti...	Zavestno razmišljanje o reševanju konfliktov
F41 Večkrat pomislim na vodilo: »grajaj dejanje, ne osebe«.	Kritika dejanj, ne osebe
F42 Imam občutek, da glede kazanja čustev ni kaj bistvene razlike med tem, kar je bilo pred obiskovanju programa...	Ni sprememb v izražanju čustev
F43 Še vedno imamo jezo, nevoščljivost, naklonjenost, ...	Pogosta prisotnost čustev v družini
F44 Na tem programu sem v bistvu dobil potrditev tega, ...	Potrditev nujnosti postavljenih mej
F45...kar tudi drugi strokovnjaki trdijo, da otroci morajo imeti meje.	Strokovnjaki iz različnih področjih o postavljanju mej
F46 Če mej nimajo, nam bodo hitro zrasli čez glavo ...	Slabšanje odnosov brez mej
F47...in mi jih ne bomo mogli več obvladati.	Neobvladljivost otrok brez mej
F48 Res je, da bi otroku radi starši čim več nudili, ...	Starševska ljubezen
F49 Ampak ne moremo iti preko svojih fizičnih, psihičnih in finančnih zmožnosti.	Starševska ljubezen ima meje
F50 Če bo otrok dobil tako vse, kar bo hotel, ...	Uresničenje vseh otrokovih želja
F51...če mu bo vse dovoljeno, ...	Nobenih omejitev
F52...potem tega ne bo znal ceniti.	Odsotnost hvaležnosti

F53 Pa tudi njegovo notranje zadovoljstvo v tem primeru ne bo trajalo dolgo ...	Zmanjšano notranje zadovoljstvo
F54...in bo venomer hotel več in več.	Učinek permisivne vzgoje
F55 Čutim da glede tega pri naših otrocih še gre v pravo smer.	Občutek zadovoljstva v vzgojnih ravnanjih
F56 Zadovoljni so z malimi stvarmi, ...	Navajenost na skromnost
F57...čeprav se zavedajo da je njihovim vrstnikom marsikaj več nudeno in dovoljeno.	Drugi imajo več
F58 Kar se tiče mojih mej se tudi jaz moram vsak dan brzdati, ...	Neutrjenost osebnih mej
F59...da zastavljenih mej ne prekoračim.	Doslednost pri osebnih mejah
F60 Te meje so največkrat denarne...	Omejevanje zaradi financ
F61...je treba varčevati, ne moremo si neprenehoma nabavljati novejših reči.	Varčevanje
F62 Pravila so »živa« zadeva.	Pravila se spreminjajo
F63 Se pravi, se spreminjajo, prihajajo nova, ...	Nestatičnost pravil
F64...stara nam preidejo v podzavest, ...	Ponotranjenje pravil
F65...tako da jih več ne čutimo kot neko breme.	Odsotnost bremena pri postavljenih pravilih
F66 V prvi vrsti za postavljena pravila morava oba starša imeti enako mnenje.	Koalicija staršev pri postavljanju pravil
F67 Če bi otroci videli, da se kateri od staršev s kakšnim pravilom ne bi strinjal, potem tudi za njih to ne bi bilo »pravo« pravilo, ...	Odsotnost koalicije staršev pri postavljanju pravil
F68...ampak so samo kaprica enega od staršev.	Neustrezno postavljanje pravil
F69 Po obiskovanju tega programa imam občutek da se o tem z ženo nekoliko več pogovarjava.	Več pogovora o pravilih
F70 Pred tem sem bolj ali manj vse te aktivnosti prepuščal ženi, jaz sem samo »kimal«.	Večje vključevanje očeta po programu
F71 Žena koordinira dela znotraj hiše.	Žena določa hišna opravila
F72 Večkrat sama sesa prah, ko pa so otroci doma, pa sesajo otroci.	Pomoč pri sesanju
F73 Postelje si pospravlja vsak sam.	Opravilo otrok
F74 Otroci sodelujejo pri brisanju in pospravljanju posode.	Pomoč pri gospodinjskih opravilih
F75 Mlajši otroci zlagajo nogavice, večja hčerka pa pospravlja večje obleke.	Pomoč pri oblačilih
F76 Jaz ob vikendih pripravljam zajtrke in delno pomivam posodo.	Pomoč očeta pri hišnih opravilih
F77 Otroci so v manjši meri soudeleženi tudi pri delu na vrtu.	Pomoč na vrtu
F78 Program šole za starše je zelo dober način spoznavanja problemov med starši in otroci.	Povečana razvidnost v družini
F79 Program šole za starše je zelo dober način za učenje reševanja problemov med starši in otroci.	Učenje učinkovitega reševanja konfliktov
F80 Moje mnenje je, da je optimalno, če ta program obiščeta oba starša hkrati, če je le možno.	Prisotnost obeh staršev v programu
F81 Na ta način se tudi starša lahko bolj medsebojno povežeta.	Skupno obiskovanje programa povezuje
F82...začetek večjega problema med starši in otroci je pogosto v tem, da starša med seboj nista usklajena.	Neusklajenost med staršema kot vir konfliktov
F83 Seveda pa programa nisem čutil kot tečaja za tiste, ki imajo zelo velike probleme z otroci, ...	Neprimernost programa ob večjih problemih
F84...ampak je program koristen za vse starše, ...	Koristnost programa
F85...ki se zavedajo da je vzgoja odgovoren proces.	Vzgoja kot velika odgovornost
G1 Za ta program šole za starše sem slišala na praksi, ki sem jo v 4. letniku opravljala v Svetovalnem centru v Mariboru.	Informacija o programu
G2 Zelo sem bila navdušena, ko sem videla, da moja mentorica vodi ta program, ...	Navdušenje nad vodjo
G3...saj me je učinkovitega komuniciranje in reševanja konfliktov že od nekdaj zelo zanimalo.	Tematika programa
G4 Čeprav sama še nimam otrok, se mi to ni zdela ovira pri vstopu v skupino.	Ovira pri vstopu v program
G5 Se mi zdi da metode, ki smo jih spoznali v programu, lahko uporabljamo v vseh odnosih ne samo v družini.	Vsesplošna uporabnost metod
G6 Ob spoznavanju teh novih metod gre za istočasno spoznavanje nekaterih	Spoznavanje psihodinamskih

pomembnih procesov, ki se dogajajo v družini.	procesov
G7 Pogosto jih ne vidimo, ne znamo jih poimenovati, saj se o njih pogosto ne pogovarjamo, ker niti ne vemo, da obstajajo.	Razvidnost o procesih v družini
G8 Ob prvem srečanju s skupino staršev sem se počutila malo negotovo, ker nisem točno vedela kaj pričakovati.	Začetna negotovost v skupini
G9 Negotovo sem se počutila, ker sem vedela, da vstopam v skupino edina kot študentka, ki še nima svojih otrok. Ampak starše to očitno ni motilo.	Vsesplošna uporaba metod
G10 V skupini sem govorila o svojih izkušnjah, ki sem jih dobila v svoji lastni družini.	Primeri iz lastnih družin
G11 Po osebni predstavitvi v skupini, sem se bolj sprostita.	Predstavitve v skupini
G12 Moj prvi vtis o starših je bil, da so to starši, ki veliko vlagajo v svoja vzgojna ravnanja.	Trud za vzgojo
G13 Starši v šoli za starše iščejo poti, kako ta ravnanja izboljšati.	Učenje novih metod
G14 Nihče ni deloval kot starš ki vse ve, ...	Odsotnost vsevednosti staršev
G15...ampak kot starš, ki se je pripravljen učiti novih stvari o sebi...	Osebna rast
G16...in učiti o tem, kaj v njegovem ravnanju deluje in kaj ne in predvsem zakaj kaj ne deluje.	Ozaveščanje ravnanj
G17 Kot starš, ki se je pripravljen učiti kaj v njegovi komunikaciji deluje in kaj ne in predvsem zakaj kaj ne deluje.	Ozaveščanje komunikacije
G18 Družina je običajno najbolj pomemben dejavnik v življenju vsakega posameznika.	Pomembnost družine
G19 Od družine je odvisno, kako bo opremila posameznika za svet.	Družinska resničnost
G20 Bo otrok razvil občutek o lastni vrednosti, ki mu bo pomagala se soočiti z vsemi ovirami in nevarnostmi na tem svetu.	Občutek o lastni vrednosti
G21 Vsak otrok je drugačen, je nekaj posebnega, ...	Edinstvenost posameznika
G22...zato je pomembno, da starši otroku omogočijo razvoj vseh njegovih potencialov.	Razvoj potencialov
G23 V današnjem času je v vzgoji večji poudarek na otroku.	Otrok v ospredju
G24...poudarek je na otrokovem celostnem razvoju.	Celostni razvoj otroka
G25 Vzgoja je najtežji poklic na svetu.	Vzgoja kot poklic
G26 Nihče starša ne pripravi na to pomembno poglavje v njegovem življenju.	Priprava na vzgojo
G27 Starši se učijo vzgajati skozi svoje lastno otroštvo in odraščanje.	Naučeno vzgajanje
G28 To se dogaja nezavedno, ...	Nezavedno učenje vzgajanja
G29...gre za prenašanje nekih vzorcev ravnanja in komuniciranja na naslednje generacije.	Učenje vzorcev
G30 Večina ponavlja vzorce v svoji družini, čeprav mogoče niso srečni ob takem ravnanju.	Ponavljanje vzorcev
G31 Ampak to poznajo, to jim je najbolj domače.	Ustavljena uporaba vzorcev
G32 Po drugi strani pa obstajajo starši, ki zaznajo, da njihovi vzorci ravnanja in komuniciranja niso več uspešni ...	Zaznavanje vzorcev
G33...in se odločijo poiskati načine, kako to izboljšati. Takšni so starši v šoli za starše.	Učenje novih metod
G34 Rezultati vzgoje otroka so tako pomembni, ...	Uspešnost vzgoje
G35...pa se še vedno malo staršev odloča izobraževati na tem področju.	Izobraževanje o vzgoji
G36 Danes se govori o vzgoji dosti več kot nekoč.	Poznavanje vzgoje
G37 Mislim, da se starši pogosto premalo zavedajo, kakšne posledice ima lahko njihov način vzgoje na otroka in na njegovo kasnejše življenje.	Zavedanje posledic vzgoje
G38 Otroci so ogledalo staršev.	Otroci so podoba staršev
G39 Otroci zrcalijo vedenja staršev ...	Posnemanje starševskega ravnanja
G40 Otroci kažejo tudi kakšen odnos imata starša med seboj.	Zrcaljenje partnerskega odnosa
G41 Starši se pogosto jezijo, ko vidijo kakšno neprimerno vedenje pri otrocih, ...	Neprimerno vedenje
G42...pogosto pa pozabljajo, da je otrok to vedenje od nekod pobral.	Posnemanje vedenja
G43 Starši vzgajajo otroke na vsakem koraku, tudi takrat ko to najmanj želijo.	Vzgoja na vsakem koraku
G44 Kot da imajo posebne radarje, otroci zaznavajo vse kar se dogaja v odnosih med odraslimi tako tudi v odnosu z otrokom.	Radarji za nezavestno dogajanje
G45 Otroci vse zaznavajo, čeprav mogoče še ne razumejo kaj se dogaja.	Nerazumevanje zaznanega

G46 Vzgoja, ki vse dopušča spodbuja oblikovanje razvajene osebnosti, ...	Razvajenost v permisivni vzgoji
G47...pri avtoritativni vzgoji pa so lahko posledice ustrahovani in podredljivi posamezniki.	Avtoritativna vzgoja
G48 Pri permisivni vzgoji gre za pomanjkanje osnovnih pravil in omejitev.	Permisivna vzgoja
G49 Danes je vzgoja velik izziv.	Vzgoja kot izziv
G50 Starši vzgajajo s svojimi vzgledi.	Vzgoja z zgledom
G51 Učijo jih medsebojnega spoštovanja.	Medsebojno spoštovanje
G52 Šola za starše omogoča staršem, da reflektirajo svoje vzgojne prijeme...	Reflektiranje vzgojnih prijemov
G53...in jih prilagodijo današnjemu času.	Prilagajanje vzgojnih prijemov
G54 V današnjem času je potrebno nenehno učenje...	Nenehno učenje
G55 Današnji čas zahteva tudi nenehno prilagajanje.	Prilagajanje
G56 Vsak posameznik gre v svojem življenju skozi različna obdobja, kjer se uči novih stvari.	Različna življenjske obdobja
G57 To so kot neke stopničke, ki jih moreš prehoditi.	Različne stopnje življenja
G58 Vmes lahko kakšno stopničko preskočiš.	Prehodi med stopnjami življenja
G59 Nekateri kasneje v življenju nadoknadijo zamujeno, ...	Nadoknadeno zamujenega
G60...nekateri pa tega nikoli ne dosežejo in nosijo čustvene bolečine naprej v življenje in odnose.	Čustvene rane iz preteklosti
G61 Veliko težav s katerimi se soočamo danes, so posledica nekkih nerazrešenih težav iz otroštva.	Nerazrešene težave iz otroštva
G62 Ljudje pogosto iščemo krivca zunaj sebe.	Iskanje krivca pri drugih
G63 V šoli za starše se starši učijo tudi videti svoje pomanjkljivosti in se soočiti z njimi.	Učenje na lastnih napakah
G64 Vsak ima svoj delež v prepiru, ki se ga pogosto ne zavedamo.	Prispevanje h konfliktu
G65 Nezavedanje ustvarja nezadovoljstvo in napetosti v odnosih.	Nezavedanje konfliktov v odnosih
G66 Moje mnenje je, da se noben otrok ne rodi slab, postane pa takšen kot ga naredi življenje v katerem živi.	Razvoj v družini
G67 Že samo ena beseda ali eno dejanje lahko otroka zaznamuje za celo življenje.	Zaznamovanje otroka
G68 Se mi zdi, da so naši starši bili vzgojeni v drugačnem času, zato je tudi način vzgoje bil drugačen, ...	Vzgoja staršev v drugačnem času
G69...se kaže tudi na spremembah v sami družini.	Posledica današnje vzgoje
G70 V preteklosti so bile večje družine, kjer so otroci morali pomagati pri delu na kmetiji.	Delo na kmetiji
G71 Kmetijstvo je bila pomembna dejavnost v življenju družin, ...	Kmetijstvo v družini
G72...pogosto je bilo od njih odvisno preživetje družin.	Kmetijstvo kot oblika preživetja
G73 Danes se mi zdi, da imajo otroci več svobode in pravic kot nekoč.	Otroci danes
G74 Včasih so pa imeli več dolžnosti, ki so jih morali opravljati.	Otroci nekoč
G75 Fizično kaznovanje je nekoč bilo bolj prisotno, ...	Fizično kaznovanje nekoč
G76...čeprav se še tudi danes pojavlja.	Fizično kaznovanje danes
G77 Danes je pogosto prisotna vzgoja permisivna vzgoja.	Prisotnost permisivne vzgoje
G78 Delo na kmetiji je otroke in starše je nekoč bolj povezovalo.	Večja povezanost na kmetijah
G79 V današnjem času pa otroci in starši preživijo manj časa skupaj.	Skupno preživeti čas
G80 Otroci več preživijo za računalnikom in televizijo, kar pomembno vpliva na preživeti čas skupaj kot družina.	Tv in računalnik
G81 Čeprav imajo v današnjem času otroci več pravic, se pogosto pozablja na njegove dolžnosti.	Več pravic, manj dolžnosti
G82 Starši pogosto čeprav v dobi veri, opravljajo dolžnosti, ki jih je sposoben otrok narediti že sam, namesto otrok.	Straši opravljajo dolžnosti otrok
G83 V vzgoji je pomembno privzgojiti delovne in učne navade.	Delovne navade
G84 Starši so pogosto pod stresom v službi in potem še doma, ...	Obremenjenost staršev
G85...zato se jim včasih lažje zdi, če sami kaj opravijo namesto otroka.	Lažje je opraviti vse sam

G86 Tudi v šoli za starše smo spoznali, kako pomembno je hitro navajanje otroka na pomoč pri hišnih opravilih.	Hitro navajanje na delo
G87 Problem v današnjem času je razvajenost otrok, ki mu starši nudijo vse.	Problem razvajenosti
G88 S tem starši otroka prikrajšajo za pomembne izkušnje.	Prikrajšanost potrebnih izkušenj
G89 Moj pogled na vzgojo se po sami šoli za starše ni tako spremenil.	Pogled na vzgojo
G90 Že prej sem brala o tem, ...	Branje knjig
G91...spoznavala stvari na faksu stvari, ...	Spoznanja iz faksa
G92...ampak zdaj sem pa dobila še izkušnjo staršev, ki te nove metode komuniciranja tudi v praksi uporabili.	Uporaba v praksi
G93 Vsak starš doživlja svojo starševsko vlogo malo drugače.	Različno doživljanje starševske vloge
G94 Nekateri so bolj kritični do sebe, drugi manj.	Različno doživljanje starševske vloge
G95 Zame je dobra vzgoja, vzgoja otroka, kjer lahko izrazi svoje želje in potrebe, ...	Pravica do resničnosti – izražanje želja in potreb
G96...kjer ni prikrajšan za resnično ljubezen, ...	Sposobnost za ljubezen
G97...kjer ima otrok pravico biti takšen kot je, ...	Sprejemanje človeka takšnega kot je
G98...kjer dobiva podporo pri razvoju vseh svojih potencialov, ...	Celostni razvoj otroka
G99...kjer se otroka usmerja na pravo pot, ...	Usmerjanje otroka
G100...kjer otrok živi svoje življenje in ne življenje svojih staršev, ...	Neodvisnost v odnosih
G101...kjer se otrok nauči samostojnosti v svojih ravnanjih...	Učenje samostojnosti
G102...kjer se otrok uči odgovornosti v svojih ravnanjih, ...	Učenje odgovornosti
G103...kjer otrok spoštuje sebe in druge.	Učenje spoštovanja
G104 Ljudje se pogosto zbirajo v zakone glede na podobne zakone svojih staršev.	Iskanje podobnih partnerjev
G105 To pomeni, da ljudje pogosto izbirajo ljudi, ki so bolj podobni njegovim družinskim članov.	Izbiranje partnerja
G106 Posebej tistim, ki so nanj imeli največji vpliv.	Vpliv pomembnih oseb
G107 Ljudje se pogosto rajši odločajo za stvari, ki so jim bolj domače in poznane, ...	Poznani vzorci iz preteklosti
G108...čeprav so mogoče dostikrat neprijetne in so zaradi tega lahko tudi nesrečni, kot pa da bi iskali nekaj manj poznanega, ki bi jih lahko bolj osrečilo.	Prednost poznanih vzorcev pred nepoznanimi
G109 Ljudje se nepoznanega pogosto bojimo.	Strah pred nepoznanim
G110 Bojimo se sprememb, kjer nam ni več udobno.	Strah pred spremembami
G111 Starša sta zelo pomembna v otrokovem življenju.	Pomembnost staršev
G112 Od odnosa staršev je odvisno, kakšne odnose bo otrok imel z drugimi ljudmi.	Posnemanje odnosov
G113 Pomembno je, da se starša podpirata v svojih vlogah.	Koalicija staršev
G114 To pomeni, da se pogovarjata o vzgoji otrok, ...	Pogovor o vzgoji
G115...da ne žalita drug drugega, ...	Sprejemanje vloge nasprotnega spola
G116...da sta dober vzgled za otroka, ...	Dober vzgled odnosa
G117...da se podpirata v svojih vzgojnih ravnanjih, ...	Koalicija staršev
G118...da svoje problem rešujeta sama v svojem odnosu, ...	Ohranitev generacijskih razlik
G119...da nista v odnosih odvisna od čustvene podpore otrok.	Neodvisnost v odnosih
G120 Vloga matere v vzgoji še zmeraj prevladuje, ...	Prevladovanje vloge matere v vzgoji
G121...čeprav se očetje tudi vedno bolj vključujejo v vzgojo otrok.	Vključevanje očetov v vzgojo
G122 Tudi pomagajo ženam pri gospodinjskih opravilih.	Pomoč pri gospodinjskih opravilih
G123 Ampak na izobraževanje o vzgoji še vedno hodijo več matere, ...	Prevladujejo mame v programu
G124...tudi vse več parov se za to odloča čeprav jih je še vedno malo takšnih.	Vse več parov v programu
G125 V naši družini prevladuje permissivna vzgoja.	Permissivna vzgoja
G126 Imamo malo omejitev in izrečenih pravil.	Odsotnost omejitev in pravil v permissivni vzgoji
G127 Mama in oče se v svojih ravnanjih podpirata.	Koalicija staršev
G128 Vloga očetov se spreminja, tudi pomoč pri vzgoji in gospodinjskih opravilih ni več takšna tabu tema.	Novo očetovstvo

G129 Vsaka družina ima neka svoja pravila po katerih deluje.	Pravila omogočajo delovanje družine
G130 Pravila dajejo nek občutek varnosti.	Občutek varnosti
G131 Pri nas doma je več takšnih nenapisanih pravil, o katerih se ne pogovarja, ve pa se da obstajajo.	Nenapisana pravila
G132 Takšno pravilo je, da pokličeš in javiš kje si in kdaj prideš.	Primer nenapisanega pravila
G133 Ob obiskovanju šole za starše sem ta pravila ubesedila tudi v svoji lastni družini.	Ubeseđenje pravil
G134 Iz šole za starše se mi je zdela zanimiva podoba semaforja pri postavljanju pravil.	Prispodoba semaforja za postavljanje pravil
G135 Rdeča pravila, ki vedno veljajo.	Vedno veljavna pravila
G136 Oranža veljajo v določenih situacijah, enkrat veljajo drugič ne.	Občasno veljavna pravila
G137 O zelenih pravilih pa lahko otrok določa sam.	Pri postavljanju pravil sodeluje otrok
G138 Pri nas doma se o pravilih nikoli ni pogovarjalo.	Ozaveščanje pravil
G139 Za določena pravila v naši družini se ve da obstajajo, čeprav se o njih nismo nikoli pogovarjali.	Obstoj nenapisanih pravil
G140 Je pa pogovor o pravilih v šoli za starše sprožil tudi pogovor v naši družini o postavljenih pravilih.	Razmišljanje o pravilih
G141 Bila sem zelo presenečena nad tem koliko pravil obstaja v naši družini, pa se o njih nikoli prej nismo pogovarjali.	V družini obstaja veliko pravil
G142 Zdi se mi pomembno, da si starši vzamejo čas in premislijo o pravilih.	Premislek pri postavljanju pravil
G143 Pomembno se mi tudi zdi, da starši zapišejo pravila in jih dajo nekje na vidno mesto.	Zapis pravil na vidno mesto
G144 Pomembno je, da starši pravil ne postavljajo v jezi in si jih izmišljujejo proti.	Postavljanje pravil v jezi
G145 Pravila je potrebno vsake toliko tudi malo posodobit, saj otroci odraščajo.	Posodobitev pravil
G146 Potrebno je tudi pojasniti, katera pravila obstajajo v družini in čemu služijo.	Pojasnjevanje postavljenih pravil
G147 Ko smo primerjali seznam pravil v naših družinah, smo videli, da se pravila od družine do družine zelo spreminjajo.	Vsaka družina ima svoja pravila
G148 Sposobnosti izražanja se učimo že v otroštvu.	Učenje sporazumevanja se začne v zgodnjem otroštvu
G149 O tem kako in na kakšen način komunicirati, dobimo izkušnjo v družini.	Učenje komunikacije se začne v družini
G150 Komunikacija je pomemben dejavnik v vsaki družini.	Komunikacija za obstoj družine
G151 Komunikacija med člani družine kaže na pomembne značilnosti tiste družine.	Komunikacija opredeljuje družino
G152 Brez komunikacije ne bi mogli živeti, saj ne bi znali izraziti kdo smo in kaj potrebujemo.	Nujnost komunikacije za življenje
G153 Družinske komunikacije se učimo podzavestno, ...	Podzavestno učenje komunikacije
G154...o tem kaj dosti ne razmišljam.	Odsotnost razmišljanja o komunikaciji
G155 Ampak vsaka komunikacija še ni nujno dobra komunikacija.	Razlika med dobro in slabo komunikacijo
G156 Vsak uporablja komunikacijo, ki mu je najbolj blizu, saj to najbolj pozna.	Uporaba poznanega načina komuniciranja
G157 Spreminjanje komunikacije pa zahteva določen čas...	Čas pri spreminjanje komunikacije
G158 Za spreminjanje komunikacije je potrebna tudi potrpežljivost.	Potrpežljivost pri učenju nove komunikacije
G159 Pri komunikaciji se mi zdi pomemben očesni stik.	Očesni stik
G160 Iz šole za starše so mi najbolj ostala v spominu tipični odgovori, ki jih pogosto uporabljamo v komunikaciji.	Tipični odgovori
G161 Sedaj se po šoli za starše bolj izogibam izjav kot je kritiziranje, sodbe pa tudi zmerjanje.	Zmanjševanje uporabe tipičnih odgovor
G162 Tudi dajanja nasvetov, čeprav nisem mislila da je to lahko kaj slabega.	Dajanje nasvetov kot tipični

	odgovor
G163 Po obiskovanju programa, sem bolj pozorna na to, kako kaj rečem.	Način pogovora
G164 Zelo dosledno uporabljam jaz sporočila, s katerimi lahko učinkovito izrazim svoje počutje.	Dosledna uporaba jaz sporočil
G165 Zelo se izogibam uporabi ti sporočil, ...	Izogibanje uporabi ti sporočil
G166...ker tukaj lahko hitro pride do medsebojnega obtoževanja, ki otežuje reševanje problema.	Obtoževanje pri uporabi ti sporočil
G167 Od začetka sem imela kr nekaj težav pri uporabi jaz sporočil.	Težave pri uporabi jaz sporočil
G168 Najprej sem morala premisliti kako bom sploh oblikovala sporočilo, potreben je bil premislek.	Potreben premislek o oblikovanju jaz sporočila
G169 Pogosto pa ne razmišljamo o tem, kako govorimo.	Odsotnost razmišljanja o načinu izražanja
G170 Pred šolo za starše sem se pogosto razjezila in povedala vse kar me je obremenjevalo.	Uporaba starih vzorcev
G171 V tistem trenutku sem se počutila malo boljše, ampak nisem s tem rešila problema.	Odsotnost reševanja problema ob uporabi starih vzorcev
G172 Pri uporabi jaz sporočila usmeriš pozornost na sebe in na svoja počutja.	Usmerjenost na lastno doživljanje
G173 Pri izražanju čustev pogosto uporabljam jaz sporočila.	Uporaba jaz sporočil
G174 Težave pri izražanju čustev sem imela predvsem v tem, da sem pogosto izrazila, da sem jezna.	Izražanje jeze tudi za druga občutja
G175 Dokler nisem spoznala, da obstaja več različnih čustev, ...	Obstoj cele palete čustev
G176...ki pa jih nisem znala prav poimenovati.	Odsotnost besed za opis čustev
G177 Za jezo se je pogosto skrivala žalost ali razočaranje.	Nerazločevanje različnih čustev
G178 Jaz sporočila pri izražanju čustev ti dajejo možnost, da izraziš svoja resnična občutja in da tako ne prihaja do nesporazumov v razumevanju.	Odsotnost nesporazumov ob izražanju resničnih občutij
G179 Vsaka družina potrebuje ozaveščenost o svojem čustvenem dogajanju. Tega pa pogosto ni.	Ozaveščenost o čustvenem dogajanju
G180 Zame je izražanje čustev zelo pomembno, saj z njimi sporočam drugim, kaj se sploh dogaja z mano.	Izražanje notranjega stanja v človeku
G181 Tega ni mogoče sporočiti z ti sporočili, ker se pozornost usmeri v stran od tega kar se dejansko dogaja z nami.	Preusmerjanje pozornosti z ti sporočili
G182 Zanimivo spoznanje mi je bilo tudi to, da je jeza lahko koristno in zaželeno čustvo, če vemo kako z njim ravnati.	Konstruktivni ravnanje z jezo
G183 Pred šolo za starše sem jezo pogosto potlačevala v sebi. Sedaj jo lažje izražam.	Potlačevanje jeze
G184 Pri nas izražanje jeze v družini ni bilo zaželeno.	Potlačevanje jeze
G185 Jaz sporočila pogosto uporabljam v vsakdanjih situaciji.	Pogosta uporaba jaz sporočil
G186 Odziv na jaz sporočila je čisto drugačen kot na ti sporočila, bolj empatično in z večjim razumevanje.	Odziv na jaz sporočila
G187 Ko me preplavijo čustva, mi je pomembno, da se za trenutek ustavim ...	Zmanjševanje burnih reakcij
G188...in poimenujem svoje počutje.	Poimenovanje trenutnih občutij
G189 S tem se odmaknem od pripisovanja krivde drugim.	Odsotnost medsebojnega obtoževanja
G190 Po obiskovanju programa lažje poimenujem svoja različna občutja, katerih se prej nisem niti zavedala da jih občutim.	Poimenovanje različnih čustev
G191 Po šoli za starše se tudi bolj zavedam lastnih mej.	Zavedanje mej
G192 Če poznam svoje lastne meje, lažje ločim sebe od drugih.	Ločevanje sebe in drugih
G193 Če se zavedam svojih meja, lažje izražam čustva, ko so moje meje prekoračene.	Izražanje čustev ob prekoračenih mejah
G194 Postavljene osebne meje so mi zelo pomembne, saj tako ne ostajam v odnosih odvisna od drugih kot sem prej.	Osebne meje zmanjšujejo odvisnost v odnosih
G195 Moje meje so zdaj bolj jasne, ...	Zavedanje lastnih mej
G196...lažje jih izrazim.	Izražanje lastnih mej
G197 V šoli za starše smo se tudi srečali s kršenjem mej, kjer se otroci učijo iz naravnih posledic.	Naravne posledice pri kršenju mej

G198 Učenje iz naravnih posledic se mi zdi pomembno, saj tako dobi otrok izkušnjo na lastni koži, ko je meja prekoračena.	Učenje iz naravnih posledic
G199 Starši otroke pogosto opozarjajo, kaj se bo zgodilo, če bi naredil to ali ono.	Nenehno opozarjanje otrok
G200 V primerih, kjer ne gre za ogrožanje življenja, se mi zdi, da bi otroci večkrat morali občutiti na lastni koži kakšne naravne posledice imajo njihova dejanja.	Lastne izkušnje naravnih posledic
G201 Sama dejanja bolj učijo kot besede.	Posnemanje dejanj
G202 Če želimo da drugi izboljšajo svoje vedenje, se mi zdi pomembno, da ga tudi mi spremenimo.	Spremembam pri sebi sledijo tudi drugi
G203 Mi smo lahko zgled komunikacije, ki si jo želimo imeti z drugimi.	Naša komunikacija vzgled drugim
G204 Mi samo smo lahko vzgled ravnanja, ki si ga želimo biti deležni tudi pri drugih.	Naša ravnanja kot vzgled
G205 Postavljene osebne meje so tudi pomembne za medsebojno spoštovanje.	Meje omogočajo medsebojno spoštovanje
G206 Pri postavljanju mej se mi zdi da je potrebna doslednost.	Potrebna je doslednost
G207 Če meje enkrat veljajo drugič ne, teh mej nihče več ne jemlje resno.	Odločnost pri postavljanju mej
G208 V družini pogosto mislimo, da vemo kaj drugi misli in obratno. Kar pa pogosto ni tako.	Nepoznavanje drug drugega
G209 Zato se je potrebno o teh stvareh pogovarjati, jih izraziti in poimenovati, da ne prihaja do nesporazumevanja.	Onemogočanje nesporazumevanje
G210 Z poimenovanje in pogovorom lahko preprečimo marsikateri konflikt, ki je pogosto posledica nesporazuma.	Preprečevanje konflikta
G211 Najljubša tema v šoli za starše mi je bilo reševanje konfliktov.	Priljubljena tematika
G212 S konflikti se nenehno srečujemo v življenju.	Neizogibnost konfliktov
G213 Ljudje pogosto jemljejo konflikte kot nekaj slabega.	Konflikt kot nekaj slabega
G214...da so konflikti lahko nekaj dobrega in zaželenega, če znamo ravnati z njimi.	Konstruktivno reševanje konfliktov
G215 S konflikti lahko namreč nakažemo da se nekaj dogaja z name, kar nam ni prav.	Nakazovanje notranjega stanja
G216 Od načina reševanja konfliktov je odvisno, ali bomo znali konflikte uspešno reševati ...	Način reševanja konfliktov
G217 Od načina reševanja konfliktov je odvisno, ali bomo imeli dobre odnose ali ne.	Zmožnost reševanje konfliktov
G218 Pred šolo za starše sem se konfliktov rajši izogibala.	Izogibanje konfliktom
G219 Po šoli za starše imam nov način s katerim uspešno rešujem konflikte.	Uspešno reševanje konfliktov
G220 Reševanje vsakdanjih konfliktov poteka tako, da pogosto eden odhaja iz konflikta zadovoljen drugi pa ne.	Nezadovoljstvo ob konfliktih
G221 Vsaka družina ima svoj stil reševanja konfliktov.	Različni načini reševanja konfliktov v družini
G222 Konfliktov se pogosto izogibamo zato, ker se bojimo negativnosti, ki jo prinašajo nerazrešeni konflikti.	Izogibanje konfliktom
G223 Konflikte pogosto spremlja kričanje in zmerjanje, vrednotenje da nekdo ni dovolj dober.	Negativnosti pri izražanju konfliktov
G224 Na konflikte se pogosto odzivamo tako kot smo navajeni iz svojih lastnih družin.	Stari vzorci ravnanj v konfliktnih situacijah
G225 Pri nas doma smo se bolj izogibali konfliktom.	Izogibanje konfliktom
G226 V šoli za starše smo spoznali metodo brez poražencev.	Metoda brez poražencev
G227 Metoda brez poražencev je način ravnanja konfliktov, pri katerem sem že večkrat bila zelo uspešna.	Uspešnost metode brez poražencev
G228 Pri metodi brez poražencev mi je všeč, da vsi odhajajo zadovoljni iz konflikta.	Zadovoljstvo ob uporabi metode brez poražencev
G229 Ta metoda je uspešna zato, ker vsak udeleženi v prepiru, prispeva k iskanju skupne najboljše rešitve.	Iskanje skupnih rešitev
G230 Ta metoda omogoča manj sovražnosti v odnosih, saj se problem rešujejo na bolj miren način.	Manj sovražnosti v odnosih

G231 Ta metoda odkriva resnične problem ljudi.	Metoda brez poražencev odkriva resnične problem
G232 Učinek uporabe te metode je, da so udeleženi v konfliktu bolj pripravljeni med sabo sodelovati ...	Večje sodelovanje pri metodi brez poražencev
G233 Učinek uporabe te metode je, da so udeleženi v konfliktu bolj pripravljeni poslušati drug drugega.	Poslušanje drug drugega pri metodi brez poražencev
G234 Če poznaš metode za reševanje konfliktov, dobiš tudi bolj pozitiven odnos do konfliktov.	Pozitiven odnos do konfliktov ob uporabi metod
G235 Za uspešnost reševanja konfliktov je tudi potrebno vživljanje in razumevanja drugega.	Empatičnost pri reševanju konfliktov
G236 Pri tej metodi je potrebna uporaba aktivnega poslušanja, kjer drugemu prisluhneš brez svojih komentarjev.	Uporaba aktivnega poslušanja pri reševanju konfliktov
G237 Pri metodi je potrebna tudi uporaba jaz sporočil, kjer ni medsebojnega obtoževanja in obsojanja.	Uporaba jaz sporočil pri reševanju konfliktov
G238 V družini je pomembno, da znajo otroci in starši prepoznati konflikt in da se z njim sooči.	Sposobnost za konflikt
G239 Razumevanje konflikta tudi omogoča reševanje konflikta.	Razumevanje konflikta
G240 Pri reševanju konfliktov je pomembno, da smo osredotočeni na sam problem in da se konflikt ne stopnjuje na sam odnos.	Pravočasno reševanje konfliktov
G241 Otroci pogosto ne zaupajo svojih težav staršem.	Odsotnost zaupanja problemov
G242 Če so otroci deležni nerazumevanja in neupoštevanja njihovih občutkov, se hitro naučijo, da staršem ne želijo zaupati svojih problemov.	Odsotnost zaupanja problemov staršem
G243 Pri aktivnem poslušanju gre za razumevanje problema kot ga vidi drugi, ...	Razumevanje problema kot ga vidi drugi
G244...gre tudi za razumevanje njegovih občutkov tako kot jih sam doživlja.	Razumevanje resničnih občutkov ljudi
G245 Čeprav gre pri aktivnem poslušanju vglavnem za poslušanje, ta metoda ni tako enostavna, ...	Zahtevnost aktivnega poslušanja
G246...ker se je pogosto lažje vmešavat, komentirat, dajat nasvete.	Težko je samo poslušati
G247 Aktivno poslušanje zahteva zbranost poslušalca...	Zbrano poslušanje
G248...in predvsem odprtost za razmišljanje drugega.	Vživljanje v drugega
G249 Kadar govorim o svojih problemih in občutkih na glas, mi to pomaga, da se slišim in hitreje najdem primerno rešitev.	Hitrejše iskanje rešitev
G250 Z aktivnim poslušanjem omogočaš, da drugi sam najde primerno rešitev za svoj problem.	Iskanje lastne rešitve problema
G251 Z aktivnim poslušanjem postane odnos bolj iskren in zaupljiv.	Iskrenost v odnosu
G252 Jaz pri svojem aktivnem poslušanju pogosto preverjam, če sem drugega prav razumela.	Preverjanje razumljenega
G253 Pri učenju metod je pomembno, da smo pozitivno naravnani.	Pozitivna naravnost
G254 Pozitivna naravnost ti daje voljo in energijo, da se lahko soočaš z neprijetnimi stvarmi.	Pozitivnost pomaga pri reševanju težav
G255 Za spremembe je namreč potrebna velika motivacija.	Motivacija za spremembe
G256 Šola za starše je posebna izkušnja, ki bi jo moral doživeti prav vsak.	Izkušnja programa
G257 Vsaka takšna izkušnja bogati življenje in krepi razvoj posameznika.	Izkušnje bogatijo življenje
G258 Pomemben del komunikacije so tudi povratne informacije.	Povratne informacije
G259 Vsakodnevno dobivamo povratne informacije o našem vedenju.	Vsakodnevne povratne informacije
G260 Povratne informacije lahko pokažejo na naše vedenje, ki se ga prej nismo zavedali.	Ozaveščanje vedenja s povratnimi informacijami
G261 Povratne informacije so lahko vodilo, kaj v našem vedenju počnemo narobe.	Povratne informacije omogočajo spremembe
G262 Otroci lahko s svojimi sporočili staršem pomagajo staršem se soočiti s stvarmi, ki potrebujejo spremembe.	Povratne informacije nakazujejo pot sprememb
G263 Pri nas doma so starši pogosto delali stvari namesto naju z bratom, razen kar se tiče šole.	Neenakomerna porazdelitev opravil
G264 Zdi se mi, da sva oba z bratom bila malo prikrajšana na ta način kar se tiče glede pridobivanja delovnih navad.	Prikrajšanost za učenje delovnih navad

G265 Bila sem presenečena ko sem v šoli za starše izvedela, koliko opravil lahko počne že otrok v osnovni šoli, saj doma tega nisem bila navajena.	Zgodnje navajanje na opravljanje opravil
G266 Moji starši so bili doma navajeni delati.	Starši bolj navajeni na delo kot otroci
G267 Posebej mama, ki je živela na kmetiji in ji delo ni bilo tuje.	Navajenost na opravila
G268 Se mi zdi, da če si navajen delati od malega, se lažje lotiš različnega dela in v to vložiš manj navora.	Potrebno je manj truda če si navajen na delo
G269 V šoli za starše sem bila prvič.	Enkratno obiskovanje programa
G270 Podoben program šole za starše bi si še želela obiskovati, ...	Želje po podobnem programu
G271...tokrat s kakšnimi drugimi temami.	Želja po program z novimi temami
G272 Nekateri starši imajo težave z osvajanjem metod, ...	Težave pri osvajanju metod
G273...spoznavanje metod je namreč bilo zelo hitro.	Hitro spoznavanje metod
G274 Spremembe se pa običajno dogajajo počasi.	Počasno doseganje sprememb
G275 Zdi se mi, da sem te metode kr dobro osvojila.	Osvojenost metod
G276 Te metode skušam dosledno uporabljati v vsakdanjem življenju.	Uporaba metod v vsakdanjem življenju
G277 Kakšna metoda mi kdaj tudi ni uspela, posebej ko nisem bila pri volji za to.	Občasna neuspešnost pri uporabi metod
G278 Ampak neuspeh zame ni ovira, se zato drugič bolj potrudim.	Neuspeh je lahko motivacija
G279 Všeč mi je bilo delo na lastnih primerih, saj šele takrat si lahko dojel resnični pomen uporabe metode.	Delo na lastnih primerih
G280 Staršem se je videlo, kako zelo si prizadevajo za boljše odnose v družini.	Prizadevanje za boljše odnose
G281 Marsikdo od nas se je moral soočiti s kakšno svojo pomanjkljivostjo, ampak prav to je tisto kar ti je omogočalo, da si napredoval.	Soočanje z lastnimi pomanjkljivostmi
G282 Z učenjem uspešnih metod komuniciranja bom še nadaljevala, ...	Učenje metod se nadaljuje
G283...posebej s študijem psihoterapije.	Dodatna izobraževanja
G284 Uporaba uspešnih metod komunikacije želim da postane moj način življenja.	Metode kot način življenja

PRILOGA 3

UREDITEV IZJAV PO KODAH IN ZDRUŽEVANJE V KATEGORIJE

1.) PROGRAM

Razlogi za vključitev v program

Učenje odprte komunikacije

B28 »...da bo komunikacija bolj odprta.

Učenje novih načinov komuniciranja

E101 «...da spoznavam nove načine, kako se pogovarjati z otrokom.»

Izboljšavo komunikacije v družini

C2 »...sedaj pa smo se vsi znašli skupaj, da poiščemo kako lahko izboljšamo komunikacijo v družini.«

Brezihodnost položaja

B199 »Ker sem na začetku že skoraj obupala in sem že mislila, da nima smisla kaj spreminjat, ker je tako potem spet vse po starem...«

Potreba po boljšem življenju

D53 »Na momente se mi zdi, da bi moglo bit boljše življenje.«

Lajšanje življenja z novimi spoznanji

D14 »...da nam bo morda lažje.«

Želja po kvalitetnejšem življenju

D7 »...da živiš bolj polno življenje.«

Spoznavanje novih metod

D2 »Želela sva kaj narediti na tem področju.«).

Izboljšanje vzgojnih metod

C3 »...in kako izboljšati naše vzgojne metode.«

Koristnost programa

E4 »Odločila sem se, da grem v šolo za starše, saj nimam kaj za izgubiti, kvečjemu kaj pridobiti.«

Zanimivost tematike programa

G3 »...saj me je učinkovitega komuniciranje in reševanja konfliktov že od nekdaj zelo zanimalo.«

Konkretni problemi v družini

D14a »...smo imeli nekaj težav doma.«

Povod za vstop v program

Povod svetovalne delavke za vstop v program

A1 »Ravno ko se je začela šola za starše, sem bila pri tej svetovalni delavki, ki vodi šolo za starše na osebнем svetovanju zaradi problemov s hčerko...saj se ji zdi, da bi to potrebovala.«

Povod kolegice za vstop v program

B1 »V Šolo za starše sem se vključila, ker mi je predlagala kolegica, ki je slišala, da obstaja Šola za starše.«

Povod psihiatra za vstop v program

E3 »Psihiater mi je predlagal, da naj probam če bo kaj takega pomagalo.«

Pridobivanje informacij o programu

Informacije preko interneta

Č10 »...in sem mu potem dejala, da sem na internetu našla to možnost Šola za starše v MB –u.«

D9 »Za šolo za starše sva z ženo zvedela preko interneta najbrž...«

Pridobivanje informacij v vrtcu

D10 »...nekaj je bilo tudi govora v vrtcu.«

Pridobivanje informacij pri psihiatru

E1 »Pri psihiatru sem izvedela, da šola za starše sploh obstaja...«

Pridobivanje informacij na praksi

G1 »Za ta program šole za starše sem slišala na praksi, ki sem jo v 4. letniku opravljala v Svetovalnem centru v Mariboru.«

Pomisleki o programu

Podajanje navodil o vzgojnih ravnanjih

B6 »Najprej sem mislila sem, da mi bodo v tej šoli za starše dajali neka navodila, napotke, kako naj vzgajam otroka v smislu to moreš narediti tako in tako.«

E11 »Pričakovala sem da bo ona dajala neka navodila za uporabo na način tako pa tako se to dela.«

Odsotnost dajanja navodil o vzgojnih ravnanjih

E12 »Tako sem pa hitro ugotovila, da gre za drugačen način dela...«

Študentka brez otrok

G4 »Čeprav sama še nimam otrok, se mi to ni zdela ovira pri vstopu v skupino.«

Različna občutja ob obiskovanju programa

Strah ob vstopu v program

C36 »Čeprav sem šla malo s strahom tja, ker nisem vedela kaj pričakovati...«

Strah ob vstopu program zaradi nepoznavanja programa

C35 »Čeprav nisem vedela v kaj se podajam...«

Veselje ob obiskovanju programa

C182 »Šola za starše sem z veseljem obiskovala...«

Dobri občutek o programu

C35a »...ko sem šla v šolo za starše, sem čutila, da mi to lahko pomaga.«

Različni vplivi programa

Vpliv na družino

A19 »Ta program je pomembno vplival na mojo družino...«

Vpliv na osebno počutje staršev

A39 »...lahko rečem, da sem po obiskovanju programa bolj srečna in zadovoljna...«

Vpliv na kvaliteto življenja

Č201 »In življenje je postalo bolj kvalitetno.«

Različne starostne skupine otrok

E17 »V naši skupini smo imeli starše z otroki od štiri do 13 let starosti...«

Različne starostne skupine kot zanimivost programa

F1 »Zanimivo mi je bilo, da smo v skupini bili starši otrok v različnih starostnih skupinah.«

Želja po programu po določenih starostnih skupinah otrok

B264 »Zdi se mi dobro, da bi bila šola za starše v različnih obdobjih otrokovega življenja. Prva bi lahko bila, ko je otrok v vrtcu, druga ko gre v osnovno šoli in še ena ko gre v srednjo šolo.«

Teme v programu

Želja po počasnejšem obdelovanju tem

E68 «...pol pa čez 4 mesece spet z novo temo...«).

Potrebe po programu z novimi temami

G271 »...tokrat s kakšnimi drugimi temami.«

Potreba po dodatnih predavanjih

E144 »...pljunek v morje so to predavanja ki smo jih spoznali v šoli za starše...«

Oblike učenja v programu

Aktivno učenje

B9 »Hitro sem opazila, da to ne bo zgolj podajanje podatkov kot suhoparno predavanje...«)

Medosebna učenje v skupini

B10 »...ampak bolj kot skupno učenje staršev preko druženja, kjer si bomo izmenjavali svoje izkušnje, mnenja...«

Izkustvena oblika učenja

B26 »Zame je bila to dobra izkušnja, saj sem dobila lastno izkušnjo o tem, zakaj neka stvar deluje, druga pa ne.«

Pisanje domačih nalog in vaj

Mnenje o domačih nalogah

Č26 »Všeč so mi bile t.i. domače naloge...«

Zahtevnost domačih nalog

E136 »Naloge so bile kr težke, si moral dosti razmišljati o problemu in kako ga rešiti...«)

Domače naloge na lastnih primerih

E149 »Všeč mi je bilo, da smo delali naloge na lastnih primerih, tako sem lažje razumela povedano.«

Skupno opravljanje domačih nalog

D83 «...skupaj sva delala domače naloge...«

Potreba po več konkretnih vajah

A260 »Zdi se mi, da bi bilo dobro, če bi ta program vključeval še več bolj konkretnih vaj o tem, kako v neki situaciji nekaj rešiti.«

Uporaba zapiskov iz programa

Č230 »...še vedno vzamem v roke gradivo in si malo osvežim spomin...«

Nova spoznanja ob domačih nalogah

B11 »...delali vaje, domače naloge, s pomočjo katerih bomo lahko svoja nova spoznanja uporabili v svojem vsakdanjem življenju.«)

Pomanjkanje praktičnih izkušenj

B21 »Pojmi so mi bili že znani, samo v praksi sem imela večje težave jih uporabiti.«

Pisanje domačih nalog

Nedoslednost pisanja domačih nalog

F6 »“Domačih nalog” na žalost nisem najbolj dosledno delal...«

Skupno opravljanje domačih nalog

F7 »...sva pa vseeno z ženo nekaj nalog delala skupaj z otroci.«

Različne potrebe po programih

Potreba po krajšem programu z ponovitvami

E67 »...krajši program pa da se vsake 4 mesece ponovi...«

Želja po krajšem programu

E66 »...šola bi mogla bit krajša...«

Prekratek program

B29 »...10 srečanj, ki so trajala 10 tednov, to je dva meseca in pol, se mi zdi prekratko.«

E16 »Čeprav je program traja 10 tednov, mi je zelo hitro minilo teh 10 tednov, lahko bi rekla da kr prehitro.«

Potreba po daljšem trajanju programa

B30 »Lahko bi imeli še vsaj 1 krat toliko srečanj, da bi lahko v celoti osvojila vsako poglavje posebej.«

Potreba po ponovnem obisku programa

C91 »Mislim, da bi za to potrebovala še eno šolo za starše...«

Ponoven poskus vključitve v program

B203 »Želela sem še enkrat iti v šolo za starše, pa mi je svetovalna delavka rekla, da je še prehitro.«

Potreba po ponavljanju programa

D192 »Zdi se mi, da bi na vsako dve leti lahko to obnovili...«

Želja po podobnem programu

G270 »Podoben program šole za starše bi si še želela obiskovati...«

Želja po ponovnem obisku programa

B144 »Poskusila bom še iti v šolo za starše, tudi prebrati še kakšno knjigo.«

Želja po nadaljevanju programa

A261 »Dobro bi bilo, če bi se šola za starše še nadaljevala.«

Potreba po stopnjevanju programa

A160 »Da bi se potem tudi stopnjeval ta program, saj otroci odraščajo in se pojavljajo novi problemi.«

Enkratno obiskovanje programa

B13 »Prvič sem bila v podobni skupini.«

E132 »Nikoli nisem hodila v podobno šolo za starše...«

G269 »V šoli za starše sem bila prvič.«

Potreba po pogostejšem obiskovanju programa

B265 »Zdi se mi, da bi bilo potrebno imeti šolo za starše 2 krat na leto...«

A158 »Zato se mi zdi, da bi tak program moral biti vsaj dvakrat na leto...«

Različne izkušnje ob obiskovanju programa**Program kot dobra izkušnja**

B12 »Skupina za starše se mi je zdela dobra izkušnja.«

D59 »...in zelo dobro izkušnja je bila to.«

Program kot pozitivna izkušnja

D67 »Sama šola za starše je zelo pozitivna izkušnja.«

Program kot posebna izkušnja

G256 »Šola za starše je posebna izkušnja, ki bi jo moral doživeti prav vsak.«

Izkušnja programa bogati življenja

G257 »Vsaka takšna izkušnja bogati življenje in krepi razvoj posameznika.«

Medsebojna izmenjava izkušenj

E19 »Nekaj sem dala že sama skozi, pa sem povedala svojo zgodbo kako smo rešiti določeno stvar pri recimo dveh letih...«

E20 »...in z zanimanjem sem poslušala, kaj vse še mene čaka, gleda na to, da imam 10-letnika.«

Različna spoznanja ob obiskovanju programa**Doživljanje spoznanj v programu**

C103 »Zame je bilo to pravo odkritje.«

Pridobivanje podobnih spoznanj že pred programom

C154 »Tega sem imela včasih več, že pred zdravljenjem in tudi pred šolo za starše.«

Podajanje znanj v programu

Podano obsežno znanje

E76 »...ona je tam nam dala celo samokolnico...«

Majhna količina osvojenega znanja

E77 »...mi smo pa vzeli dve pešici pa smo šli...«

Majhna absorbcija znanja

E70 »...vsega slišanege v programu pa ne uspeš absorbirat...«

Obdržijo pomembna spoznanja

E69 »... kar potrebuješ v tistem trenutku, izluščiš iz programa...«

Znanje iz programa daje pravo usmeritev

F15 »Lahko bi rekli, da smo "pravilno zavili" in nismo zašli (vsaj zaenkrat ne") v tovrstne probleme.«

Pogovor o programu z ostalimi

Pogovor s svojimi starši

D57 »Sem staršema povedal, kaj tam delamo.«

Pogovor z ostalimi sorodniki

E99 »...moji domači so vedeli, da obiskujem šolo za starše...«

Pogovor o programu s partnerjem

D84 »...sva se o teh stvareh pogovarjala.«

D82 »... doma sem poročal vse ženi...«

Zbliževanje ob pogovoru s partnerjem

D85 »To naju je zblížalo.«

Starši v programu

V programu prevladujejo mame

G123 »Ampak na izobraževanje o vzgoji še vedno hodijo več matere...«

Vse več parov v programu

G124 »...tudi vse več parov se za to odloča čeprav jih je še vedno malo takšnih.«

Moški v skupini

Dva moška v skupini

E150 »Dva moška smo imeli v skupini...«

Drugačen pogled moških na iste stvari

E151 »To se mi je zdelo veliko vredno...«

Pomanjkljivost programa

Neusvojenost znanja

A155 »Edina pomanjkljivost se mi zdi, da je pa z vsakim mesecem kasneje, to zavedanje malo po malem izginjalo.«

Postopno pozabljanje spoznanega

A156 »To zavedanje malo po malem izginjalo.«

A157 »...pogosto sem se še spomnila na to, ampak se sčasoma spet malo oddaljš od tega in pozabiš, da te stvari postanejo bolj utečene, ker se drugače lahko hitro pozabijo.«

A259 »Malo se pa bojim, da prehitro pozabim te stvari, ki smo jih delali v šoli za starše.«

2.) SKUPINA STARŠEV V PROGRAMU

10.1.2

Različna počutja ob obiskovanju skupine staršev

Začetna zadrega v skupini

A2 »Najprej sem v skupini čutila zadrego...«

Začetna negotovost

G8 »Ob prvem srečanju s skupino staršev sem se počutila malo negotovo, ker nisem točno vedela kaj pričakovati.«

Zmanjševanje negotovosti

A3 »Začetna negotovost se je sprevrgla v to, da sem z veseljem hodila tja...«

Sprostitev po osebni predstavitvi v skupini

G11 »Po osebni predstavitvi v skupini, sem se bolj sprostita.«

Stopnjevana sproščenost v skupini

A9 »...nato se je z vsakim srečanjem stopnjevala sproščenost...«

C37 »...sem se hitro sprostita...«

D191 »...sem bil miren in sproščen...«

Dobro počutje v skupini

D24 »Sem se kar vredno počutil.«

Značilnosti skupine

Občutek povezanosti v skupini

B14 »Čutila sem močno povezanost v naši skupini, zelo smo se zblížali.«

Stopnjevanje povezanosti med člani skupine

A9a »...z vsakim srečanjem se je stopnjevala povezanost med nami.«

Izkušnja povezovanja v skupini

C1 »Zanimiva izkušnja povezovanja med starši, ki jih prej nisem poznala...«

Učinek medsebojne povezanosti

E15 »Posebej če kdaj kateri starš ni uspel prit na predavanja, nam je kr bilo malo žal, da so zamudili predavanje.«

Razvoj empatije do drugih članov skupine

A4 »...razvijali smo empatijo drug do drugega... razen ene mame, ki je prišla na srečanja samo enkrat.«

Razvoj kemije v skupini

E13 »Med nami v skupini se je razvila dobra kemija...«

Razumevanje med člani skupine

E14 »Zdi se mi, da smo bili dobra skupina, saj smo se med seboj dobro razumeli...«

Podpora staršem so drugi starši v skupini

E100 »Meni pa to pomaga, da grem med starše, ki imajo podobne izkušnje...«

Pogovor o problemih pred skupino

Začetna zadrega ob pogovorih o problemih pred skupino

A5 »Sprva sem bila bolj v zadregi... nisem vedela, če si želim o svojih problemih govoriti tudi v skupini pred drugimi starši.«

Odprtost o govorjenju pred skupino

D25 »Nimam težav govoriti pred skupino...«

Intimni pogovori pred skupino

D26 »...tudi mogoče o bolj intimnih zadevah, do neke meje seveda.«

Podobni probleme staršev

C4 »Sem videla, da imajo tudi drugi starši podobne probleme.«

Občutek univerzalnosti problema

A7a »...dobila sem občutek, da nisem sama v tem.«

Različni učinki od podobnih problemih

Podobni problemi pomirjajo

A7 »Poslušati starše, ki imajo podobne probleme, je na mene delovalo pomirjujoče...«

Podobni problemi delujejo kot tolažba

B19 »To me je tolažilo, da nisem bila edina, ki se sooča s takšnimi problemi.«

Podobni problemi delujejo kot opora

B215 »Pomagalo mi je, ko sem slišala tudi mamo in očeta, ki imata podobne težave z najmlajšim sinom.«

Medsebojne primerjave problemov

D27 »Ko sem videl druge, imajo nekateri še večje probleme kot mi.«

Soočanje s težjimi problemi

D30 »Nekateri so imeli resnično težke situacije in težke probleme.«

Hitrejšo soočanje s problemi

C5 »...so ob problemih drugih staršev moji problemi občasno kar zbledeli, niso bili več taki hudi problemi.«

Vidijo možne rešitve problemov

D29 »Vidiš, da ene stvari le niso tako hude, da se jih ne bi dalo rešit.«

Medsebojna pomoč ob podobnih problemih

A6 »...dokler nisem spoznala, da mi pravzaprav to še bolj pomaga.«

Medsebojno opogumljanje

C168 »Program kot je šola za starše, ti da tudi pogum da govoriš o svojih problemih...«

Motivacija za pogovor o problemih

A12 »In lahko sem o njih tudi spregovorila...To mi je dajalo potrebno motivacijo, da sem lahko nadaljevala s tem...«

Moč za pogovor o problemih

B15 »Povezanost z drugimi člani skupine, mi je dajala moč, da sem lahko govorila o svojih problemih...«

Lažji pogovor

B18 »Lažje sem govorila o svojih problemi, ko sem videla, da imajo nekateri starši še večje probleme kot jaz...«

Priložnost za odprt pogovor

D211 »Čeprav se mi zdi, da večina staršev radi povedo kaj o sebi in svojih otrocih, če le imajo priložnost, da jih kdo posluša.«

Nezmožnost pogovora drugimi izven skupine

B16 »...o katerih z marsikom ne bi mogla govoriti.«

Vodja skupine

Dobro mnenje o vodji skupine

C6 »Vodja skupine se mi je zdela dobra...«

Lep spomin na vodjo

Č231 »Sploh pa mi je pri srcu ostala zapisana naša voditeljica šole za starše...«

Navdušenje nad vodjo

G2 »Zelo sem bila navdušena, ko sem videla, da moja mentorica vodi ta program...«

Lastni primeri vodje

E135 »Voditeljica je dajala dobre primere iz svojega življenja...«

C7 »...dajala je dobro primere iz svojega življenja.«

Utrjevanje metod na lastnih primerih

Č232 »Voditeljica je s svojimi primeri iz lastne družine pokazala, kako neke stvari lahko delujejo...«

Lastni primeri vodje pustili pečat

C8 »Ti so se mi zelo vtisnili v spomin.«

Humoren način vodje predstavljanja metod

Č232a »...to je voditeljica naredila na humoren in razumljiv način.«

Vodja spodbuja k osebnem razmisleku

C9 »Zna spodbuditi človeka, da razmišlja tudi o sebi.«

Sposobnost vodje za izražanje o problemih

(D210 »Voditeljica programa je imela tudi to sposobnost, da je znala malo iz tebe ven izvleči, tudi če ti kdaj bi bilo najbolj.«).

Pomoč tretje osebe

C175 »Zdaj vidim da obstajajo druge poti, samo včasih potrebuješ nekoga da te usmeri.«

3. UČENJE KONSTRUKTIVNE KOMUNIKACIJE V PROGRAMU

Opredelitev komunikacije

Pomembna za obstoj družine

G150 »Komunikacija je pomemben dejavnik v vsaki družini.«

Komunikacija opredeljuje družino

G151 »Komunikacija med člani družine kaže na pomembne značilnosti tiste družine.«)

Nujnost komunikacije za življenje

G152 »Brez komunikacije ne bi mogli živeti, saj ne bi znali izraziti kdo smo in kaj potrebujemo.«

Razlikovanje med dobro in slabo komunikacijo

G155 »Ampak vsaka komunikacija še ni nujno dobra komunikacija.«

Učenje komunikacije že v otroštvu

G148 »Sposobnosti izražanja se učimo že v otroštvu.«

Učenje komunikacije v družini

G149 »O tem kako in na kakšen način komunicirati, dobimo izkušnjo v družini.«

Podzavestno učenje komunikacije

G153 »Družinske komunikacije se učimo podzavestno...«

Pogosta uporaba poznanega načina komuniciranja

G156 »Vsak uporablja komunikacijo, ki mu je najbolj blizu, saj to najbolj pozna.«

Neuspešni pogovori

Pogostost neuspešnih pogovorov pred programom

E28 »...prej pogovor o tem ni bil uspešen...«

Primer neuspešnega načina pogovora v šoli

B269 »Na primer moj sin je bil poslan k ravnatelju in so tam iz njega želeli izvleči, kaj je naredil. Tudi vprašanje so mu postavili takšno: »Kaj si naredil?«

Vnaprejšnja sodba o dogajanju

B271 »To se mi ne zdi dober način, saj otroka že vnaprej obsodiš, da je nekaj naredil, čeprav ne veš kaj se je v resnici zgodilo.«

Pogovori v družini

Pogovor doma po potrebi

D167 »Doma pa se pogovarjamo po potrebi.«

Pogosti medsebojni pogovori

Č160 »Veliko se pogovarjamo, sploh jaz z otroci.«

Pogovarjanje prisotno že pred programom

E35 »...veliko smo se že prej pogovarjali...«

Pogovor o vsakdanjih stvareh

Č155 »...kako je v šoli, ocene ali kako je v službi.«

Pripovedovanje življenjskih zgodb

Č154 »Pomembno je, da si pripovedujemo vsakdanje življenjske zgodbe...«

Pogovori v avtu

Pogovori med vožnjo

D164 »Veliko stvari se pogovorimo med vožnjo.«

Spontan pogovor v avtu

D165 »Nimamo kot nek sestanek, kjer se skupaj usedemo in o tem dogovarjamo.«

Večja skoncentriranost na pogovor

D166 »Veliko se v avtu pogovarjamo, tam smo res skoncentrirani na to.«

Pogovor po predavanjih v avtu

Č152 »Na poti iz Svetovalnega centra sva lahko o teh stvareh pogovarjala, sva se lahko temu v celoti posvetila.«

Način pogovora med starši in otroci

Pomemben je način pogovora med starši in otroci

B273 »Pomembno je, kako se odrasli pogovarjajo z otroki.«

Ključen je način pogovora

A33 »Zdi se mi, da je moj način pogovora z njima tukaj ključen.«

Uspešnejši način spraševanja

B272 »Boljše bi bilo, da bi ga vprašali, kako se je to zgodilo.«

Podobnost pogovorov med starši in otroci

A34 »Tako kot se jaz pogovarjam z njima, tako se ona dva z mano.«

Pozornost na način pogovora

G163 »Po obiskovanju programa, sem bolj pozorna na to, kako kaj rečem.«

Odsotnost razmišljanja o načinu komuniciranja

A106 »Ampak o tem nikoli tako ne razmišljaš...«

G169 »Pogosto pa ne razmišljamo o tem, kako govorimo.«

Občasno razmišljanje o komunikaciji

G154 »...o tem kaj dosti ne razmišljam.«

Doživljanje konstruktivne komunikacije

Nesprejemanje konstruktivne komunikacije

C75 »Sem si mislila kdo te sploh govori tak?!«

Pomisliki ob uporabi konstruktivne komunikacije

C76 »Mislila sem, da bom smešno izpadla, posebej ker se drugače pogosto razjezim.«

Sestavine konstruktivne komunikacije

Čas in prostor

D126 »Sem ugasnil TV in se ji posvetil...«

Očesni stik

G159 »Pri komunikaciji se mi zdi pomemben očesni stik.«

Značilnosti konstruktivnega pogovora

Pogovor sprejemanja

C57 »...se mi zdi potrebno, da je deležen tudi pogovora, kjer ima možnost povedati, kaj misli...«

Pogovor brez obsojanja

C58 »...brez da jo obsojava.«

Pogovor brez zasliševanja

C66 »...in da je ne sprašujem toliko kaj so počeli in jo zaslišujem.«

Pogovor brez spraševanja

C67 »...in je več ne na veliko sprašujem.«

Enakovrednost v pogovoru

C143 »Poskušam razviti pogovor, v katerem ju spodbujam, da se med seboj pogovarjata, da se slišita, da lahko vsak pove svojo plat zgodbe.«

Enakovredna možnost izražanja

Č49 »...da počakamo, da drugi pove, da ga recimo otroci takoj ne obtožijo.«

Vsak ima pravico do izražanja

D105 » Tak da vsak pove svoje...«

Možnost dogovarjanja

C23 »...so pa tudi stvari o katerih se lahko dogovarjam z njo...«

Dogovor o zamenjavi stvari

D146 »Šele če se sporazumno dogovorita, lahko zamenjata stvari, drugače morata uporabiti vsak svojega.«

Pogajanja z argumenti

E128 »...razen včasih ko ima argumente za nekaj, mama glej to ni tak, da to argumentira, pol se da pogovarjat, če pa vztraja pri neki stvari čisto brez veze, pol pa ne...«

Pristnost ob pogovoru

C20 »... da ostaneš resen in iskren pri tem kaj hočeš otroku povedat«

Grajanje dejanj, ne osebe

F41« Večkrat pomislim na vodilo: »grajaj dejanje, ne osebe««

Drugačen način komuniciranja

A131 »Čisto drugače je to kot če na nekoga kričiš in ga kritiziraš kakšen je in kaj vse ti počne.«

Pogovor o pričakovanem

B86 »Danes vidim, da mi dolgoročno vzame manj energije, če jima prvič, mogoče še drugič, razložim, kaj od njiju pričakujem in kakšna pravila in dolžnosti veljajo pri naši hiši.«

Pojasnjevanje z besedami

F29 »...in kar jim z besedami hočem razložiti.«

Miren pogovor

C144 »...in to na miren način, brez kričanja.«

Učinki konstruktivne komunikacije

Izpostavlja dobre stvari pri ljudeh

Č54 »Vsak otrok nosi v sebi dobre stvari, potrebno jih je poiskati in jih izpostaviti, z otroci o njih pogovarjati.«

Pogovor za skupno dobro

Č281 »Vedno v dobro vsakogar, kaj pa je to, se pa moramo med seboj pogovoriti.«

Cenjenje drug drugega

Č56 »...in ceniti dobre stvari pri drugih.«

Zadovoljstvo vseh v družini

A144 »Pomembno mi je, da se znam pogovarjati z otroki tako da bodo bolj srečni in zadovoljni.«

Zbliževanje ob pogovoru

C151 »Se mi zdi da takšen način sporazumevanja zblizuje...«

Mirnost ob pogovoru

C83 »Bolj mirna sem ko tako govorim...«

Sproščen pogovor

C83A »...posledično je tudi tak pogovor mirnejši in bolj sproščen.«

Uporaba konstruktivne komunikacije

Vztrajanje pri povedanem

C21 »Zdaj vztrajam pri tem kar rečem in ne odstopam od tega.«

Doslednost v zahtevah

C22 »Sem dosledna v tem, kar zahtevam od hčerke...«

Vsesplošna uporaba konstruktivne komunikacije

(A236 »Čeprav je ta komunikacija mišljena med starši in otroci, sem videla, da lahko to uporabljam tudi v drugih odnosih.«).

manjše spremembe (E34 »Na splošno se mi komunikacija ne zdi drugača kot prej...«).

Osvajanje konstruktivne komunikacije

Počasno osvajanje konstruktivne komunikacije

A94 »...tudi če to poznaš, še ne pomeni, da boš to tudi v tistem trenutku uporabil...«

Čas za spreminjanje komunikacije

G157 »Spreminjanje komunikacije pa zahteva določen čas.«

Potrpežljivost pri učenju nove komunikacije

G158 »Za spreminjanje komunikacije je potrebna tudi potrpežljivost.«

Samonadzor v komunikaciji

A92 »Da ti uspe vse to narediti v tistih parih minutah, ko traja tak pogovor, je potrebno da se imaš pod nadzorom.«

Človekova naravnost za doseganje sprememb

A99 »...zahteva potrpežljivost in resnično voljo in željo, da se nekaj spremeni.«

Težave pri uporabi konstruktivne komunikacije

Neutrjenost konstruktivne komunikacije

A97 »...pa mi to vsakič pokaže, na katerih stvareh morem še delati, da bom še boljša v tem.«

Razmišljanje o neutrjenosti konstruktivne komunikacije

C86 »Ampak razmišljam potem o tem, da sem ga malo zafrknila, da bi morala drugače naredit.«

Upadanje razmišljanja o konstruktivni komunikaciji

A140 »...o tem sem v času tega programa pogosto razmišljala, sedaj po tem času pa vedno manj.«

Neuspeh pri uporabi konstruktivne komunikacije

A96 »Čeprav ni vedno uspelo...«

Zahtevnost uporabe konstruktivne komunikacije

A95 »...saj če si skozi navajen na en način komuniciranja, je tega vedno lažje uporabiti.«

Težki prvi poizkusi

A249 »Na splošno se mi zdi, da je vse kar prvič poskusiš, težko...«

Težak način komuniciranja

C79 »Ni tako lahko kot zgloda.«

C81 »Čeprav ni lahko tako govoriti...«

Opredelitev konstruktivne komunikacije

Konstruktivna komunikacija kot trdo delo

A98 »To ni enostavno delo, to je trdo delo...«

Potrebno obsežno znanje o komunikaciji

A93 »...pa ni lahko, je potrebno kr nekaj poznavanja tega...«

Konstruktivna komunikacija kot umetnost

A124 »Takšna komunikacija je prava umetnost.«

Posledica uporabe konstruktivne komunikacije

Pridobljen nadzor nad življenjem

A110 »...zdaj se mi zdi da s tako komunikacijo imam več nadzora nad situacijo.«

Več nadzora, z manj »trpljenja«

A111 »Jaz kot starš s temi novimi spoznanji lahko bolj uspešno vodim situacijo in jo nadziram ne da bi kdo pri tem trpel.«

Zmanjšana potreba po nadzoru

A126 »...in nisem več kot starš, ki more imet vse pod nadzorom.«

Reševanje problemov s pogovorom

C150 »S tem ko se o tem pogovarjamo, da je to problem, smo že nekaj naredili.«

Lajšanje življenja

A143 »Pomembno mi je, da se učim komunikacije, ki mi pomaga lajšat življenje.«

Zanimanje otrok za konstruktivno komunikacijo

Č21 »Po obiskovanju Šole za starše, je sploh prvorojenka je malo prebiralala gradivo, ki smo ga dobili od voditeljice.«

Neverbalna komunikacija

Pozornost na neverbalno komunikacijo

Č172 »Bolj sem pozorna na njihovo nebesedno komunikacijo...«

Učenje o nebesednem sporazumevanju

Č173 »Prav tako jih tudi učim, da postanejo pozorni na mojo in atijevo nebesedno sporazumevanje...«

Izražanje problemov z neverbalno komunikacijo

Č174 »Predvsem izraz na obrazu in drža telesa kažeta na to, če ima otrok kakšen problem ali ga kaj muči.«

Povratne informacije

Povratne informacije kot pomemben del komunikacije

G258 »Pomemben del komunikacije so tudi povratne informacije.«

Vsakodnevne povratne informacije

G259 »Vsakodnevno dobivamo povratne informacije o našem vedenju.«

Učinki povratnih informacij

Ozaveščanje vedenja

G260 »Povratne informacije lahko pokažejo na naše vedenje, ki se ga prej nismo zavedali.«

Omogočanje sprememb

G261 »Povratne informacije so lahko vodilo, kaj v našem vedenju počnemo narobe.«

Nakazujejo smer sprememb

G262 »Otroci lahko s svojimi sporočili staršem pomagajo staršem se soočiti s stvarmi, ki potrebujejo spremembe.«

»JAZ SPOROČILA«

Opređelitev »jaz sporočil«

Sporočila v prvi osebi

A119 »Gre za uporabo »jaz sporočil«, ko govoriš v prvi osebi.«

Pozornost na lastna občutja

G172 »Pri uporabi jaz sporočila usmeriš pozornost na sebe in na svoja počutja.«

Izražanje lastnega počutja

G164a »...s katerimi lahko učinkovito izrazim svoje počutje.«

Počutje ob uporabi »jaz sporočil«

Nenavadno počutje

C73 »Prvič ko sem uporabila jaz sporočilo, sem se počutila zelo nenavadno...«

Neprijetno počutje

C73A »...bilo mi je lahko rečem kr malo neprijetno...«

Uporaba »jaz sporočil«

Uporaba »jaz sporočil« iz osebnih razlogov

A168 »...nekaj pa zaradi mene same in mojih spoznanj o sebi in vseh dogajanjih v zadnjem času...«

Težave pri uporabi »jaz sporočil«

G167 »Od začetka sem imela kr nekaj težav pri uporabi jaz sporočil.«

Izpostavljanje svoje ranljivosti

Č188 »Pri uporabi jaz sporočil se mi zdi najtežje, da izpostavim svojo ranljivost in občutljivost.«

Prednosti pri uporabi »jaz sporočil«

Preprečujejo osebne napade

Č185 »Prednost jaz sporočil vidim v tem, da se osebno takoj ne spravim na otroka ali na moža...«

Odsotnost medsebojnega obtoževanja

G189 »S tem se odmaknem od pripisovanja krivde drugim.«

Dajejo čas za razmislek

Č186 »...ampak imam tudi čas, da razmislim in premislim situacijo.«

Odsotnost nesporazumov ob izražanju resničnih občutij

G178 »Jaz sporočila pri izražanju čustev ti dajejo možnost, da izraziš svoja resnična občutja in da tako ne prihaja do nesporazumov v razumevanju.«

Vpliv uporabe »jaz sporočil«

Vpliv »jaz sporočil« na komunikacijo

Č189 »Uporaba teh sporočil vpliva na našo komunikacijo, ki se je izboljšala«

Vpliv »jaz sporočil« na odnose v družini

Č189a »Uporaba jaz sporočil vpliva na naše odnose tako, da lepše živimo.«

Učinek ob uporabi »jaz sporočil«

Večja pripravljenost za pogovor

A119a »...ti otrok bolj prisluhne«

Empatičen odziv na »jaz sporočila«

A165 »Čisto drugačna je reakcija otroka, kot pa če bi samo zahtevala, naj da mir ali naj bo tiho.«

Omogoča sproščenost v odnosih

Č190 »Odnosi so bolj sproščeni...«

Omogoča izkazovanje ljubezni

Č192 »...in si tudi na zunaj izkazujemo našo ljubezen drug do drugega.«

Neutrjenost uporabe »jaz sporočil«

Potreben premislek pri oblikovanju sporočila

G168 »Najprej sem morala premisliti kako bom sploh oblikovala sporočilo.«

C77 »Ko govoriš z jaz sporočili, pa moreš najprej sploh pomisliti, kako boš nekaj povedal...«

Izgubljanje znanja o »jaz sporočilih«

D103 »Malo sva že tudi pozabila na to.«

Uporabnost »jaz sporočil«

najbolj uporabna jaz sporočila

(Č187 »Najbolj uporabno pri meni je če rečem, veliko bi mi pomenilo, zares bi me razveselil v tem smislu.«). Starši opazijo uspeh ob uporabi teh sporočil (D132 »Ko sva uporabila jaz sporočila, sva opazila uspeh.«).

osvajanje **jaz sporočila na lastnih primerih** kot uspeh (A152 »Največji uspeh pa je bil, da čeprav sem že v času študija slišala o »jaz sporočilih«, sem jih zdaj lahko tudi osvojila na konkretnih primerih iz svoje lastne družine.«).

Uporaba »jaz sporočil«

Pogosta uporaba »jaz sporočil«

C85 »Trudim se uporabljati jaz sporočila čim več...«

Občasna uporaba »jaz sporočil«

C72 »Uporabljam jaz sporočila, sicer ne vedno, se pa trudim, da jih uporabim večkrat.«

Nesmiselnost vsakodnevne uporabe »jaz sporočil«

D102 »Jaz sporočila pridejo v poštev občasno, ne tako pogosto.«

Uporaba v vsakdanjih situacijah

G185 »Jaz sporočila pogosto uporabljam v vsakdanjih situaciji.«

Dosledna uporaba »jaz sporočil«

G164 »Zelo dosledno uporabljam jaz sporočila...«

Intenzivna uporaba med in po šoli za starše

D130 »Jaz sporočila sva najbolj intuitivno uporabljala med samo šolo za starše pa nekaj še po njej...«

Zmanjšana uporaba »jaz sporočil«

D131 »...zdaj pa manj kot bi si želel da bi jih uporabljala.«

»Jaz in ti sporočila«

Razlikovanje med »jaz in ti sporočili«

Č209 »Naučila sem se razlikovati med jaz in ti sporočili...«

Izogibanje uporabi »ti sporočil«

G165 »Zelo se izogibam uporabi ti sporočil...«

Medsebojno obtoževanja pri uporabi »ti sporočil«

G166 »...ker tukaj lahko hitro pride do medsebojnega obtoževanja, ki otežuje reševanje problema.«

Preusmerjanje pozornosti od dejanskega počutja

G181 »Tega ni mogoče sporočiti z ti sporočili, ker se pozornost usmeri v stran od tega kar se dejansko dogaja z nami.«

Uporaba »jaz in ti sporočil«

Omejevanje »ti sporočil« pri partnerju

E44 »...v prepiru s partnerjem se trudim, da ne uporabljam sporočil ti si pa to naredil, ti si pa taki...«

Uporaba »jaz sporočil« pri partnerju

E43 »Jaz sporočila uporabljam bolj pri partnerju kot pri otroku...«

Uporaba »jaz sporočil« pri otrocih

E54 »... tudi otrok že zna to uporabljati jaz sporočila...«

Presenečenost nad uporabo »jaz sporočil« pri otrocih

E56 »...sem bila kr presenečena ko sem prvič slišala te besede od njega...«

RAVNANJE S ČUSTVI

Opredelelitev ravnani s čustvi

Izražanje čustev z »jaz sporočili«

G173 »Pri izražanju čustev pogosto uporabljam jaz sporočila.«

Izražanje počutja starša

E45 »...izražam lastno počutje.«

Pomembnost izražanja lastnih občutkov

Č206 »Premalo pa dajemo sebe in svoje počutje v ospredje.«

Izražanje notranjega stanja v človeku

G180 »Zame je izražanje čustev zelo pomembno, saj z njimi sporočam drugim, kaj se sploh dogaja z mano.«

A21 »...in to lahko povem, da tudi otroci vedo kaj se z mano dogaja.«

Poimenovanje lastnega počutja

G188 »...in poimenujem svoje počutje.«

Kritika vedenja ne osebe

A89 »...mu izrazim, kako se počutim v sebi zaradi vedenja, ki ga je naredil.«

Počutja ob izražanju čustev

začetno neprijetnost pri izražanju čustev

(A130 »...se spomnim, kako mi je bilo prvič neprijetno izgovoriti kako se počutim.«).

Izražanje čustev

Ozaveščenost o čustvenem dogajanju

G179 »Vsaka družina potrebuje ozaveščenost o svojem čustvenem dogajanju. Tega pa pogosto ni.«

Starši izražajo čustva

Č202 »Preprosto povem, kako se počutim...«

Pojasnjevanje vzroka za njihovo počutje

Č202a »...in če lahko tudi slišijo, jim povem vzrok, zakaj se tako počutim.«

Drugačen način ravnanja s čustvi

A101 »Namesto tega mu povem, da me zelo skrbi, da če se bo tako dolgo obiral z odhodom v posteljo, da ne bom imela dovolj časa, da bi mu prebrala pravljico.«

Odsotnost izražanja čustev v družini

A113 »Mogoče bi se več morali pogovarjati o tem, kar se dogaja z nami.«

Pomanjkanje razmišljanja o čustvih

(Č207 »Otrokom pogosto ne damo možnosti čustvenega razmišljanja.«).

Različni odzivi otrok na izražanje čustev pri starših

Drugačen odziv na izražanje počutij

A164 »...in otrok resnično drugače reagira, če mu povem, da želim imeti mir, ker sem utrujena ali ker se slabo počutim.«

Hitrejši odziv

A102 »...bolj in prej se odzove na moje občutke, če jih tudi izrazim...«

Večje razumevanje počutja starša

A32 »Na mojo bolečino ali utrujenost se odzivata z razumevanjem, če to izrazim.«

Razvoj empatije v odnosih z drugimi

Č204 »Izražanje čustev tudi omogoča razvijanje empatije do drugega.«

Sprejemanje občutkov drugih z večjim spoštovanjem

A32a »Na mojo bolečino ali utrujenost se odzivata s spoštovanjem.«

Različni učinki pri izražanju čustev z »jaz sporočili«

Večja pripravljenost za pogovor

A103 »Zdi se mi tudi, da bolj prisluhne...«

Spremembe pri otrocih ob izražanju čustev staršev

B153 »Otrokom se prav spremeni izraz na obrazu, dobijo neko toplino, ko vidijo, da jih starši razumejo.«

Izražanje čustev zbližuje

C153 »Včasih ko ti kdo pove svoje občutke, se mu počutiš bližje...«

Večje razumevanje do otroka

C153a »...in do njega čutiš večje razumevanje.«

Večje upoštevanje starša

A103a »...in je bolj občutljiv za to, kar si jaz želim od njega.«

Zaznavanje sprememb v počutju staršev

A163 »Zavedam se, da otrok čuti, če meni ni dobro...«

Pojav obojestranskega izražanja čustev

A22 »Ta način pa povzroča tudi pri otrocih, da podobno govorijo o svojih čustvih.«

Č268 »...in njim je grozno, ko vidijo, da se grozno počutim.«

E74 »...tudi od sina pričakujem, da ko je prizadet, da mi to pove, da se o tem pogovoriva...«

Izražanje čustev spodbuja objeme

B154 »Rajši te objamejo kot če jih sploh ne poslušaj kaj govorijo.«

Učenje skrbnosti ob izražanju čustev

Č203 »Na ta način opažam, da se učijo tudi neke vrste skrbnosti.«

Pristnost starša ob izražanju čustev

A20 »...saj sem zaradi tega spet začutila sebe kot osebo, ki čuti.«

Pomiritev ob izražanju čustev

C78 »...vključit to kako se počutiš, v tem času se že malo pomiriš in potem poveš kaj te moti.«

Zbranost pri urejanju misli

A132 »...ta način pa od tebe zahteva, da se zbereš in umiriš, ker drugače ne moreš urediti svojih misli tako, da lahko izraziš kaj se dogaja v tebi.«

Težave pri izražanju čustev

Zahtevnost izražanja čustev

A134 »Kako težko je včasih povedati točno kako se počutiš...«

Pomanjkanje besed pri izražanju občutij

A136 »Včasih pa veš kako se počutiš, pa enostavno ne najdeš prave besede...«

G176 »...ki pa jih nisem znala prav poimenovati.«

Potreben premislek o resničnem počutju

A135 »...včasih že moreš malo premisliti ali te neko vedenje bolj razočara ali prizadene.«

Učenje izražanja čustev v Šoli za starše

Pomen učenja čustev v družini

A137 »...zato se mi zdi, da je prav tu pomembno, da se naučiš tega.«

Obstoj cele palete različnih čustev

G175 »Dokler nisem spoznala, da obstaja več različnih čustev...«

Večje zavedanje različnih čustev

G190 »Po obiskovanju programa lažje poimenujem svoja različna občutja, katerih se prej nisem niti zavedala da jih občutim.«

Jeza kot pogosto izraženo čustvo

Prevladovanje jeze v odnosih

Č218 »...ko jeza prevlada v odnosih in zamegli tisto kar pa je dobrega v odnosih.«

Težave z izražanjem jeze pri otrocih

(Č194 »ADHD dvojček ima s tem veliko težav, da se takoj ne razjezi, prav tako tudi starejši brat.«).

»upravičena« jeza

B179 »Sem mislila, da imam vso pravico biti jezna in v tistem trenutku reči, kaj mi pade na pamet.«

Jeza kot pogosto izraženo čustvo

A138 »Toliko različnih čustev obstaja, mi pa pogosto uporabljamo samo jezen sem.« **Izražanje jeze za druga občutja**

G174 »Težave pri izražanju čustev sem imela predvsem v tem, da sem pogosto izrazila, da sem jezna.«

A139 »Ampak za jezo se lahko skriva veliko različnih čustev.«

G177 »Za jezo se je pogosto skrivala žalost ali razočaranje.«

Trening drugačnega izražanja čustev

Č195 »To je že nekaj časa pri nas trening, sploh takrat ko sama ne odreagiram na pravilen način.«

Potlačevanje jeze v družini

G184 »Pri nas izražanje jeze v družini ni bilo zaželeno.«

Izražanje potlačene jeze

G183 »Pred šolo za starše sem jezo pogosto potlačevala v sebi. Sedaj jo lažje izražam.«

Različne ugotovitve o čustvih po obiskovanju programa

Jeza kot koristno čustvo

G182 »Zanimivo spoznanje mi je bilo tudi to, da je jeza lahko koristno in zaželeno čustvo, če vemo kako z njim ravnati.«

Prekinitev čustvenih reakcij

G187 »Ko me preplavijo čustva, mi je pomembno, da se za trenutek ustavim.«

Posledice burnih čustvenih reakcij na otroka

B180 »Pri tem pa sploh nisem opazila, da sem prizadela otroka, da sem se sama pri sebi lahko boljše počutila.«

Humoren pogled na jezo

Č219 »Enkrat sem se tako razjezila, da sem bila že sama sebi smešna, potem ko sem se ustavila in premislila, kaj se je zdaj sploh zgodilo.«

Spremenjen pogled na izražanje čustev

A167 »...nekaj sigurno zaradi šole za starše in uporabe »jaz sporočil«...«

Sprejemanje otrokovih misli in občutkov

B121 »...da bom sprejela vse kar čutita in mislita...«

Potreba po zasebnosti

B119 »...tudi ne morem daj pričakovati, da mi bosta vse povedala...«

Drugačen način izražanja

E46 »Še vedno mu isto povem vse v obraz kot prej, ampak po drugačni poti.«

Spremembe v izražanju čustev po programu

Izražanje čustev že prej prisotno

B193 »Čustva sem že prej izražala.«

Ni zaznanih bistvenih sprememb

F42 »Imam občutek, da glede kazanja čustev ni kaj bistvene razlike med tem, kar je bilo pred obiskovanju programa.«

Pogostejše izražanje čustev

A166 »Na splošno govorim več o čustvih...«

Večje zavedanje o čustvih

B193a »Razlika po obiskovanju šole za starše je v tem, da se jih zdaj tudi bolj zavedam.«

Večje zavedanje razlogov za počutje

C120 »Bolj se zavedam, zakaj se ob nečem počutim kot se počutim.«

Spodbujanje izražanja počutij

C64 »Sem zelo pozorna, da jo vprašam, kako se počuti, ko pride iz šole.«

Zaželeno je izražanje čustev

Č193 »Izražanje čustev je zelo zaželeno, seveda na primeren način.«

Pomembni so vsi občutki

C68 »Dam več na občutke, kot pa to kaj so delali v šoli.«

Uvid pri izražanju čustev

A105 »...zdaj vem, da temu ni tako, ampak nista mogla vedeti kaj čutim, če jima tega nisem povedala.«

Izražanje čustev v slabem odnosu

Prekinitev stopnjevanja konflikta

A238 »Sem pa tudi že izrazila svoja čustva, ko mi je bilo res hudo in sem dosegla to, da se najin pogovor z bivšim možem ni stopnjeval, ampak zaključil še preden bi se še bolj skregala.«

Izražanje čustev vpliva na vzdušje v odnosu

(A239 »...sicer ni kaj dosti odgovoril na to, ampak je vzdušje postalo manj naelektreno in napeto, predvsem pa manj sovražno.«).

AKTIVNO POSLUŠANJE

Opredelitev aktivnega poslušanja

Poudarek na poslušanju

A127 »Postaneš ušesa in za trenutek pozabiš vse kar si kdaj vedel o starševstvu in si samo ušesa.«

Ušesa kot pomemben dejavnik

A128 »...kot da bi postal slep in bi ušesa nadomestila druge tvoje funkcije.«

Razumevanje problema drugega

G243 »Pri aktivnem poslušanju gre za razumevanje problema kot ga vidi drugi...«

Razumevanje resničnih občutkov ljudi

G244 »...gre tudi za razumevanje njegovih občutkov tako kot jih sam doživlja.«

Preverjanje razumljenega

G252 »Jaz pri svojem aktivnem poslušanju pogosto preverjam, če sem drugega prav razumela.«

Osnova drugim metodam

B279 »Aktivno poslušanje se mi zdi dobra osnova za vse drugo, brez tega težko dosežeš druge stvari.«

Starši v vlogi filtra pri »aktivnem poslušanju«

Č175 »Ko prvorojenki ne gre matematika, jo poslušam, da sem jaz tisti filter.«

Pogoji za aktivno poslušanje

Naravnost poslušalca

A122 »...mu daš vedeti, da ga poslušam brez vnaprejšnjih sodb in vprašanj...«

Zbranost poslušalca

G247 »Aktivno poslušanje zahteva zbranost poslušalca.«

Možnost za odprt pogovor

A27 »Ker če mu daš možnost, da pove kaj ga muči...«

Zmožnost vživljanja v drugega

G248 »...in predvsem odprtost za razmišljanje drugega.«

Aktivno poslušanje problema otroka

(B191 »...če ga starš resnično aktivno posluša, da pove svoj problem.«).

Posledice »aktivnega poslušanja«

Slišanje lastnih besed

A28 »...da sliši sam svoje besede...«

Izražanje problema

A123 »...otrok sam govori o svojem problemu.«

Onemogoča prekinitev pogovora

A121 »...ko resnično poslušam otroka, ti pove veliko več...«

Omogoča izražanje resničnih problemov otrok

A82 »...le tako lahko izveš, zakaj se nečemu upira.«

Omogoča iskanje lastnih rešitev

A29 »...pogosto že sam najde, kako bi to najboljšo rešil, da bi se spet dobro počutil.«

G250 »Z aktivnim poslušanjem omogočaš, da drugi sam najde primerno rešitev za svoj problem.«

G249 »Kadar govorim o svojih problemih in občutkih na glas, mi to pomaga, da se slišim in hitreje najdem primerno rešitev.«

Odsotnost aktivnega poslušanja v družini

Odsotnost zaupanja problemov

G241 »Otroci pogosto ne zaupajo svojih težav staršem.«

Onemogočeno izražanje občutkov

G242 »Če so otroci deležni nerazumevanja in neupoštevanja njihovih občutkov, se hitro naučijo, da staršem ne želijo zaupati svojih problemov.«

Zahtevnost aktivnega poslušanja

G245 »Čeprav gre pri aktivnem poslušanju v glavnem za poslušanje, ta metoda ni tako enostavna...«

Poslušanje je težko

G246 »...ker se je pogosto lažje vmešavati, komentirati, dajati nasvete.«

Spoznanja o »aktivnem poslušanju iz programa

Razumevanje aktivnega poslušanja

A81 »V šoli za starše pa sem se naučila, kako otroku prisluhniti in ga spodbuditi, da pove svojo plat zgodbe.«

Obojestransko poslušanje

B168 »Zdaj razumem, da je potrebno, da znaš prisluhniti otroku, šele takrat ko sam poslušam, lahko pričakuješ tudi od otroka, da te bo poslušal.«

Starši kot vzgled aktivnega poslušanja

B169 »V tem smislu sem postala otrokoma za vzgled, kako prisluhnit drugemu.«

Distanciranje v lastnih čustvih

Č182 »Pri aktivnem poslušanju izklopim čustva, ker samo v tem primeru lahko otroka zares poslušam, da takoj ne planem nanj.«

Spremembe v poslušanju otrok po programu

Bolj aktivno poslušanje

Č153 »Bolj poslušam...«

Pogostejše poslušanje otrok

Č171 »Več poslušam otroke.«

Več je »aktivnega poslušanja«

E75 »...aktivnega poslušanja je več...«

Več je uporabe »aktivnega poslušanja«

A120 »Prav tako uporabljam aktivno poslušanje.«

Redna uporaba »aktivnega poslušanja«

D89 »Aktivno poslušanje redno uporabljava.«

Pozornost na neverbalno komunikacijo

Č153a »...včasih tudi opazujem.«

Zmanjšano obsojanje pri »aktivnem poslušanju«

Č167 »Več poslušanja je, manj obsojanja.«

Največ sprememb ob »aktivnem poslušanju«

B167 »Največ sem odnesla od metode aktivnega poslušanja.«

Vpliv »aktivnega poslušanja« na starše

Č208 »Najbolj vpliva name aktivno poslušanje...«

Posledice uporabe aktivnega poslušanja

Uspešno reševanje problemov

D95 »Te probleme sedaj uspešnejše rešujeva.«

»Aktivno poslušanje« kot del življenja

A129 »Sčasoma ti tak novi način komuniciranja zleze pod kožo in postane del tebe...«

Posledice uporabe aktivnega poslušanja

Pokaže se večja zrelost otrok

A30 »Ko se z otrokoma tako pogovarjam, čeprav sta še majhna, posebej sin, se mi zdita bolj odrasla...«

Pokaže se večje razumevanje otrok

A31 »...in da že dosti razumeta, več ko sem mislila kdaj da bosta pri teh letih.«

Večja hvaležnost otrok

B152 »...ampak mislim, da so otroci bolj hvaležni, če imajo starše, za katere vedo da jim bodo vedno prisluhnili.«

Večja iskrenost v odnosu

G251 »Z aktivnim poslušanjem postane odnos bolj iskren in zaupljiv.«

Večji učinki kot pri navadnem pogovoru

A26 »...kot da če ti res otroku prisluhneš ko je v svoji največji stiski in mu daš možnost, da sam opredeli svoj problem in tudi najde za sebe najboljšo rešitev.«

Uporaba aktivnega poslušanja po programu

Zaznavanje problema

D111 »Najprej prepozna problem...«

Problem med prijatelji v šoli

D97 »V šoli sva opazila določene stvari, ki se med otroci pojavljajo, da vsi niso prijatelji in da ne bodo prijatelji.«

Prepoznavanje problema z »aktivnim poslušanjem«

D93 »To sva hotela z aktivnim poslušanjem prepoznati.«

D94 »Na tak način sva zaznala določene probleme.«

(D101 »Z aktivnim poslušanjem smo to poskušali reševati.«).

Usmerjanje hčerke

D98 »Ampak smo hčerki pomagali, da smo jo usmerili k tistim, ki so njeni prijatelji...«

Sprejemanje ostalih otrok

D99 »...in da je tolerantna vsaj do ostalih v tem smislu, da nima koga v želodcu.«

Reševanje problema brez pomoči tretje osebe

D96 »Ni bilo potrebno do ravnateljice iti.«

Ena mama tudi navaja reševanje problemov med sorojenci z aktivnim poslušanjem (B170 »Pustim jima, da sama rešujeta svoje probleme. Prav pri tem tehnika aktivnega poslušanja zelo pomaga.«).

ZNAČILNI ODGOVORI STARŠEV

Opredelitev značilnih odgovorov

Ukazovanje

B184 »Ukazovanje je bilo kr nekaj krat prisotno, ko sem otroku ukazala kaj naj naredi.«

Opominjanje

B185 »Nenehno opominjanje...«

Grožnje

B186 »...grožnje, da mu bom skrila vse igračke, če me ne bo ubogal.«

Kritiziranje

B187 »Kritiziranje kako česa ne naredi dobro.«

Č31 »...pa se tudi sama kdaj zalotim ali pa ko opazujem druge starše, ko se otroci igrajo skupaj, kako hitro lahko starši začnejo kritizirati svojega otroka...«

Dajanje nasvetov

B189 »...da sem pogosto dajala tudi nasvete kako naj otrok reši svoj problem, kar tudi ni bilo dobro.«

Dajanje nasvetov kot nekaj slabega

B188 »Čeprav nikoli ne bi pomislila, da je lahko to kaj slabega...«

Kritike pogosto kot napad na otrokovo osebnost

Č181 »Starši pogosto izvajajo direkten napad na otroka in na njegovo osebnost.«

Dajanje negativnih sporočil otroku

Č32 »...in mu dajati občutek, da je slab otrok.«

Kritiziranje vedenja in ne osebe

A90 »Pri tem je pomembno, da ne kritiziram njega kot osebo, ampak da mu povem, kaj je tisto kar je naredil narobe.«

D115 »Vsaj ne da kritizirava njih kot osebe, ampak samo njihovo neprimerno vedenje.«

Način za popraviljanje napak

A91 »...in mu tudi sporočim na kakšen način lahko popravim to.«

Prihaja do prekinitve pogovora

B181 »Uporaba negativnih sporočil je otroka samo oviralo, da bi sploh govoril z mano o tem.«

Uporaba značilni odgovorov med in po obiskovanju programa

Spoznanja ob uporabi značilnih odgovorov

B178 »V šoli za starše sem tudi ugotovila, da sem jih prej precej uporabljala, pa se jih sploh nisem zavedala.«

Spoznanje o ironiji ravnanj

Č33 »Tega še svojim prijateljem ne počnemo, počnemo pa dostikrat to svojim otrokom.«

Uvid ob uporabi značilnih odgovorov

B183 »...se nisem več počutila tako dobra mama, ko sem videla v šoli za starše kaj vse od negativnih sporočil uporabljam in to kr pogosto.«

Občutki ob uporabi negativnih sporočil

E57 »...jaz tudi ne želim da me nekdo žali...«

Razumevanje posledic negativnih sporočil

E58 »...zato zdaj lažje razumem, da tudi drugim ni prav ko jih jaz žalim...«

Zmanjšana uporaba negativnih sporočil

B177 »Pomembno se mi zdi, da več ne uporabljam toliko negativnih sporočil.«

Izogibanje uporabe negativnih sporočil

(D113 »Izogibava se uporabi negativnih sporočil, vsa zelo pozorna na njih.«)

in (B192 »...in se pri tem izognem uporabi negativnih sporočil.«).

Zmanjšana uporaba kritiziranja

Č34 »Kritiziranje se je v moji komunikaciji precej zmanjšalo...«).

Omenjevanje kritiziranja

D114 »Predvsem paziva, da otrok ne kritizirava...«

Odsotnost kritik

Č44 »...da se ne ga ne kritizira...«

KONFLIKTI

Soočanje z različnimi problemi ob vstopu v program

Odsotnost konkretnega problema ob vstopu v program

E7 »Nisem imela konkretnega problema, ko sem šla v šolo za starše.«

Navajajo odsotnost večjih problemov

F5 «...pa čeprav trenutno tega ni slutiti.«

Manjši problemi ob vstopu v program

F12 »Otroci so bili še sorazmerno majhni za večje probleme...«

C53 »Tudi nismo bili toliko v konfliktih, saj smo bili dokaj povezani.«

Večji problemi pri otroku z motnjo hiperaktivnosti in pozornosti

(F13 »...razen seveda problemov z hiperaktivnim otrokom«).

Različni problemi otrok

E18 »Srečali smo se z različnimi problemi otrok različnih starosti.«

Težave že z manjšimi problemi

D147 »To so majhne stvari, ampak smo se lahko včasih hitro zgrabili.«

Občutek anarhije v družini

D62 »Prej se nama je na trenutke zdelo, da je bila neka anarhija, čeprav veva da ni bila.«

Razlikovanje med mojim in tvojim problemom

Moj problem

D124 »Problem pa sem povzročil jaz.«

Razumevanje povzročene problema

D125 »Problem je bil moj, ker si nisem hotel vzeti časa za njo.«

Različen pogled na problem

Različen pogled staršev na problem

E153 »Kjer mama vidi problem, ga mogoče oče ne vidi...«

Različno prepoznavanje problema

E154 «... ali pa da vsaj ni tako velik problem kot to vidi mama.«

Opredelitev konfliktov

Konflikti kot pomemben del življenja

A65 »Sama verjamem, da konflikti morejo biti in da so pomemben dela našega življenja...«

Pojav konfliktov v vsaki družini

B239 »Konflikti so nekaj kar se normalno v vsaki družini pojavlja.«

Nenehno srečevanje s konflikti

G212 »S konflikti se nenehno srečujemo v življenju.«

Nakazujejo dogajanje v človeku

G215 »S konflikti lahko namreč nakažemo da se nekaj dogaja z name, kar nam ni prav.«

Ozaveščanje problemov

A66 «... saj če ne drugega lahko poveš kaj te muči.«

Konflikti omogočajo spremembe

C270 «... šele konflikti povzroči spremembo stanja, da nekaj začneš drugače.«

Konflikti kot nekaj slabega

G213 »Ljudje pogosto jemljejo konflikte kot nekaj slabega.«

Negativnostmi pri izražanju konfliktov

G223 »Konflikte pogosto spremlja kričanje in zmerjanje, vrednotenje da nekdo ni dovolj dober.«

Pogosto izogibanje konfliktom

G222 »Konfliktov se pogosto izogibamo zato, ker se bojimo negativnosti, ki jo prinašajo nerazrešeni konflikti.«

Posledice nerazrešenih konfliktov

A68 »... ustvarjajo še več napetosti in stresa v družini.«

Različna ravnanja s konflikti

Različni načini ravnanja s konflikti

G221 »Vsaka družina ima svoj stil reševanja konfliktov.«

Neuspešni načini reševanja problemov

B176 »Lažje se je vmešat in hitro rešit spor med njima in poslati vsakega v svojo sobo. Samo s tem ne rešiš nič.«

Izogibanje konfliktom

G225 »Pri nas doma smo se bolj izogibali konfliktom.«

Pojav starih vzorcev ravnanj

G224 »Na konflikte se pogosto odzivamo tako kot smo navajeni iz svojih lastnih družin.«

Intuitivno reševanje konfliktov

D109 »Ampak to sva delala bolj intuitivno in ne po neki metodi.«

Nezadovoljstvo ob običajnih načinih reševanja konfliktov

G220 »Reševanje vsakdanjih konfliktov poteka tako, da pogosto eden odhaja iz konflikta zadovoljen drugi pa ne.«

Konflikti kot nekaj dobrega

Č57 »Vsako stvar je potrebno vzeti kot nekaj dobrega, tudi prepir.«

Konflikti kot nekaj zaželenega

Č269 »Konflikti so zaželeni, to sem se naučila od Bogdana Žorža.«

Konstruktivno ravnanje s konflikti

G214 «...da so konflikti lahko nekaj dobrega in zaželenega, če znamo ravnati z njimi.«

B240 »Konflikti so lahko dobri če veš kako jih učinkovito rešit.«

Razumevanje konflikta omogoča njegovo reševanje

G239 »Razumevanje konflikta tudi omogoča reševanje konflikta.«

Positiven odnos do konfliktov

G234 »Če poznaš metode za reševanje konfliktov, dobiš tudi bolj pozitiven odnos do konfliktov.«

Učenje konstruktivnega reševanja konfliktov

Učenje učinkovitih metod v programu

F22 »Vendar moram poudariti, da sem na tem programu spoznal načine in metode, kako reševati konflikte...«

Uporaba metod po končanem programu

G219 »Po šoli za starše imam nov način s katerim uspešno rešujem konflikte.«

Reševanje problema z novimi znanji

F17 «...da je treba problem speljati po čim boljši poti z znanjem, ki sem ga pridobil na programu šole za starše.«

Drugačnost spoznanih metod

C59 »Tega nismo navajeni, vsaj midva nisva bila, zato je to precej novo za naju.«

Že uspešno rešeni problemi kot motivacija

C97 »Ali pa se spomnit trenutka, ko ti je to že uspelo, to tudi pomaga.«

Sestavine konstruktivnega reševanja konfliktov

Potreben je premislek

Č279 »Potreben je premislek pri iskanju skupnih rešitev.«

Zavedanje problema

C139 »Mož se sedaj tudi sam zaveda, da je to problem, da prehitro vzkipi.«

Soočanje s problemom

C169«...in si ne zatiskaš oči pred njimi, ampak se z njimi soočiš.«

Empatičnost pri vpletenih v problem

(G235 »Za uspešnost reševanja konfliktov je tudi potrebno vživljanje in razumevanja drugega.«).

Namen konstruktivnega reševanja konfliktov

Neprikrajšanost vpletenih v konflikt

Č277 »Pri razreševanju konfliktov gre za to, da se med seboj dogovorimo v dobro vseh.«

Demokratično reševanje konfliktov

D104 »Razreševanje konfliktov tudi poskušamo reševati čim bolj demokratično.«

Sprotno reševanje konfliktov

A67 »Pomembno pa je, da se ti konflikti ne vlečejo v nedogled...«

Č272 »Konflikte rešujemo sproti...«

Odlog konflikta na bolj primeren čas

Č273 »...zelo redko kdaj si damo malo več odloga, če je pač potrebno.«

Spremembe pri uporabi konstruktivnega reševanja problemov

Pojav sprememb

C61 »Opaziva veliko sprememb...«

Izboljšanje odnosov

C62 »...naš odnos se je izboljšal.«

Spremembe v komunikaciji

C63 »Zelo sem spremenila to, kako komuniciram s hčerko, ko pride iz šole.«

Obojestransko zadovoljstvo

D129 »In je bil uspeh na njeni strani in zadovoljstvo na moji.«

Hitro reševanje problemov

C84 »...in prej rešimo stvari.«

Pozitivni učinki reševanja problemov

(A11a «...in videla pozitivne učinke.«).

Občutki staršev ob konstruktivnem reševanju konfliktov

Zadovoljstvo ob reševanju problemov

D127 »...oba sva bila potem zadovoljna.«

Zbliževanje ob reševanju problemov

A18 »...da sem prav ob reševanju preprirov čutila z njima največjo povezavo in bližino.«

Uporaba konstruktivnega reševanja problemov

Reševanje konfliktov ob uporabi metod

G218 »Pred šolo za starše sem se konfliktov rajši izogibala.«

Način reševanja konfliktov

G216 »Od načina reševanja konfliktov je odvisno, ali bomo znali konflikte uspešno reševati.«

G217 »Od načina reševanja konfliktov je odvisno, ali bomo imeli dobre odnose ali ne.«

Smernice pri konstruktivnem reševanju konfliktov

Sposobnost za konflikt

G238 »V družini je pomembno, da znajo otroci in starši prepoznati konflikt in da se z njim soočiti.«

Večanje razvidnosti o konfliktu

F16 »Ob vsakem konfliktu pa se ga bolj ali manj zavedam...«

Prevzemanje odgovornosti za svoja vedenja in čustva

G64 »Vsak ima svoj delež v prepiru, ki se ga pogosto ne zavedamo.«

Upočasnitev reakcij

G240 »Pri reševanju konfliktov je pomembno, da smo osredotočeni na sam problem in da se konflikt ne stopnjuje na sam odnos.«

METODA »BREZ PORAŽENCEV«

Opredelitev metode »brez poražencev«

Nihče ne izgubi

Č275 »Metodo brez poražencev razumem tako, da je dobesedno brez poražencev.«

Poraženec vedno izgubi

Č276 »...vedno je poraženec tisti, ki mora priznati vdajo.«

Prvi stik z metodo v programu

E23 »V šoli za starše sem spoznala metodo brez poražencev...«

G226 »V šoli za starše smo spoznali to metodo...«

Razumevanje uporabe metode

B242 »... da vsak lahko pove svoje videnje problema, nato vsak predlaga rešitve, ki jih damo na kup, nato pa izberemo eno rešitev, s katero smo vsi zadovoljni.«

Šest stopenjska metoda

D110 »Sedaj pa se me drugim poslužujeva teh korakov.«

Uporaba različnih stopenj metode

C132 »Ne sledimo metodi brez poražencev po tistih šestih stopnjah, kot smo se učili.«

Skupno iskanje najboljše rešitve

A83 »To za nas pomeni, da najdemo rešitev, s katero smo vsi zadovoljni.«

Miselnost o skupnem iskanju rešitev

C133 »Gre bolj za to miselnost, da vsak da predlaga svojo rešitev in potem izberemo tisto najboljšo za vse.«

Možnost dogovarjanja med starši in otroci

B60 »Drugače se tudi dogovarjamo o določenih stvareh...«

Zbiranje različnih predlogov otrok

B61 »...sama dasta svoje predloge, ki jih upoštevamo.«

Enakovrednost članov

B63 »...sta bolj vključujeva v samo sprejemanje odločitev.«

Sestavini pri uporabi metode »brez poražencev«

Uporaba aktivnega poslušanja

G236 »Pri tej metodi je potrebna uporaba aktivnega poslušanja, kjer drugemu prisluhneš brez svojih komentarjev.«

Uporaba jaz sporočil

G237 »Pri metodi je potrebna tudi uporaba jaz sporočil, kjer ni medsebojnega obtoževanja in obsojanja.«

Namen uporabe metode »brez poražencev«

Usmerjanje otrok v reševanje problemov

Č46 »Pri tem mu starš samo pomaga z usmerjanjem v reševanju problemov...«

Samostojno reševanje problemov

Č45 »...ampak ga usmerjajo k temu, da otrok o svojem problem lahko spregovori in ga tudi sam reši.«

Nesmiselnost reševanja otrokovih problemov

Č47 »...ne pa namesto njega rešuje probleme.«

Iskanje lastnih najboljših rešitev

A162 »...da lahko vsak poišče svojo rešitev.«

Učinki uporabe metode »brez poražencev«

Odkriva resnične probleme

G231 »Ta metoda odkriva resnične problem ljudi.«

Preprečevanje nastanka konflikta

G210 »Z poimenovanjem in pogovorom lahko preprečimo marsikateri konflikt, ki je pogosto posledica nesporazuma.«

Preprečevanje stopnjevanja konflikta

E48 »...pa da se najini prepiri ne stopnjujejo še naprej.«

Posledice pri uporabi metode »brez poražencev«

Manj napeti konflikti

E52 »Zdaj se najini prepiri bolj umirjeno končajo, ne več s tako napetostjo.«

Manj sovražnosti v odnosih

G230 »Ta metoda omogoča manj sovražnosti v odnosih, saj se problem rešujejo na bolj miren način.«

Večje medsebojno sodelovanje

G232 »Učinek uporabe te metode je, da so udeleženi v konfliktu bolj pripravljeni med sabo sodelovati.«

B64...«sta bolj pripravljena sodelovati.«

Večja pripravljenost za pogovor

G233 »Učinek uporabe te metode je, da so udeleženi v konfliktu bolj pripravljeni poslušati drug drugega.«

Sprejemanje odgovornosti

B65 «...in sprejeti odgovornost za svoja dejanja.«

Zadovoljstvo ob uspešni uporabi metode

Č287 »Ko je prvič uspela ta metoda, sem se počutila zelo dobro, ker je bil skoraj cel mesec mir.«

Zadovoljstvo vseh vpletenih v iskanje rešitev

G228 »Pri metodi brez poražencev mi je všeč, da vsi odhajajo zadovoljni iz konflikta.«

Uspešnost metode

G229 »Ta metoda je uspešna zato, ker vsak udeleženi v prepiru, prispeva k iskanju skupne najboljše rešitve.«

Pozitivne izkušnje pri uporabi metode

A153 »...ko sem delala naloge, doživela nekaj pozitivnih izkušenj z otrokoma, ko smo rešili probleme na ta način.«

Uspešno reševanje problemov motivira

I54 »To mi je dalo upanje in zagon za naprej.«

Prednosti uporabe metode »brez poražencev«

Nevsiljen način reševanja problemov

B243 »Otroci tako tudi lažje predelajo problem in ga sprejmejo, če jim ne vsiljuješ kako naj rešujejo svoje probleme.«

Nevsiljen nadzor nad otrokom

B62 »Se mi zdi, da imam na tak način več kontrole nad njima...«

Učenje konstruktivnega reševanja konfliktov

Učenje metode na lastnih primerih,

E24 «...in po tisti metodi sem se jaz v času šole za starše preizkusila metodo brez poražencev na svojem primeru...«

Lastni primer mame

E21 »Imamo malo stanovanje, z otrokom spimo v isti sobi, on spi zgoraj, midva imava kavč spodaj, ki ga raztegneva.«

Dolgotrajnost soočanja s problemom

E22 »Do šole za starše je vsak dan prišel k nama spat, kar je zdaj že nekaj časa bil naš velik problem.«

Reševanje konkretnih problemov že med programom

E25 »To je bilo na 5 ali 6 srečanju, ko je voditeljica rekla naj to kar vas muči konkretno, rešimo na ta način po tej metodi in strukturi.«

Obstoj problema že pred programom

E27 »...čeprav je to bila tema že prej pri nas...«

Ozaveščanje problema z metodo

E26 »Tokrat sem se usedla z otrokom tisti večer in mu razložila, da ne moremo več tako spat.«

Pogovor o skupnem reševanju problema

D112 «...potem tudi vprašava, kako bi lahko rešili ta problem, da bi bili lahko vsi zadovoljni s tem...«

Iskanje najboljše skupne rešitve

D106 «...potem skupaj poiščemo izbiro, ki vsem odgovarja.«

Ugodne rešitve problema

E29 «...sedaj po tej metodi, pa nam je uspelo rešiti ta večni problem.«

Težave pri uporabi metode »brez poražencev«

Neutrjena uporaba metode

Č288 »Potem pa je spet počilo...«

Neusvojenost metode

F39 »Še vedno se konflikti začnejo z glasnim kričanjem...«

Zahtevnost uporabe metode

A86 «...sem spoznala, da dokler nisi res pripravljen tega res upoštevati v svoji komunikaciji, še zdaleč ni tako enostavna.«

Uporaba metode »brez poražencev«

Občasno uspešna uporaba metode

E40 »Skušam vpeljovati to metodo, vedno mi ne uspe...«

Razmišljanje o metodi po konfliktu

E38 »Velikokrat se pa po konfliktu spomnim na to metodo.«

Razmišljanje o uporabi metode

E39 «...pa razmišljam, kako bi jo lahko uporabila, da bi rešila ta problem na boljši način.«

Zavestno razmišljanje

F40 «...vendar imam vseeno občutek, da zavestno hitro poskusim zadevo umiriti.«

Uspešnost delovanja metode

Č286 »Metoda brez poražencev deluje v naši družini.«

Uspešno reševanje konfliktov

D123 »Tak konflikt oziroma problem sva razrešila uspešno...«

Večkratna uspešnosti uporabe metode

G227 »Metoda brez poražencev je način ravnanja konfliktov, pri katerem sem že večkrat bila zelo uspešna.«

Večkratna uporaba metode

E31 «...jo poskušam čim večkrat uporabljati.«

B241 «Mi sedaj več uporabljamo »metodo brez poražencev«.«

Dosledna uporaba metode

D90 »Reševanje konfliktov po metodi brez poražencev dosledno uporabljava sedaj po šoli.«

A161 «...metodo brez poražencev pa se kr dosledno držimo...«

Spremembe pri uporabi metode »brez poražencev«

Razumevanje otrokovih sposobnosti reševanja problema

B190 »Z uporabo metodo brez poražencev, sem hitro ugotovila, da je otrok zmožen sam najti rešitev...«

Iskanje skupnih najboljših rešitev

A84 »Spremenilo se je prav to, da vsi predlagamo svoje rešitve in izberemo tisto, ki je za vse najbolj sprejemljiva za vse.«

UČENJE NOVIH METOD V KOMUNIKACIJI

Učenje metod komunikacije v programu

Metode kot vodila staršem

B165 »To kar smo spoznali v šoli za starše pa so pomembna vodila, ki se jih lahko vedno oprimeš.«

Uporabnost metod

B31 »Metode se mi zdijo fantastične, uporabne...«

B275 »Metode, ki smo jih spoznali v šoli za starše, se mi zdijo dobre in uporabne.«

D28 »Videla sva, da so te stvari uporabne...«

Ovira pri učenju metod

G9 »Negotovo sem se počutila, ker sem vedela, da vstopam v skupino edina kot študentka, ki še nima svojih otrok. Ampak starše to očitno ni motilo.«

Razlogi za učenje novih metod komunikacije

Pomanjkanje učinkovitih metod v lastni komunikaciji

C44 »Želela sem izboljšati našo komunikacijo, ampak nisem točno vedela kako to doseči.«

Izboljšanje načinov komunikacije

G33 »...in se odločijo poiskati načine, kako to izboljšati.«

Učenje konkretnih načinov uspešne komunikacije

D20 »...da vidiva, kje so tiste vzmeti, orodja, načini, da lahko nekatere stvari popraviš, izboljšaš...«

Pripravljenost na kasnejše težave

E9 »Zanimalo me je tudi, kako obvladati določene situacije, posebej ker vem, da otrok odrašča in da se bom kmalu mogla soočiti z novimi težavami.«

Preprečevanje nastanka večjih težav

E10 »Rada bi bila kos težavam, ko bodo prišle.«

Iskanje načinov za izboljšanje odnosov

C39 »...in kako lahko to izboljšam naše odnose.«

Preprečevanje slabšanja odnosov

B117 »Zato zdaj preberem vse in se poskušam naučiti vsega kar lahko, da bi preprečila takšne stvari.«

Izboljšava medsebojnega razumevanja

E8 »Bolj na splošno me je zanimalo, kaj je tisto kar nam lahko pomaga, da se bomo boljše razumeli.«

Izboljšanje vzgojnih ravnanj

G13 »Starši v šoli za starše iščejo poti, kako ta ravnanja izboljšati.«

Lajšanje življenja

D21 »...in da si vsi olajšamo življenje na nek način.«

Prepričanost v lastna vzgojna ravnanja pred programom

C46 »...čeprav sem mislila, da vse vem...«

Potrebe po novih metodah

C47 »...se je izkazalo, da ne vem glih prav dosti. Vsaj tisto kar deluje ne.«

Različni občutki ob uporabi novih metod

Dobri občutki ob uporabi metod

C80 »Ampak ko prvič to poskusiš doma, pa te otrok celo posluša in se ne kregaš z njim ali pa isto s partnerjem, je to dober občutek.«

Zbliževanje ob novih metodah

B245 »Na tak način smo si bližje...«

B248 »Ta metoda nas na nek način zbližuje.«

Zadovoljstvo ob novih metodah

B247 »...ampak smo zadovoljni, da smo nekaj dosegli skupaj.«

Odsotnost jeze ob novih metodah

B246 »...ob koncu prepira ne čutimo jeze...«

Katarza pri uporabi novih metod

D28A...je kot neke vrsta katarza.«

Posledica uporabe novih metod

Povečano zavedanje

D77 »...in končni rezultat tega je bilo povečano zavedanje.«

Težave pri osvajanju novih metod

Neusvojenost metod

C90 »...nisem pa še čisto to osvojila tako, da ne bi rabila o tem sploh več razmišljati, da bi govorila to kr tak spontano.«).

Vračanje v stare metode

C93 »Včasih ko res nisem pri volji, se lahko kr hitro vrnem v star način reševanja problemov.«

Pomanjkanju vložene truda

A253 »Če je meni kdaj pri kateri spodletelo, je to verjetno zato, ker nisem vložila dovolj truda v to.«

Pozabljanje metod

E33 »...sedaj se enih stvari težje spomnim...«).

Kratkotrajni učinek pri neuspešnih metodah

A25 »Otroku je namreč lažje nekaj kupit, s tem pa kupiš njegovo veselje in zadovoljstvo, ki nima tako dolgega učinka.«

Oteženo življenje

B138 »...samo energijo pogosto vlagajo v napačne stvari.«

Obsežno znanje v programu

E78 »...preveč je bilo informacij...«

Hitro poznavanje metod

E81 »...vsak teden si spoznal nekaj novega, pa še starega nisi osvojil...«) in (G273 »Spoznavanje metod je namreč bilo zelo hitro.«).

Različna osvojenost metod

E79 »... eno stvar bolj osvojili, pol pa spet drugo...«

Težave pri osvajanju metod

G272 »Nekateri starši imajo težave z osvajanjem metod...«

Uporaba novih metod komunikacije

Dosledna uporaba metod

B140 »...dosledno uporabljam ta nova spoznanja iz šole za starše v vsakdanjem življenju z otroki.«

G276 »Te metode skušam dosledno uporabljati v vsakdanjem življenju.«

Nezmožnost uporabe metod

B141 »Čprav vedno ne morem izvesti tega, ko imam slab dan ali sem resnično utrujena in brez energije...«)

Neuspešnost pri uporabi metod

G277 »Kakšna metoda mi kdaj tudi ni uspela, posebej ko nisem bila pri volji za to.«).

Uporaba delujočega iz metod

B277 »...ampak da iz vsake metode vzameš nekaj kar lahko uporabiš zase in za druge...«

Prilagajanje metod

B278 «...in jo s tem prilagodiš posameznemu otroku in situaciji.«

Osvajanje novih metod komunikacije

Potrebna vztrajnost pri novih metod

B202 »Od začetka se malo loviš, ampak če si vztrajen pri tem, postane način življenja.« **Potrebna je samokontrola**

B160 »Se moreš včasih kr nazaj držat, posebej od začetka, kar pa ni lahko.«

Potrebna je samodisciplina

B161 »Je potrebno veliko samodiscipline za to.«

Kratek čas za osvajanje metod

B32 »...samo v tem kratkem času nisem uspela vsega preizkusiti doma oziroma preizkusila sem jih, nisem jih pa uspela vseh osvojiti.«

Učenja metod na podlagi napak

E67A »...pa da vidimo kaj delamo narobe, da nam ona še enkrat pove...«

Daljšje uvajanje metod

B35 »Sama živim z otroki in se mi zdi, da zato traja dlje časa, da vpeljem te metode.«

Očetovo nezanimanje za metode

B253 »Njemu to ni pomembno.«

Oteženo osvajanje metod pri ločenih starših

B36 »Posebej neugodno je, da jaz delam po novih metodah, ki pa ne obveljajo več ko greta otroka k očetu.«

Skupno učenje metod partnerjev

Č110 »...in učenja različnih veščin, tukaj se tudi dopolnjujeva z možem.«

Osvojenost novih metod komunikacije

Avtomatske uporaba metod

B33 «...tako da bi vse te stvari počela potem avtomatsko.«

C92 »...tako dolgo bi jo potrebovala, da bi jaz sporočila in aktivno poslušanje že vsakič avtomatsko uporabljala.«

Metode postanejo rutina

E41 »...si pa želim da bi mi to postalo rutina...«

Odsotnost razmišljanja o načinu komuniciranja

B163 »Potem ne rabiš več toliko razmišljat o tem, kaj boš rekel in kako. To pride kr samo od sebe.«

Spontana uporaba metod kot dosežen cilj

C94 »Rada bi, da bi to lahko počela tako avtomatsko, spontano. To je moj cilj za prihodnost.«

Uspešna osvajanje metod

G275 »Zdi se mi, da sem te metode kr dobro osvojila.«

Nove metode kot način življenja

G284 »Uporaba uspešnih metod komunikacije želim da postane moj način življenja.«

B142 »...ampak se trudim, da bi te metode postale del našega vsakdanjega življenja.«

Ponavljjanje novih metod

B162 »Če to ponavljaš in si res predan učenju novih metod, vidiš kako počasi postaja to del tvojega življenja.«

Osvajanje metod na lastnih primerih

Učenje na lastnih primerih

C37a »...in se začela učiti na svojih primerih...«

Dober način učenja

Č112 »Zato mi je šola za starše bila tako všeč, ker mi je dala možnost, da sem te stvari potem tudi vadila doma, na svojih primerih.«

Lažje razumevanje metod na lastnih primerih

G279 »Všeč mi je bilo delo na lastnih primerih, saj šele takrat si lahko dojel resnični pomen uporabe metode.«

Dodatne potrebe po osvajanju metod

Brošure o uspešnih metodah

E147 »...ali pa kake brošure o tem, ker nekateri pa želimo o tem kaj več izvedeti, spremeniti...«

Nadaljevanje učenja metod

G282 »Z učenjem uspešnih metod komuniciranja bom še nadaljevala...«

B143 »Mislim, da še ne bom odnehala pri tem.«

Vsesplošna uporabnost metod

Uporabnost metod za učitelje

B268 »Zdi se mi, da bi učitelji morali imeti več znanja iz teh metod, ki smo jih mi spoznali v šoli za starše.«

Vsesplošno uporabo metod

G5 »Se mi zdi da metode, ki smo jih spoznali v programu, lahko uporabljamo v vseh odnosih ne samo v družini.«

POSTAVLJANJE MEJ PRI SEBI IN PRI DRUGIH

Postavljanje mej pred obiskovanjem programa

Nezavedanje o mejah

C109 »Prej se o mejah sploh nisem zavedala ničesar...«

Nezavedanje obstoja mej

C110 »...niti nisem mislila da to obstaja...«

Nezavedanje pomembnosti postavljenih mej

C111 »...in da je tako pomembno.«

Presenečenost nad obstojem mej

E137 »Ko sem prvič slišala za meje, mi je bilo to tako nevsakdanje, ni mi bila ta tema blizu.«

Razumevanje postavljenja mej po programu

Meje dajejo varnost pri raziskovanju

A204 »...isto meje dajejo varnost, da lahko preizkuša sebe, pri tem pa ne izgublja sebe, ko si ne upa raziskovati sveta okoli sebe.«

Strokovnjaki o nujnosti postavljenih mej

F45 »...kar tudi drugi strokovnjaki trdijo, da otroci morajo imeti meje.«

Meja omogoča zavedanje sebe

C118 »Meja mi pomaga, da bolj ostajam v stiku s samim seboj...«

Izražanje lastnih meja

C113 »...in izraziti to, ko začutim, da nekdo prestopa moje meje.«

Osebna meja omogoča stik s čustvi

C119 »Meja mi pomaga, da ostajam v stiku s svojimi čustvi in občutki.«

Posledica odsotnosti postavljenih mej

F46 »Če mej nimajo, nam bodo hitro zrasli čez glavo...«

Nezmožnost obvladanja otrok

F47 »...in mi jih ne bomo mogli več obvladati.«

Razumevanje osebnih mej

Č108 »...ve se do kod lahko grejo in kje presegajo meje...«

Postavljanje osebnih mej

C108 »Zdaj meje postavljam pri sebi, to pomeni, tako da drugim povem, kaj lahko počnejo in kaj v njihovem obnašanju me moti.«

Pomen zavedanja meja

Č168 »Ni dovoljeno posegati v prostor in intimo drugega...«

Upoštevanje meja drugih

Č169 »...mora biti vanjo povabljen...«

Zmanjševanje odvisnosti v odnosih

G194 »Postavljene osebne meje so mi zelo pomembne, saj tako ne ostajam v odnosih odvisna od drugih kot sem prej.«

Sprejemanje mej drugih

C114 »Isto tudi če jaz prestopam meje drugih, da jim dam možnost, da mi to lahko povejo.«

Odsotnost poseganja v drugega

Č246 »Da ne posegam v prostor in čas drugega.«

Izražanje čustev ob prekoračitvi mej

G193 »Če se zavedam svojih meja, lažje izražam čustva, ko so moje meje prekoračene.«

Rigidnosti meja

A175 »Po drugi stani pa vem, da meje ne smejo biti preveč rigidne, da torej veljajo za vsako ceno, zato da pač jaz dosežem to kar želim od njiju.«

Meje niso omejitve

Č247 »Meje zame niso kot nekaj česar ne smem naredit.«

Meje kot skrb za zdravje

Č248 »Meje razumem kot skrb za zdravje...«

Meje kot skrb za dobro počutje

Č249 »Meje poskrbijo za dobro počutje...«

Skrbnost v odnosih

Č250 »Meje kažejo na skrbnost v odnosih.«

Spremembe pri postavljanju mej po obiskovanju programa

Večje zavedanje lastnih meja

A176 »Tudi svojim mej se zdaj bolj zavedam.«

B216 »Se mi zdi, da se svojih mej precej zavedam...«

Največ sprememb pri postavljanju osebnih mej

C98 »Po obiskovanju šole za starše sem delala največ na svojih mejah...«

Uspešnost lastnega postavljanja meja

Č107 »Najbolj uspešna sem na področju postavljanja mej...«

Ločevanje med lastnimi in otrokovimi mejami

A178 »Zdaj ko se boljše zavedam svojih meja, tudi lažje ločim otroka od sebe...«

G192 »Če poznam svoje lastne meje, lažje ločim sebe od drugih.«

Zavedanje o prekoračenju lastnih mej

A177 »Ker lahko lažje izražam svoja čustva, se tudi bolj zavedam do kod lahko otrok gre in kje je moja meja že prekoračena.«

Manj čustven odziv

A179 »...zato včasih ko kaj naredi, se pogosto odzivam drugače, manj prizadeto.«

Medsebojno spoštovanje

G205 »Postavljene osebne meje so tudi pomembne za medsebojno spoštovanje.«

Večje spoštovanje otrok ob postavljenih mejah

C112 »Spoznala sem, da me hčerka zdaj dosti bolj spoštuje, ko znam postaviti svojo mej...«

Koristnost postavljenih mej

A173 »Mogoče se zdaj po šoli za starše več zavedam o tem, da so meje koristne zanj...«

Pogovor o mejah

Č109 »...saj se o tem dosti pogovarjamo...«

Izjeme pri postavljanju mej

A181 »Včasih se z dogovorom dogajajo tudi izjeme...«

Razveljavitve postavljenih mej

A182 »Prav tako sem mejo že razveljavila, na primer letos poleti, ko otrokoma ni bilo potrebno hoditi spat ob 21.00 oziroma iti v posteljo ob 20.00.«

premikanje mej

Večje zavedanje mej

Č261 »Otroci se sedaj že zavedajo meja in zakaj tako.«

Nedosledno postavljene meje

D136 »...ampak nismo prej imeli že tako dosledno postavljene meje.«

Zavestno postavljanje meja

D137 »Sedaj mnogo bolj zavestno postavljamo meje.«

Zavedanje lastnih mej

G191 »Po šoli za starše se tudi bolj zavedam lastnih mej.«

Občutku neprijetnosti

B218 »Postavljanje meja je včasih neprijetno...«

Meje postavljene že pred programom

D135 »Že prej smo imeli določene meje...«

Neutrjenost osebnih mej

F58 »Kar se tiče mojih mej se tudi jaz moram vsak dan brzdati...«

Učenje z naravnimi posledicami

Učenje z naravnimi posledicami ob kršenju mej

G197 »V šoli za starše smo se tudi srečali s kršenjem mej, kjer se otroci učijo iz naravnih posledic.«

Lastne izkušnje otrok o prekoračitvi mej

G198 »Učenje iz naravnih posledic se mi zdi pomembno, saj tako dobi otrok izkušnjo na lastni koži, ko je meja prekoračena.«

Lastne izkušnje naravnih posledic

G200 »V primerih, kjer ne gre za ogrožanje življenja, se mi zdi, da bi otroci večkrat morali občutiti na lastni koži kakšne naravne posledice imajo njihova dejanja.«

Opozarjanje otrok pri prekoračitvi mej

G199 »Starši otroke pogosto opozarjajo, kaj se bo zgodilo, če bi naredil to ali ono.«

Osvajanje postavljanja mej

Nenehno postavljanje mej

A172 »Vedno znova tako pride do situacij, ko moram otrokoma meje na novo postaviti.«

Doslednost pri postavljanju mej

G206 »Pri postavljanju mej se mi zdi da je potrebna doslednost.«

Striktност pri postavljanju mej

B217 »Zelo sem striktna pri tem, da otrokom ne pustim, da hodijo čez moje meje.«

Odločnost pri postavljanju mej

B223 »Tukaj morem bit kr trdna, da ostanem pri tem kar rečem.«

Posledica neodločnosti pri postavljanju mej

G207 »Če meje enkrat veljajo drugič ne, teh mej nihče več ne jemlje resno.«

Vztrajanje pri postavljanju mej

B219 »...ampak morem vztrajati pri njih, saj vem, da je to za otroka dobro.«

Starši kot vzgled otrokom

Doslednost kot zgled

D143 »Pri mejah in pravilih sva zelo dosledna, da je to nek zgled...«

Poznavanje lastnih meja

B221 »Če jaz poznam svoje meje, jih bo tudi otrok poznal svoje.«

DOŽIVLJANJE SPREMEMB V PROGRAMU

Razlogi za doseganje sprememb v komunikaciji

Nevzdržna situacija

A169 »...saj sem imela obdobje, da sem se že počutila tako slabo, da svojega stanja nisem mogla več prikrivati.«

Pomanjkanje osebne sreče

C30 »Nisem bila več srečna v življenju...«

Slabo vzdušje v družini

C32a »...vzdušje je bilo vse prej kot veselo.«

Slabšanje odnosov

C32 »Odnosi so bili vse slabši...«

Želja po boljšem odnosu

C33 »Nisem želela imeti slabega odnosa s hčerko...«

Želja po napredku v odnosih

Č19 »...in da bi imeli bolj polne in zadovoljive odnose...«

Želja po srečni družini

C43 »Želela sem imeti srečno družino...«

Boljša komunikacija z otroki

Č18 »...za otroke, da bi med nami bila boljša komunikacija...«

Želja po medsebojnem razumevanju

Č20 »...in seveda tudi razumevanje drug drugega.«

Potreba po osebnih spremembah

Č15 »Sama sem hotela tudi nekaj zase...«

Pripravljenost za spreminjanje

C34 »...zato sem bila pripravljena poskusiti vse, da bi bili bolj srečna družina.«

Potrebo po spremembah

A170 »Bila sem že na dnu, ko sem videla, da morem začeti stvari spreminjati, ker to zdavnaj več ne delujejo in so vsi okoli mene nesrečni.«

Način za doseganje sprememb

Poslušanje lastnih besed

A112 »...ko se slišiš, ko slišiš lastne besede, lahko vidiš in opišeš spremembe.«

Otrokovo vedenje kot kazalec potrebnih sprememb

Č127 »Tokrat je pravi trenutek, da se vprašaš, kaj je tisto kar počneš narobe, ko vidiš v otrokovem vedenju nekaj kar ti ni všeč.«).

Zavestno spreminjanje

A75 »Tega pa ne moreš narediti, če ne začneš zavestno pri sebi spreminjati stvari.«).

Energija za spremembe

A257 »Za nekatere stvari se mi pa zdi, da morem zbrati samo dovolj energije, da jih lahko spremenim.«)

Nesmiselnost boja brez energije

A258 »Dokler pa nimam sama te energije, se mi ne zdi smiselno »iti v boj«, če ne vem ali bom pri tem zdržala do konca.«).

Neuspešnost boja brez potrebne energije

A229 »...ali pa se sploh ne spuščam v boje, kadar vem da nimam potrebne energije se z njima soočit.«).

Pozitivna naravnost

Č61 »Lažje spreminjaš stvari, če si pozitivno naravnat.«).

Konflikt lahko povzroči spremembo stanja

Č270 »...šele konflikt povzroči spremembo stanja, da nekaj začneš drugače.«).

Motivacija za doseganje sprememb

Za spremembe je potrebna motivacija

G255 »Za spremembe je namreč potrebna velika motivacija.«).

Notranja motivacija

A64 »...se dajo stvari spreminjati, če si sam dovolj motiviran za to.«).

Velika notranja motivacija

A263 »Nekaj pa drži kot pribito, tudi v tej šoli za starše, da nobenemu ne moreš pomagati, dokler sam ne začuti, da mora nekaj narediti zase.«).

Skupina staršev kot motivacija

B17 »...Imeli smo neko posebno energijo, ki nas je spodbujala, motivirala, nam dajala upanje da lahko izboljšamo stvari.«).

Napor pri doseganju sprememb

B34 »Sem se pri nekaterih stvareh kr mučila, preden so mi postale bolj domače.«).

Različni povodi za spremembe

Nove izkušnje omogočajo spremembe

B146 »Se mi zdi, da te vsaka taka izkušnja spremeni.«

Pridobivanje potrebnega znanja za doseganje želenih sprememb

C31 »...vedela sem, da morem nekaj spremeniti, pa nisem točno vedela kako.«

Doseganje dna kot povod za spremembe

C178 »...ampak se mi zdi, da more včasih človek malo pasti na tla, da vidi, da je potrebna sprememba.«

Osebne spremembe pri starših

Osebne spremembe staršev po programu

A241 »...čeprav nisi več tak kot si bil pred programom.«

Spremembe v lastnem mišljenju

C41 »Največja sprememba je bila sprememba v mojem mišljenju.«

Spremembe v lastnem razumevanju

A72 »...je nujno, da nekaj spremeniš v svojem razumevanju...«

Razmišljanje o lastnih ravnanjih

E72 »Sprememba pri meni je ta, da več razmišljam o sebi in svojih ravnanjih...«

A72a »...in v tem, kako ravnaš z drugimi...«

C170 »Si rečeš pri sebi, to pa očitno več ne deluje. Kaj lahko sam spremenim da bo to spet delovalo?«

B1287 »...razmišljam dosti o tem kaj počnem...«)

Zavedanje o lastnih ravnanjih

B126 »Ampak se poskušam zavedati tega kar počnem

Razmišljanje o napačnih reakcijah

B129 »... razmišljam kako in kaj je tisto kar lahko spremenim

A43 »...in potem tudi pri sebi razmišljam, kaj me je pripravilo do tega, da sem tako odreagirala...«

A44 »...ali kako bi to lahko drugič naredila drugače.«

B133 »...kaj je tisto kar počnem, da so otroci takšni.«).

Osebna prizadevanja pri uvajanju sprememb

B27 »...kar lahko sama naredim, da bom imela boljši odnos z otrokoma...«

Spreminjanje lastnih ravnanj

B134 »Za vsako stvar, za katero nisem zadovoljna, se najprej vprašam pri sebi, kje sem ga polomila.«

Spremembe v načinu komuniciranja z drugimi

A72b »...in kako z njimi komuniciraš...«

Č48 »Spremembe so se pretežno nanašale na našo medsebojno komunikacijo...«

Spremembo lastnih ravnanj

(E113 »...trudim se spremeniti svoja ravnanja...«) in (C165 »Sedaj več delam na sebi in svojem ravnanju.«).

Spremenjeno doživljanje staršev

A41 »Nekaj je v meni drugače...«

Čustveno obvladovanje stanja

Č285 »Včasih je najtežje pomiriti samega sebe.«

Hitrejša pomiritev

A42 »...vseeno se prej pomirim...«

Premislek pred izrečenim

A228 »Naslednjič bolj premislim kaj bom rekla...«

Drugačno ravnanje kot izziv

A88 »...je bil zame velik izziv, da se v tistem trenutku malo zadržim, da preštejem do tri, da nena takoj eksplodiram...«

Izražanje občutij ob nezaželenem vedenju

A89 »...mu izrazim, kako se počutim v sebi zaradi vedenja, ki ga je naredil.«

Odločnost staršev

A13 »Tudi otroci so opazili, da sem v enih stvareh bolj odločna...«

Kričanje zamenja poslušanje

A16 »...se nena samo derem in kričim in kaj od njiju zahtevam, ampak da si vzamem čas in jima res prisluhnem.«

Boljše vzdušje v družini

A18 »Tudi čuti se spremenjeno ozračje...«

Manj napeti odnos

A18a »...niso več tako napeti odnosi.«

Počutje staršev ob doseganju sprememb v družini

Začetni strah pred spremembami

C179 »Od začetka me je bilo teh sprememb strah...«

Nelagodnost ob spremembah

G110 »Bojimo se sprememb, kjer nam ni več udobno.«

Spremembe kot nekaj slabega

C180 »...ker so prej vse spremembe v mojem življenju pomenile nekaj slabega...«

Slabo počutje ob uvajanju sprememb

C171 »Ni lahko včasih slišati, da nekaj delaš narobe, ker se potem počutiš slabo...«

Veselje ob uvajanju sprememb

C181 »...sedaj se sprememb zelo veselim.«

Boljše počutje ob spremembah

A118 »...in da se zato ne počutim slabša mati, ampak še boljša, saj vem, da nekaj spreminjam.«

Dosežene spremembe premalo cenjene

A146 »...pa premalo cenimo tisto, kar pa se je spremenilo.«

Zbliževanje v odnosih

A23 »Zdi se mi, da smo se zblížali na čisto drugi ravni kot prej.«

Občutek ponosa ob doseganju sprememb

A24 »...da kr postaneš malo ponosen na sebe...«

Zavestno življenje po obiskovanju programa

Zavestno življenje

D68 »Če ne drugega, smo 2 meseca in pol kot je trajal program, izjemno zavestno živeli...«

Zavestno vzgajanje

D69 »Tudi zavestno vzgajali...«

Zavestno analiziranje

D69a »...tudi zavestno analizirali sebe, družino, pravila...«

Večje zavedanje o ravnanjih

B194 »...splošno se bolj zavedam stvari, ki jih rečem ali počnem.«

Gre za zavedanje lastnih ravnanj

Zavedanje lastnih ravnanj kot prednost

B132 »Sem ugotovila, da je moja največja prednost v tem, da znam kot starš pogledati v sebe...«

Zavedanje o potrebnih spremembah že pred programom

D13 »Že prej sva imela nekaj zavedanja o tem, da je pametno nekaj narediti...«

Dolgotrajnost doseganja sprememb

B204 »Da bom šele po letu dni lahko videla, kakšne spremembe so nastale v tem času po obiskovanju šole za starše...«

Različni pogled staršev po obiskovanju programa

Spremenjen pogled na družinsko dogajanje

A9 »...posebej kar se tiče spremenjenega pogleda na otroka in na vso dogajanje v družini.«

Spremenjen pogled na vzgojo

A47 »Po obiskovanju šole za starše se je moj pogled na vzgojo precej spremenil.«

Spremenjen pogled na komunikacijo

A48 »Predvsem kar se tiče komuniciranja in aktivnega poslušanja.«

Spremenjen pogled na vzgojna ravnanja

A49 »Dobila sem nov pogled na reševanje vsakodnevnih komunikacijskih zadreg pri vzgoji otrok.«

Spremenjen pogled na skupino

B8 »Že po prvem srečanju v skupini s starši sem spremenila svojo predstavo o šoli za starše.«

Sprejemanje različnih pogledov

A117 »...pustim možnost, da ima vsak svoje poglede na neko stvar...«

Spreminjanje drugih

Nezmožnost spreminjanja drugih

A76 »...kot sem že večkrat ugotovila tudi pri sebi, da res ne moreš spremenit drugega...«

Spreminjanje drugega slabša odnos

A77 »...lahko se samo še bolj kregaš z njim in še bolj slabšaš odnos med vama.«

Spreminjanje drugega terja veliko energije

A78 »Toliko energije porabiš za nič dobrega.«

Iskanje krivcev pri drugih

G62 »Ljudje pogosto iščemo krivca zunaj sebe.«

Vzroki za probleme so drugi

Č205 »V svojih »govorih« starši pogosto izpostavljamo sebe, pa to kar nam drugi povzročča s svojim vedenjem.«

Nezmožnost spreminjanja ravnanj drugega

E96 »...če noče pač noče, nihče ga ne more silit v to...«

Neuspešnost zanašanja na spreminjanje drugih

A265 »Pomembno pa je, da pri tem ne računamo na to, da se bodo drugi spremenili zaradi nas in tudi otrok v mojem primeru.«

Delo na sebi

Program spodbuja delo na sebi

A142 »Moje obiskovanje šole za starše sovpada tudi z mojim delom, ki ga imam opraviti na sebi.«

Posledice spremembe lastnih ravnanj

G202 »Če želimo da drugi izboljšajo svoje vedenje, se mi zdi pomembno, da ga tudi mi spremenimo.«

Sprejemanje posameznika takšnega kot je

Č64 »Nāše pomanjkljivosti so del nas samih...«

Nihče ni popoln

Č6 »...nismo popolni in tudi nikoli ne bomo.«

Človeško je delati napake

Č66 »Smo čisto v redu, takšni kot smo, tudi z napakami in da je to človeško.«

Sprejemanje sebe

Č68 »Po obiskovanju programa Šole za starše, sem se sama sem se veliko lažje pričela sprejemati kot mamο z napakami.«

Soočenje z lastnimi pomanjkljivostmi

G281 »Marsikdo od nas se je moral soočiti s kakšno svojo pomanjkljivostjo, ampak prav to je tisto kar ti je omogočalo, da si napredoval.«

Odsotnost prelaganje krivde na drugega

C18 »...in da ne prelagaš krivde na otroka.«

Obojestranski proces pri sprejemanju

Č69 »Otroci mi tega ne zamerijo in mož ne.«

Vlaganje energije vase

A240 »Po vsem tem več energije vlagam vase, da lahko preživim in okrevam.«

Lastno dozorevanje

D80 »Pa tudi z najinim dozorevanjem je bilo povezano.«

(D195 »V nekih pogledih dozorevaš sam.«

Potreben čas za okrevanje

A264 »Včasih je potreben določen čas, da preboliš nekatere stvari in greš na prej.«

Izpostavljanje človeškosti

Č214 »...če dopustim, da vidijo, da sem samo človek.«

Zmožnost dela na sebi

G15 »...ampak kot starš, ki se je pripravljn učiti novih stvari o sebi.«

Osvobajanje vkalupljanja

Č314 »...in to me na nek način kar osvobaja nekih spon.«

Iskanje lastnega deleža v odnosih

C17 »Zdi se mi pomembno, da pogledaš, kaj si ti pripomogel k takim odnosom...«

Spreminjanje slabega v dobro

Č67 »Če se pa le da, bomo kakšno slabo lastnost skušali spremeniti v nekaj dobrega.«

Zmanjšana obremenjenost ob doseženih spremembah

Č76 »Nisem bila več tako obremenjena s tem, da morem vedno otroke popravljati in jim govoriti kako naj kaj počnejo...«

Pomanjkanje dela na sebi

Č74 »... premalo pa se zazremo v sebe in počistimo najprej pred svojim pragom.«

Doseganje spoznanj na določeni točki

D220 »...takšni dogodki kot je šola za starše, šola za zakon, še kakšno drugo spoznanje o sebi, so trenutki v času, v življenju, ko se deloma ali vsaj malo ustavimo...«),

Vpogled na doseženo

D221 »... pogledamo malo nazaj prehojeno pot...«

pogled na zeleno pot

D223 »... pogledamo če je smer pravilna po kateri hodimo...«

Razumevanje dogajanja v določenem času

D224 »...in da to presodimo z vidika tistega časa, preteklosti in prihodnosti...«

Zaželeno usmerjenost

D225 »...in gremo potem z nekoliko bolj umirjenim tempom po pravi poti naprej...«

Spoznavanje samega sebe

D226 »To so te življenjske odločitve kot tudi izbira študija, ko se vprašaš kdo navsezadnje si.«

Posledice dela na sebi po programu

Izboljšanje odnosov

C16 »S tem ko jaz pri najprej pri sebi predelam stvari že dosti pomagam k izboljšanju naših odnosov.«

Lastno spreminjanje

C28 »Te stvari so me spodbudile k temu, da začnem spreminjati stvari pri sebi, v moji glavi.«

Iskanje krivca v sebi

C177 »Včasih se mi zdi, da sem bila jezna sama na sebe, da imam takšno življenje in da so se mi zgodile nekatere hude stvari...«

Način življenja odvisen od posameznika

C176 »Nihče ne more živeti tvojega življenja, ti sam pa lahko narediš ali boš imel srečno ali nesrečno življenje.«

Spoznavanje osebne moči

C42 »Videla sem, da imam večjo moč kot sem mislila, da jo imam.«

Čenjenje vsakega trenutka

C166 »Tudi bolj cenim vsak trenutek, ki ga preživim s partnerjem in hčerko.«

Potrebe po dodatnih spremembah

A38 »Čeprav so še stvari, ki jih želim spremeniti...«

B205 »...in kaj je še potrebno spremeniti.«

Č148 »Vedno je še pa kaj, kar bi se še dalo spremeniti.«

E65 »...spremenit bi želela še veliko...«

ODNOSI

Spremembe v odnosih

Bolj odprti odnosi

B244 »... naš odnos bolj odprt...«

Bolj iskreni odnosi

B244a »...in iskreni odnosi...«

Spoznavanje drug drugega

C152 »...tudi bolj poznamo drug drugega.«

Prepoznavanje dobrega v drugih

Č50 »Sploh pa smo odnose v naši družini nastavili tako, da skušamo videti drug v drugem čim več dobrega...«

Prepoznavanje pozitivnega pri drugih

Č51 »...in da vidimo v drugih čim več pozitivnega.«

Pozitivnost v odnosih

Č52 »Pozitivna naravnost in razmišljanje je pomembna v vsakem odnosu.«

Negativnost se širi na druge

Č53 »Če si preveč negativen, tudi ostali okrog tebe postanejo takšni, hitreje se vdaš in prej obupaš, v ničemer ne vztrajaš prav dolgo.«

Želja po pristnih odnosih

Č92 »Želela sem družino s pristnimi odnosi...«

Zaupljivi odnosi

Č93 »... kjer je veliko zaupanja...«

Medsebojna podpora

Č94 »...in podpore drug drugemu.«

Medsebojni odnosi

Č139 »Pomembni so nam medsebojni odnosi.«

Razvoj odnosa med partnerjema

Č144 »Najin odnos lahko rečem da raste...«

Različnost bogati odnose

Č147 »...in da naju najina različnost ne razdvaja, ampak združuje in bogati.«

Odnos kot živa stvar

Č282 »Saj pa odnos ni matematika, da izračunaš koliko točno ti in koliko on.«

Skrb za otroke namesto redne zaposlitve

Č97 »To, da sem ostala doma, je zelo velik plus pri naših odnosih.«

Skrb za dobre odnose

Č132 »Jaz postavljam na prvo mesto skrb za dobre odnose...«

Povezanost otrok

Č158 »Ampak zvečer pa gresta skupaj v otroško sobo, bereta, se pogovarjata in zaspita.«

Č159 »Zanimivo, da starejši noče v svojo sobo, ampak je rajši pri svojem mlajšem bratu.«

Stik s podobnimi družinami

Č229 »...veliko stikov pa imamo tudi s podobno vzgojenimi družinami, to so najini študentski znanci in prijatelji.«

Razlikovanje med moj in tvoj problem

Spremembe v razumevanju moj-tvoj problem

B173 »To se je spremenilo odkar sem bila v šoli za starše.«

Razločevanje med mojim in tvojim problemom

B174 »Sedaj se bolj zavedam, kak je moj problem in kaj je njun problem...«

Začetna zahtevnost razlikovanja med mojim in tvojim problemom

B175 »Čeprav je to od začetka bilo zelo težko.«

Doslednost po obiskovanju programa

Povečana doslednost

Č264 »Sprememba je ta, da sem sama sem postala še bolj dosledna...«

Doslednost v otrokovo korist

B44 »Ampak vem, da je to za otroka dobro, da imata nek red in pravila...«

Č265 »... ker vem, da je to za njihovo dobro...«

Doslednost pri dogovorjenih stvareh

B59 »Imam določene zahteve, pri katerih vztrajam, ampak pri tistih, ki smo se jih dogovorili in ki jih poznata.«

Doslednost v ravnanjih

Č23 »To je mislila v smislu, da se bodo dogajale neke stvari, ki jih bo potrebno še bolj upoštevati.«

Spremembe v lastnih ravnanjih

Večje zanimanje za počutje drugega

C65 »Pokažem ji, da me ona osebno zanima in njeno počutje...«

Večje vključevanje otroka v sprejemanje skupnih odločitev

C134 »Vključujeva več hčerko v to kot sva pred obiskovanjem šole za starše.«

Sprejemanje otroka takšnega kot je

Č177 »Da jo imava rada takšno kot je. Glede na to, da ima odločbo o usmerjanju - kronična bolezen...«

Drugačno vrednotenje otroka

Č176 »Predvsem pa ji oba pokaževa, da je ne vrednotiva samo skozi prizmo ocen.«

Uporabo novih načinov komuniciranja

C117 »...in da bi ji to lahko povedala na boljši način.«

C149 »Se pa trudimo, da bi izboljšali naš način komuniciranja.«

Razmišljanje o lastnih ravnanjih

Č253 »V svoji glavi se najprej pogovorim vedno glede na morebitne posledice...«

C116 »...in si potem pri sebi mislim, da pa res ni bilo tako hudo, da bi se zdaj mogla na njo tako razjeziti...«

Spraševanje o pomenu ravnanj

Č254 »...vedno grem najprej po tej poti, da se vprašam, kaj to pomeni.«

Nesmiselnost lastnih ravnanj

C183 »...včasih sem se tudi nasmejala, kako smešna sem bila prej ko sem se razjezila in se drla tudi na moža.«

Popravljanje neuspešnih ravnanj

Č124 »...ampak se ustavim in potem o tem razmislim in se tudi opravičim če je potrebno.«

Enakovrednost družinskih članov

Č293 »Največja sprememba je ta, da ni poražencev, da ni zmagovalcev, da smo enakovredni ljudje.«

Osebna moč staršev

Nova spoznanja omogočajo dodajanje osebne moči

C102 »To te energijsko napolni...«

Notranja moč

D128 »To je ta zavest, ko ti da potem moč ali pa te nekaj strezni, da v tistem trenutku pravilno odreagiraš.«

Doživljanje uspehov pri starših

Doživljanje uspehov v programu

A149 »Jaz sem ob tem programu doživela več takšnih uspehov.«

Govorjenje pred skupino o problemih

A150 »Prvi je bil, da sem premagala občutek neprijetnosti govoriti v skupini drugih ljudi o svojih problemih, ki sem jih pogosto morala skrivati tudi pred svojo lastno družino.«),

Uspešno končanje programa

A151 »Uspeh je bil tudi ta, da sem ta program obiskovala do konca.«

Proslavljanje majhnih uspehov

A148 »...če sem se kaj naučila v svojem poklicu, je to da je potrebno ceniti tudi male uspehe.«

Neuspeh kot motivacija za nadalno spreminjanje ravnanj

G278 »Ampak neuspeh zame ni ovira, se zato drugič bolj potrudiš.«) in (C96 »Neuspeh te pač ne sme potret in ti vzeti volje.«

Doživljanje delanja napak pri starših

Delanje napak kot neizogibna človeška lastnost

B124 »Tudi jaz sem samo človek, ki dela napake.«

Učenje na napakah

A227 »Ampak mislim, da to ni nič slabega, saj se človek uči na napakah.«

Neizogibnost pojavljanja napak v vzgoji

B125 »Veliko sem jih naredila, pa verjetno jih bom še kr nekaj preden bosta zares odrasla.«

Nesprejemanje lastnih napak

B131 »Včasih je lažje govoriti, da so tako drugi tisti, ki so vsega krivi...«

Učenje na lastnih napakah

C95 »Mislim, da se na svojih napakah najboljše lahko učiš.«

Občutek neuspeha

Č83 »... pa kdaj mi kdaj tudi kaj ne uspe tako kot bi želela...«

Možnost popravljanja napak

Č84 »...ampak potem o tem premislim in poskušam to popraviti.«

Odpuščanje napak

Č213 »In ne zamerijo mi, če se zmotim, če imam napake...«

Dodatna izobraževanja

Pridobivanje dodatnih znanj o komunikaciji

A63 »...ko sem potem študirala na fakulteti za socialno delo in sem dobila znanja o tem, kako komunicirati bolje...«

Pomanjkljivo znanje pri večini staršev

A69 »...se mi zdi, da večina ljudi nima potrebnega znanja.«

Pomoč tretje osebe

B135 »Samo včasih potrebuješ koga, da te usmeri na pravo pot kot je ta šola za starše.«

Uspešnost programa za starše z otroki

B262 »Ampak šele ko dobiš otroka, prej ne, ker si ne znaš predstavljati kako točno je.«

Učenje ob konkretnih problemih

B263 »Ko imaš otroka, imaš tudi konkretne probleme in situacije, na katerih lahko delaš in črpaš primere.«

Obveznost Šole za starše za vse starše

B261 »Zdi se mi, da mi morala biti šola za starše obvezna za vse starše.«

Priporočilo Šole za staršem vsem staršem

A243 »Šolo za starše sem tudi priporočila drugim, prav tako tudi sosedi, ki se skozi pritožuje nad odnosi njenih otrok do nje.«

Branje knjig o vzgoji

B2 »...dosti berem knjige o vzgoji...«

Č137 »beremo različno literaturo.«

G90 »Že prej sem brala o tem...«

Č138 »Oba se izobražujeva na področju vzgoje.«

Učenje iz knjig manj učinkovito kot izkustveno učenje v programu

B20 »Veliko tega sem že prej prebrala v knjigah, samo to ni isto.«

Skupina po Glaserjevi teoriji izbire

C155 »Obiskovala sem 2 leti, to je bilo 5 krat po 10 srečanj skupino, ki je delala po Glaserjevi teoriji izbire...«

Opredelitev Glaserjeve teorije izbire

C156 »...ki govori o tem, da si vse mišljenje, vedenje izbiramo sami.«

Uvid v ravnanjih

C157 »Tako lahko nadzorujemo le lastne misli in dejanja.«

Obiskovanje različnih predavanj

Č143a »...obiskujem predavanja, ki jih organizira društvo Bravo, ki je podpora staršem otrok s posebnimi potrebami.«

Č316 »...sama se udeležujem raznih srečanj in predavanj društva Bravo...«

E133 »Nekaj let nazaj sem hodila na predavanje v ta isti Svetovalni center. Gre za predavanje Učiti jih sreče, kjer gre za učenje dobrega mnenja o sebi...«

Predavanje v vrtcu

E145 »...v vrtcu so imeli nekaj predavanj...«

Predavanja v šoli

Č318 »Sem pa v lanskem letu bila na organiziranem predevanju naše šole, ki je povabila gospo Simono Levč (defektologinja), ki je tudi soavtorica knjige Varuh otrokovih dolžnosti.«

D11A »...imamo psihologa, Černetiča, ki je imel občasno kakšno predavanje na temo.«

E146 »...v šoli pa je bilo eno lani, ampak to je premalo...«

Šola za starše po načelu geštal pedagogike

Č312 »Z mozem se že štiri leta udeležujeva v mesecu decembru t.i. Šolo za starše po načelih geštalt pedagogike, ki jo izvaja prof. Stanko Gerjolj s TF s svojimi trenerji oz. pomočniki

Skupno obiskovanje predavanj

Č140 »Velikokrat se skupaj ali posamično udeleživa predavanj, delavnic.«

Podporno skupino otrok staršev z ADHD

Č315 »Mož je vključen v podporno skupino staršev otrok ADHD pri Svetovalnem centru Mb...«

Klub staršev otrok s posebnimi potrebami

Č317 »...v naši osnovni šoli pa imamo tudi Klub staršev otrok s posebnimi potrebami, ki se srečujemo na dva meseca.«

Šola za zakon

D168a »...Midva sva že prej hodila v šolo za zakon. To je v okviru cerkvenih institucij.«

Izobraževanje z TV programi o vzgoji

E158 »Po televiziji veliko gledam oddajo Supernanny.«

Znanja iz fakultete

G91 »... spoznavala stvari na Fakulteti za socialno delo...» in (G283 ...posebej s študijem psihoterapije.«

Usposabljanje za mediatorja

Č274 »Moja velika želja je, da enkrat grem na usposabljanje in izobraževanje za mediatorja, bomo videli.«

Mediacija v šoli

Č280 »Naša starejša dva sta se že v šoli vpeljala v mediacijo, saj jo po razredih izvaja pedagoginja.«

Družinska tematika pri delu

D12 »Jaz sem s tem srečujem tudi v službi, z družinskimi problemi.«

Skupina za samopomoč

A242 »Obiskujem pa skupino za samopomoč oziroma jo trenutno vodim, kjer tudi govorim o svoji izkušnji iz šole za starše.«

VZGOJA

Opredelitev »uspešne« vzgoje

Vzgoja kot težko delo

G25 »Vzgoja je najtežji poklic na svetu.«

Vzgoja kot odgovorno delo

F85 »...da je vzgoja odgovoren proces.«

Usmerjanje otrok na pravo pot

G99 »...kjer se otroka usmerja na pravo pot...«

Načrt vzgajanja

B89 »...ampak da imaš v glavi že prej nek načrt...«

Vzgoja za samostojnost

G10 »...kjer se otrok nauči samostojnosti v svojih ravnanjih...«

Vzgoja za odgovornost

G102 »...kjer se otrok uči odgovornosti v svojih ravnanjih...«

Č323 »...in do zavedanja svojih odgovornosti.«

B172 »Na ta način ju želim naučiti odgovornega vedenja.«

Nezadostne priprave na vzgojo otrok

G26 »Nihče starša ne pripravi na to pomembno poglavje v njegovem življenju.«

Elementi uspešne vzgoje

Učenje o medsebojnem spoštovanju

G51 »Učijo jih medsebojnega spoštovanja.«

Pomembnost družinskih vrednot

Č105 »Da se ve katere vrednote veljajo v družini...«

Sprejemanje otroka takšnega kot je

G97 »...kjer ima otrok pravico biti takšen kot je...«

Otroci kot enakovredni člani

Č96 »Otroci niso postavljeni v ozadje, ampak je otrok pomemben del družine.«

Starši kot avtoriteta

Č104 »...in spoštovanje avtoritete.«

Privzgajanje delovnih navad otrok

G83 »V vzgoji je pomembno privzgojiti delovne in učne navade.«

Spodbujanje otrok h kreativnosti

Č164 »Spodbujam jih tudi h kreativnosti na njihovih močnih področjih...«

Podpora otrokom pri »pomanjkljivih« področjih

(Č165 »...ter tudi na tistih, kjer je potrebno veliko delati.«).

Vzgoja nekoč in danes

Danes več govora o vzgoji kot nekoč

G36 »Danes se govori o vzgoji dosti več kot nekoč.«

Otrok bolj v ospredju v današnji vzgoji

B57 »Razlika med mojo vzgojo in vzgojo, ki so jo deležni moji otroci, je v tem, da otroka spodbujam, da več govorita o sebi in svojih problemih.«

Več vlaganja v otroke in njihovo vzgojo

B137 »Mislim, da dosti staršev vlaga veliko več v otroke kot so naši starši nekoč...«

Nenehno učenje značilno za današnji čas

G54 »V današnjem času je potrebno nenehno učenje.«

Večje prilagajanje v današnjem času

G55 »Današnji čas zahteva tudi nenehno prilagajanje.«

Današnja vzgoja kot izziv

G49 »Danes je vzgoja velik izziv.«

Učenje z naravnimi posledicami

Učenje preko lastnih izkušenj

Č62 »Pomembno je, da ima otrok možnost dobiti različne izkušnje...«

Učenje z naravnimi posledicami

Č298 »Sem enkrat prebrala, kako je pomembno, da otrok sam občuti posledice svojega ravnanja.«

Razumevanje naravne posledice

Č299 »To pomeni, da če se ne bo oblekel ko bo veni mrzlo, bo naravna posledica da ga bo pač zeblo.«

Občutki strah kot ovira za učenje otrok na lastnih izkušnjah

Č63 »...čeprav se starši pogosto bojimo, da se jim bo kaj zgodilo, če ga bomo pustili, da počne to ali ono brez da ga opominjamo in opozarjamo.«

Lastne izkušnje omogočajo otrokovo raziskovanje

Č77 »...ampak da jih pustim da so otroci, da raziskujejo...«

Učenje na lastnih napakah

Č78 »...in se učijo na lastnih napakah.«

Umik od ukazovanja

Č300 »To zame pomeni, da se umaknem od tega, da otroku nenehno ukazujem kaj more početi.«

Otrok sam sprejema lastne odločitve

Č301 »Lahko mu samo povem kaj naj naredi in potem odločitev prepustim njemu kaj bo naredil.«

Učenje z lastnimi izkušnjami kot učinkovitejše učenje

Č302 »Zdi se mi pomembno, da otrok sam občuti posledice svojih dejanj, ker se bo iz tega prej naučil, da bo naslednjič drugače ravnal...«

Doživljanje sprememb v pogledu na vzgojo po obiskovanju programa

Pomembnost rezultatov vzgoje

G34 »Rezultati vzgoje otroka so tako pomembni...«

Majhno zavedanje posledic vzgoje med starši

G37 »Mislim, da se starši pogosto premalo zavedajo, kakšne posledice ima lahko njihov način vzgoje na otroka in na njegovo kasnejše življenje.«

Manjše vključevanje staršev v izobraževanje o vzgoji otrok

G35 »...pa se še vedno malo staršev odloča izobraževati na tem področju.«

Slaba informiranost o načinih vzgajanja

E143 »Premalo informirani smo o tem, kako najboljše vzgajati otrok...«

Pred obiskovanjem programa

Prepričanost v lastna vzgojna ravnanja pred programom

C46 »...čeprav sem mislila, da vse vem...«

Potrebe po novih vzgojnih metodah

C47 »...se je izkazalo, da ne vem glih prav dosti. Vsaj tisto kar deluje ne.«

Učinki obiskovanja programa na pogled na vzgojo

Reflektiranje vzgojnih prijemov

G52 »Šola za starše omogoča staršem, da reflektirajo svoje vzgojne prijeme...«

Prilagajanje vzgojnih prijemov

G53 »...in jih prilagodijo današnjemu času.«

Zavesten pogled na vzgojo

D71 »Končen rezultat šole je bil zavesten pogled na področje vzgoje.«

Spremenjen pogled na vzgojo

D72 »V nekem smislu sem spremenil pogled na vzgojo, vsaj v nekem delu.«

Manjše razlike v pogledu na vzgojo

G89 »Moj pogled na vzgojo se po sami šoli za starše ni tako spremenil.«

Nespremenjen pogled na vzgojo

F18 »Po obiskovanju tega programa je moj pogled na vzgojo bolj ali manj enak, kot je bil pred tem...«

POGLED NA STARŠEVSKO VLOGO

Pogled staršev na njihovo starševsko vlogo

Pomembno vlogo staršev v procesu vzgoje

B130 »Mislim, da imam veliko vlogo v tem, kakšno bo naše življenje in kakšno življenje bosta imela otroka.«

B155 »Kako pomembno vlogo imam v naših odnosih, bolj kot sem si mislila.«

G111 »Starša sta zelo pomembna v otrokovem življenju.«

Različno doživljanje starševske vloge

G93 »Vsak starš doživlja svojo starševsko vlogo malo drugače.«

Razumevanje starševske vloge

F25 »Vlogo mene kot starša čutim v tem, da skupaj z ženo vzgojiva otroke v dobre, poštene in samostojne osebnosti.«

Ravnanja staršev omogočajo zadovoljstvo otrok

B156 »Od mene je odvisno, ali bo otrok resnično vesel in zadovoljen v družini, ali ne.«

Posledica starševskih ravnanj lahko prikrajšanost otrok

B157 »Jaz mu lahko dam to kar potrebuje in jaz sem tudi tista, ki mu lahko to odvzamem in ga prikrajšam za to.«

Nova spoznanja onemogočajo vračanje v stare vzorce

B158 »Ko se enkrat zaveš, kako pomembna je v resnici tvoja vloga kot starša, ne greš več nazaj v stare tire.«

Doživljanje starševske vloge

Neuspešnost v vlogi starša pred obiskovanjem programa

C172 »...sem se že počutila kot slaba mama, kot nesposobna žena.«

Nedosegljivost idealnih staršev

D41 »Nihče ni idealen...«

E148 »...ne rečem, da sem zdaj najboljša mama na svetu, se pa trudim kar lahko.«

Lastni občutek nemoči v vlogi starša

A35 »Pogosto sem mislila, da nimam nobene moči pri tem...pogosto sem se počutila nemočna.«).

Zavedanje lastne notranje moči

A36 »...zdaj pa se bolj zavedam, da imam to moč v sebi, samo prav jo morem znati uporabiti.«