

STVARI, KI BI
JIH ŽELELA
VEDETI,
PREDEN
SVA
POSTALA
STARŠA



GARY CHAPMAN
in SHANNON WARDEN

Gary Chapman
in Shannon Warden

**STVARI, KI BI JIH ŽELELA
VEDETI, PREDEN SVA
POSTALA STARŠA**

Družina
2025

*Najinima sozakoncema
Karolyn Chapman in Stephenu Wardnu,
s katerima deliva radosti in
preizkušnje starševstva.*

Vsebina

Predgovor	9
Uvod	11
Ko bi le vedel ...	
da se ti urnik postavi na glavo, ko imaš otroke	15
da so otroci dragi	25
da si niti dva otroka nista podobna	39
da navajanje na kahlico ni šala	51
da otroci potrebujejo meje	61
da je duševno zdravje otrok enako pomembno kot telesno	75
da s svojim zgledom močno vplivamo na otroke	89
da se morajo starši včasih opravičiti	103
da so socialne veščine enako pomembne kot akademske	117
da so starši odgovorni za izobraževanje otrok	133
da zakon ne uspeva na avtopilotu	147
da nam lahko otroci prinašajo veliko veselja	161
Epilog	175
Zahvale	179

Predgovor

Pred nekaj leti sem napisal knjigo z naslovom *Stvari, ki bi jih želel vedeti pred poroko*. Odziv nanjo me je zelo spodbudil. Številni svetovalci in duhovniki so jo vključili v predzakonsko svetovanje za mlade pare. Mnogi starši in stari starši jo podarjajo mladim parom. Še naprej verjamem, da bi bili uspešnejši pri ustvarjanju zdravega zakona, če bi se bolje pripravili nanj.

Prepričan sem, da enako velja za vzgojo otrok. Bolje ko smo pripravljeni, verjetneje bomo dobri starši. Od dne, ko je bila prva knjiga napisana, sem vedel, da bom nekoč hotel napisati še drugi del: *Stvari, ki bi jih želel vedeti, preden sva postala starša*. Ko sva se s Karolyn s težavo prebijala skozi prva leta zakona, sva imela težave tudi pri vzgoji svojih dveh otrok. Nihče nama ni povedal, kaj naj pričakujeva, in nihče nama ni razkril, kaj naj delava. K sreči sva dala vse od sebe in najina otroka sta dosegla odraslost ter imata zdrav zakon, midva pa dva vnuka.

Ko je napočil čas, da napišem knjigo, ki jo držite v rokah, sem vedel, da jo želim ustvariti z nekom, ki ima otroke še vedno doma in lahko spregovori iz svežih izkušenj. Ko je dr. Shannon Warden rekla, da jo zanima, sem bil navdušen. Shannon je bila pred dolgimi leti zaposlena v naši svetovalni pisarni. Vrnila se je na fakulteto, doktorirala in več let na univerzi predavala o svetovanju, trenutno predava na univerzi Liberty.

Shannon in njen mož Stephen imata tri otroke: Averyja, Carsona in Presley, ki jih boste spoznali na naslednjih straneh. Shannon se je naučila usklajevati zakon, otroke, delo in župnijske obveznosti. Ne govori iz akademskega slonokoščenega stolpa, ampak

z okopov resničnega življenja. V uvodu boste spoznali njeno pot v materinstvo. Doživela je preizkušnje in radosti nosečnosti ter vzgoje otrok.

Hvaležen sem, da se mi je dr. Warden pridružila pri pisanju knjige, ki jo po mojem mnenju močno potrebujemo. Želiva podeliti najine izkušnje, pa tudi to, kar sva se naučila skozi leta, ko sva svetovala več sto staršem. Spodbujava vas, da knjigo preberete, preden pride dojenček, nato pa znova prebirate poglavja, ko boste doživljali radosti in preizkušnje pri vzgoji otrok.

DR. GARY CHAPMAN

Uvod

Priprava na starševstvo zahteva veliko časa in energije ter se pogosto začne že dolgo pred nosečnostjo. Pari se morda pogovarjajo o najboljšem času zanositve. Včasih premišlujejo o spremembah v njihovem odnosu, delovnem urniku, prihodkih, glede hiše, avtomobila itd. Shannon sem prosil, naj v uvodu opiše svojo pot v starševstvo. Mislim, da bo njena zgodba razkrila, zakaj sem jo povabil, naj se mi pridruži pri pisanju knjige.

S Stephenom sva Averyjevo ime izbrala približno tri leta, preden se je rodil. Navdušena sva bila nad načrtovanjem najine družine in premišljevanjem o njej. Prvič sem zanosila po devetih mesecih, vendar sem dva tedna po pozitivnem testu nosečnosti splavila. V letih po tem sva izvedela, da ima približno deset odstotkov žensk težave pri zanositvi ali ohranjanju nosečnosti.¹ Čeprav naju je splav potrl, nisva obupala nad sanjami, da bi imela otroka.

Ko sem končno zanosila z Averyjem, sva bila polna upanja in tesnobe. Upanje je naraščalo hkrati z mojim trebuhom in pozornosti nisva več namenjala tesnobi, ali bom spet splavila, temveč drugim tegobam, ki jih doživljajo številne bodoče mamice: slabosti, utrujenosti, otekanju, nespečnosti, slabi prebavi, hemeroidom, nihanju razpoloženja, potrnosti in tesnobi. Podatki in podpora zdravstvenih strokovnjakov, sorodnikov in prijateljev so bili

¹ »Early Pregnancy Loss«, Ameriški kolegij porodničarjev in ginekologov (2015), <https://www.acog.org/womens-health/faqs/early-pregnancy-loss>. Glej tudi: »Infertility«, Centri za nadzor in preprečevanje bolezni (2021), https://www.cdc.gov/reproductive-health/infertility-faq/?CDC_AAref_Val.

izjemno dragoceni pri obvladovanju teh ter drugih telesnih in duševnih povzročiteljev stresa. Kmalu sem nosečnost lažje prenašala, saj sva bila navdušena nad ultrazvočnimi posnetki, predporodnimi zabavami in prijetnimi dejavnostmi, kot je opremljanje otroške sobe. Nazadnje je prišel Avery in bila sva presrečna.

Približno tri leta po Averyjevem rojstvu sva s Stephenom poskušala spočeti drugega otroka. Nisva vedela, kaj naj pričakujeva, a na podlagi prvih dveh nosečnosti sva se zavedala, da utegne nekaj časa trajati. Po nekaj mesecih sem zanosila, vendar sem na pregledu z ultrazvokom pri desetih tednih izvedela, da sem splavila, verjetno v šestem ali sedmem tednu. Razočarana, a polna upanja sva čakala priporočenih nekaj mesecev in se spet pridno začela truditi, da bi zanosila, a več kot leto dni brez uspeha. Na posled sva se posvetovala s specialistom za plodnost, pri katerem sva prestala nekaj mesecev neuspešnega zdravljenja neplodnosti.

Čas je mineval in s Stephenom sva počasi izgubljala upanje in postajala zmedena. Specialist za plodnost nama je priporočil umetno oploditev. Vedela sem, da je marsikateremu paru uspelo, vendar se nisem hotela podati na to pot. Stephenu sem rekla: »Mislim, da nama Bog sporoča: ‚Dal vama bom otroka ob svojem času.‘«

Seveda pa nisem vedela, da je to že storil. V tistem trenutku sem pod srcem že nosila najinega sina Carsona, kot sem odkrila nekaj tednov zatem, ko je bil moj nosečnostni test pozitiven.

Ko je Carson upihnil prvo svečko, sva se s Stephenom počutila precej uspešna, kar zadeva usklajevanje dela in življenja. Menila sva, da sva dovolj uspešna, zato sva se odločila za tretjega otroka. Pred to odločitvijo sva se posvetovala s prijatelji in sorodniki, ki imajo tri otroke ali več. Vsi so rekli, da je naporno, a vredno tru-

da; in vsi so povedali, da ničesar ne bi storili drugače. Zanimivo, takrat sva s Stephenom skoraj takoj spočela otroka, brez težav s plodnostjo, in čez devet mesecev se je rodila Presley. Še vedno se čudiva, kako zlahka sva jo spočela v nasprotju z Averyjem in Carsonom. Za naju je to opomnik o življenju in starševstvu – da nikoli ne moremo predvideti, kaj se bo zgodilo, vedno pa lahko v svojih okoliščinah odkrivamo upanje.

Shannonina in Stephenova pot starševstva ni nenavadna. Toda vsak par je edinstven, obenem pa bo vsak doživljal radosti in preizkušnje. Enako velja za pare, ki ne morejo ali nočejo zanositi in se odločijo za posvojitev. Na svetu je gotovo velika potreba po ljubečih posvojiteljih. Podobno kot biološki starši tudi posvojitelji med postopkom posvojitve doživijo svoj delež negotovosti, stresa in veselja. Tudi tu so potrebni velika preudarnost, načrtovanje in prilagodljivost, da bi bili kar najboljše pripravljeni vzgajati otroke, naj so biološki ali posvojeni.

Četudi se zdi, da se nosečnost vleče v neskončnost, meseci nezadržno minevajo in napoči čas, da vaš otrok pride na svet. Čeprav so načini poroda različni (npr. vaginalni porod, carski rez, porod v porodnišnici ali doma), se vsi seveda zdijo tako ali drugače zapleteni in neprijetni. Podobno kot pri nosečnosti je modro, da so ženske prilagodljive ter čim bolj poznajo možnosti in izžive poroda. A čeprav ste karseda dobro pripravljeni, boste tako kot mnogi starši ugotovili, da vas televizijski porodi in zgodbe prijateljev ne bodo povsem pripravili na rojstvo vašega otroka. Vaša zgodba bo pravzaprav samo vaša – edinstveno naporna in edinstveno čudovita. Dobra novica je, da vas kljub zapletenosti, neprijetnosti in bolečini poroda le nekaj sekund po otrokovem

rojstvu čaka veselje, ko boste prvič objeli in poljubili svojega ljubljene otročička.

Radosti in izzivi pričakovanja naraščaja vam utegnejo pomagati, da se boste pripravili na radosti in izzive, ki vas še čakajo. Na kateremkoli delu poti že ste – premišlujete o starševstvu, se trudite zanositi, pričakujete prvega otroka, razmišljate o posvojitvi – upava, da vas bodo naslednja poglavja spomnila na številne radosti in koristi starševstva ter vas spodbudila, da ne boste izgubili upanja in boste ostali pozitivni tudi med težkimi trenutki in obdobji starševstva.

Hitro boste prepoznali osrednjo temo knjige – da je starševstvo vredno truda! Vredno je negotovosti in stresa pred zanositvijo, neudobja ter bolečin nosečnosti in poroda ter vsega drugega stresa, ki ga starši doživljajo pozneje. Prepričana sva, da starši to nagonsko vedo, vendar meniva, da jim bodo spodbude in podatki v pomoč. Zato preberite knjigo in v njej poiščite upanje, smeh, tolažbo in opomnike drobnih in velikih stvari, zaradi katerih je starševstvo vredno vašega časa in energije.

Prvo poglavje

Ko bi le vedel ... da se ti urnik postavi na glavo, ko imaš otroke

Spominjam se nedeljskega jutra, ko se je rodila najina hči. Prebuditel sem se in zaslišal Karolyn reči: »Popadke imam.«

»Kaj to pomeni?« sem jo vprašal.

»Mislim, da prihaja dojenček.«

»Res?«

»Ja, mislim, da morava oditi v porodnišnico.«

Hitro sem se oblekel in oddrvela sva v porodnišnico. Še nikoli nisem doživel rojstva otroka, Karolyn pa tudi ne. Oba sva bila vznemirjena, vendar več kot malce naivna.

Poročena sva bila tri leta in pripravljena sva bila na otroka, vsaj tako sva mislila. Od nekdaj sva načrtovala otroke. Ko sva še hodi-la, je Karolyn rekla, da želi pet dečkov. (Bila je iz velike družine.) »Zaljubljen« sem bil, zato sem odvrnil: »Karkoli želiš, z vsem se strinjam.«

Niti sanjalo se mi ni, kaj govorim.

Toda tisto jutro sem bil pripravljen na prvega otroka. Nisva vedela, ali bo deklica ali deček. Vem, da je to težko verjeti, a to je bilo še pred ultrazvokom in zabavami za razkritje spola. Ni se vedelo, dokler otrok ni bil v porodnem kanalu. Priznati moram, da je to stopnjevalo vznemirjenje.

Še nekaj boste težko verjeli, in sicer v tistih pradavnih časih moške nismo smeli biti v porodni sobi. Mislim, da so se sestre naveličale loviti omedlevajoče moške. Torej je bilo najbolje, da so ostali v čakalnici. Zdravnik mi je pravzaprav rekel: »Mislim, da bo trajalo še nekaj ur, če torej želite, se lahko vrnete v cerkev, odpridigate in nato pridete nazaj; veliko časa boste imeli.« (Vedel je, da sem pastor v majhni cerkvi v mestu.) Nad tem predlogom sem bil osupel, vendar sem pomislil: »Zakaj pa ne? Občestvu lahko povem veselo novico.«

In sem šel. Na koncu pridige sem rekel: »To dopoldne vas ne bom pozdravil pri vhodu, kajti zjutraj sem Karolyn odpeljal v porodnišnico. Dojenček bo kmalu tukaj, zato se vračam tja.« Zaslutil sem, da so gospe razburjene, ker nisem ostal v porodnišnici, toda navsezadnje sem zgolj upošteval zdravnikov predlog.

Kakorkoli že, ko sem se vrnil v porodnišnico, je bilo v čakalnici vse mirno. Deset minut zatem je v prostor planila sestra, rekoč: »Čestitam, hčerkico ste dobili!« Sledil sem ji v porodno sobo, kjer sem zagledal najino dojenčico ležati na Karolyninem trebuhu. Rekla je: »Punčka je, ampak nisem si mogla pomagati.« Osupljivo je, kaj vse ljudje izrečejo v takem trenutku. Odvrnil sem: »Nič zato, ti si hotela fante, jaz sem zadovoljen s punčko.« Zdravnik je dejal: »Preden se bo zavedel, ga bo ovila okoli malega prsta.« Pa še kako prav je imel!

Dva dni zatem sva odšla domov z najino dojenčico. Takrat sva ugotovila, da imeti dojenčka in skrbeti zanj ni isto. Vsi tisti nočni izleti v mlečni bar, ko si je Karolyn neskončno želela banana split, so bili veliko lažji, ko je bila dojenčica še v mamini maternici. Pravzaprav je bilo vse lažje, ko je otroka nosila pod srcem. Zdaj je bilo treba deklico hraniti veliko pogosteje, kot sem si predstavljal. Karolyn se je odločila, da jo bo prve mesece dojila. Predlagam, da se pogovorite z zdravnikom, mamo in prijatelji-cami, ki so šle po tej poti, ko se boste odločali o tem. Dojenje je sicer res naravno, vendar velikokrat vključuje nepričakovane izzive. Želite si to, kar je najboljše za vas in vašega dojenčka.

**Ugotovila
sva, da imeti
dojenčka in
skrbeti zanj
ni isto.**

Potem je tu še vsa packarija, ki se dogaja na drugem koncu dojenčkovega telesa. Tudi to se je dogajalo veliko pogosteje, kot sem si predstavljal. V »dobrih starih časih« smo uporabljali plenice iz blaga, ki jih je bilo treba prati. To ni prijetna naloga. Odločila sva se za pralni servis. Odpeljali so umazane plenice in jih oprane pripeljali nazaj. Seveda danes večina staršev uporablja plenice za enkratno uporabo, kar je veliko lažje. A čiščenje še vedno traja nekaj časa, čeprav si želite, da bi hitro pospravili najbolj smrdljive plenice.

To so osnove: hrana gre noter, hrana gre ven. Če tega ne boste delali, dojenček ne bo preživel. Čeprav je to dvojje nujno, so še vse druge ure, ki jih je treba posvetiti vzgoji otroka. Upamo, da bo dojenček prespal več ur dneva in noči. Če se to zgodi, imate srečo, saj boste imeli čas za kuhanje obrokov, pranje perila, košnjo trate in vse druge nujne stvari za skupno življenje odraslih.

Najina hči je spala veliko več, kot sva pričakovala. A kljub temu sva jo ves čas hodila opazovat, da sva se prepričala, ali še diha. Nisva vedela, kako lepo nama je, dokler nisva dobila drugega otroka, sina, ki ni hotel tratiti časa s spanjem. Zato nama je vzel veliko več časa.

Vedela sva, kako dragoceno je nežno pestovati dojenčka. Prebral sem vse raziskave o dojenčkih, ki se jih po več ur nihče nežno ne dotakne, in kako to ovira njihov duševni razvoj. Hotela sva, da bi se najina dojenčica počutila ljubljeno, zato sva jo pogosto pestovala, se pogovarjala z njo in se ji smehljala. Ko je bila malce večja, sva ji prebirala zgodbice, davno preden je razumela najine besede, ker sva hotela s slikami in zvoki spodbujati njene možgane. Skratka, hotela sva biti dobra starša.

A za vse to je bil potreben čas, veliko časa. Teoretično sva vedela, da bo otrok zahteval veliko najine pozornosti, a teorija in stvarnost se zelo razlikujeta. Ko bi nama vsaj kdo povedal, da bova morala po otrokovem rojstvu spremeniti urnik.

Eno pomembno odločitev sva sprejela, še preden se je hčerka rodila. Karolyn je sklenila, da bi rada ostala z njo doma. Dogovorila sva se, da bo še pred njenim rojstvom dala odpoved v službi. Po tej odločitvi sem domneval, da mi svojega urnika ne bo treba pretirano spreminjati. Navsezadnje bi morala »mama s polnim delovnim časom« poskrbeti za dojenčka, kajne?

Čakala me je kruta streznitev. Za spočetje otroka sta z razlogom potrebna oče in mama. Prav tako pri poroki z razlogom obljubiva, da se bova »ljubila in spoštovala«. Ljubezni nikoli ne bosta potrebovala bolj kot takrat, ko bosta dobila otroka. Raziskave že dolgo dokazujejo, da je najbolj zdravo okolje za vzgojo otroka tisto, ki ga ustvarita mati in oče, ki se ljubita in podpirata. Moja knjiga *Pet je-*

zikov *ljubezni*¹ je pomagala milijonom parov ustvariti tak ljubeč, sočuten odnos, poln podpore. V takem odnosu sta oba pripravljena prilagajati urnik, da zadovoljita potrebe drug drugega in svojih otrok.

Še en pomemben dejavnik je prepoznavanje svojih omejitev. Ne zmoremo vsega. Vsi imamo omejitve. Oče ne more vsak dan

dve uri preživeti v telovadnici, imeti službe s polnim delovnim časom, vsak večer tri ure sedeti za računalnikom, hoditi na športne prireditve ali vsako soboto igrati golfa ter biti ljubeč mož in oče.

Če boste pripravljeni priznati omejitve in prilagoditi urnik, da vanj vključite stvari, ki so najpomembnejše, vas bo to obvarovalo pred občutkom poraza ali razočaranja nad seboj. Čas, denar, energija in sposobnosti so omejeni. Dosegljivi cilji prinašajo veselje, ko jih dosežemo. Nestvarni cilji pa lahko vodijo v potrtost, kadar jih ne dosežemo.

Pomembno je tudi razvijati ali ohranjati miselnost skupnosti. Upam, da ste že pred rojstvom dojenčka prešli iz miselnosti »jaz«, ki jo ima večina med nami pred poroko. Ta prehod mora biti trajen. Starši ne morejo več razmišljati, kaj bom storil »jaz«, ampak kaj bova storila »midva«. Starševstvo je moštveni šport.

Žrtvovanje je druga nujna drža pri spreminjanju urnika. Moja soavtorica Shannon je opravljala staž svetovanja kot del doktor-

Če boste pripravljeni priznati omejitve in prilagoditi urnik, da vanj vključite stvari, ki so najpomembnejše, vas bo to obvarovalo pred občutkom poraza ali razočaranja nad seboj.

¹ Gary Chapman: *Pet jezikov ljubezni: skrivnost trajne ljubezni*, Ljubljana, Družina, 2023.

skega študija. Spoznala je bolnišničnega kaplana, ki je imel doktorat in je več let predaval na bližnji univerzi. Pojasnila mu je, da je z veseljem mama in da je načrtno upočasnila poklicno pot, ko so bili otroci še majhni, da bi bila lahko čim več z njimi in bi še vedno delala. V visokem šolstvu to pomeni, da se ni vzpenjala po službeni lestvici tako hitro, kot bi se lahko. Zanj je bilo starševstvo pomembnejše od poklicne lestvice.

Bodisi na poklicnem področju bodisi na drugih življenjskih področjih se morajo starši do neke mere osebno ali poklicno žrtvovati zaradi otrok. Včasih se ta žrtev zdi bolj poudarjena, spet drugič starši temu sploh ne bi rekli žrtev.

Prilagajanje drže in odločitev, kako se bomo lotili starševstva, je naloga, vredna truda, a zahtevna. Toda življenje z nestvarnimi in nedosegljivimi pričakovanji ter posledičnim razočaranjem je neprijetno in nerodovitno.

NA POTI DO USPEHA

Poleg spremembe ravnanja moramo narediti tudi nekaj praktičnih korakov, če hočemo obvladovati čas, ki ga zahteva vloga zakonca in starša. S Shannon sva pripravila naslednje predloge, za katere meniva, da vam bodo pomagali sprejeti potrebne spremembe urnika.

1. *Uvedite red.*

Veva, da je to težavno, in sicer zaradi dveh razlogov. Prvič, nimajo vsi sposobnosti vzpostavljanja reda. To je ena od stvarnosti, ki sem jo odkril po poroki. Red se mi zdi izjemno pomemben, moja žena pa je pravo nasprotje tega. Drugič, uveljavljanje reda

Gary Chapman in Shannon Warden

STVARI, KI BI JIH ŽELELA VEDETI, PREDEN SVA POSTALA STARŠA

Naslov izvirnika: Things I Wish I'd Known Before We Became Parents

© 2016, 2022 Marriage and Family Life Consultants, Inc.

Knjiga je prvič izšla pri založbi Northfield Publishing v ZDA.

Prevedeno z dovoljenjem. Vse pravice pridržane.

© za slovensko izdajo: Družina d.o.o., 2025

Prevedla: Klementina Logar

Uredila: dr. Tina Osterman

Jezikovni pregled: dr. Matic Pavlič

Prelom in oblikovanje naslovnice: Nuša Gabrijel

Izdala: Družina d.o.o.

Zanjo: Tone Rode

Tiskano po naročilu

Tiskano v Sloveniji

Ljubljana 2025

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

173.5(035)

CHAPMAN, Gary D.

Stvari, ki bi jih želela vedeti, preden sva postala starša / Gary Chapman in Shannon Warden ; [prevedla Klementina Logar]. - Ljubljana : Družina, 2025

Prevod dela: Things I wish I'd known before we became parents

ISBN 978-961-04-1232-8

COBISS.SI-ID 251813123

Starševstvo je ena najzahtevnejših, a tudi najbolj nagrajujočih poti, na katero se lahko podamo. Polno je protislovij – hkrati nas uči ponižnosti in nasmeje do solz, nas preizkuša v vzdržljivosti, a nam prinaša neizmerno radost. Na tej poti ne manjka pasti, dvomov in trenutkov, ko se zdi, da smo sami.

Ta priročnik ponuja preizkušeno modrost, iskrene uvide in praktična orodja, s katerimi si lahko prihranimo marsikatero napako, srčno bolečino in negotovost. Ni popoln recept za vzgojo – je pa zanesljiv sopotnik, ki staršem pomaga hoditi po tej zahtevni poti z več jasnosti, zaupanja in miru.

V tej knjigi avtorja iskreno delita,
česa bi si želela vedeti že pred rojstvom otroka:

- kako otrok vpliva na najino časovno razporeditev, finance in medsebojni odnos
- zakaj meja in disciplina pomenita več, kot morda misliš
 - zakaj se tudi starši morajo opravičiti
- kako negovati ljubeč odnos med partnerjema, kljub izzivom starševstva
- kdaj, kako in s kakšnim pristopom spodbuditi rast otroka — od socialnih veščin do čustvenega zdravja

Naj ta knjiga postane zaveznica vašega starševskega potovanja — najprej jo preberita, nato se vračajta v posamezne dele, ko bosta potrebovala oporo, tolažbo ali preprosto opomnik, da nista sama.



ZALOŽBA
DRUŽINA



22,90 EUR