



Čas za nas
praktični nasveti za družine

Duško TOOLBOX

Dragi starši, rejniki, babice, dedki, tete, strici in vsi, ki skrbite za otroke in jih vzgajate!

Vloga, ki jo opravljate, je plemenita in morda najpomembnejša v današnji družbi.

Vaša ljubezen in skrb ustvarjata varen prostor, da lahko otroci odrastejo v najboljšo verzijo sebe. Obenem sta vzor, po katerem bo vaš otrok ljubil in vzgajal svoje otroke, s čimer oblikujete prihodnost človeštva.

Namen tega priročnika je osvetliti preprosta načela, ki prinašajo razumevanje in srečo v družino.

Dom, kjer se otroci počutijo sprejete, varne in ljubljene – tak dom ostane v srcu za vedno.

Vsebinsko, ki je pred vami, smo sestavili strokovnjaki, ki delujemo na področju izobraževanja, vzgoje in psihosocialne pomoči otrokom in mladostnikom.

S tem priročnikom delimo z vami svoje najbolj dragocene izkušnje in upamo, da vam bodo v pomoč.

Ekipa strokovnjakov.

Priročnik je sestavljen iz šestih delov. Vsak del praktično opisuje enega od načel, na katerih sloni družina.

Poglavja so sestavljena iz kratkih rubrik:

- **VSEBINA:** Načela smo preprosto in praktično opisali z idejami, kako jih lahko okrepite znotraj svoje družine.
- **PRIMER IZ RESNIČNEGA ŽIVLJENJA:** Opis primerov iz resničnega življenja.
- **ZANIMIVO** ♥: Zanimive informacije
- **POMEMBNO** !: Informacije, ki so pomembne za lažje in globlje razumevanje vsebine
- **AKTIVNOST:** Vaje, ki vam bodo pomagale teorijo prenesti v prakso.
- **ISKRICA** ✨: Prepričani smo, da jih že uporabljate, zato smo pod rubriko "iskrica" postavili kratko miselno nalogo, ki vas vodi, da si lahko priključite dogodek, ko ste določeno načelo že uporabili ali ga je uporabil nekdo drug. In tako skozi svojo lastno izkušnjo preučite poglavje.

Deli priročnika:

- Vi ste temelj družine
- Dobra komunikacija nas povezuje
- Družina je ekipa
- Dom je varen prostor
- Opolnomočen otrok je samostojen otrok
- Vsaka igra ima pravila
- Ko ne gre po načrtu
- Najslajše za konec
- 30-dnevni izziv

Poglavja v priročniku lahko berete od začetka do konca ali naključno.

Priporočamo, da priročnik natisnete in spnete v mapo.

Praktične pisne vaje izpolnjujete neposredno v priročniku ali v svoj dodatni zvezek.

Odgovore lahko kadar koli spreminjate in dopolnjujete.

SKRBETI ZASE

Kot starši, rejniki ali kdor koli, ki skrbi za otroke, smo temelj družine. Otroci nas vidijo kot stabilen steber, ob katerem se učijo in odraščajo. Da lahko dobro opravljamo to pomembno vlogo, je ključno, da smo v dobri formi. To pomeni, da poleg skrbi za druge redno poskrbimo tudi zase.

Skrbeti zase pomeni, da poskrbimo za osnovne potrebe svojega telesa:

- Se redno prehranjujemo in izbiramo hrano, ki našemu telesu koristi.
- Vsak dan poskrbimo za dovolj gibanja, četudi je to le sprehod po soseski ali nekaj minut raztezanja.
- Gremo spat pravočasno in skušamo ujeti dovolj ur kakovostnega spanca.
- Opazujemo, kako se počutimo, in ukrepamo, ko opazimo, da smo postali izčrpani.

Ko smo lačni, nenaspani ali izčrpani, pogosto postanemo bolj razdražljivi, nepotrpežljivi in težje nadzorujemo svoje reakcije. V takem stanju se hitro zgodi, da odreagiramo na način, ki lahko odnose v družini obremeni ali jim celo škodi.

Skrbeti zase pomeni tudi, da redno skrbimo za svoje dobro počutje.

- Vzamemo si čas za aktivnosti, ki nas veselijo – hobi, ustvarjanje, branje ali pa poslušanje glasbe, ki nam polepša dan.
- Srečamo se s prijatelji, ki nam dajo dobro energijo in nas napolnijo z veseljem.
- Dovolimo si vzeti prost dan ali uro za odmor, ko začutimo, da potrebujemo umirjeno okolje, v katerem bomo lahko imeli čas za sprostitev.
- Uresničujemo svoje cilje in želje na različnih življenjskih področjih (partnerstvo, karijera, prijateljstvo, hobiji, družbeno udejstvovanje ...).

Ko smo notranje pomirjeni, zadovoljni in polni energije, smo bolj, tolerantni, prijazni, razumevajoči in lažje ohranjamo pozitiven odnos do otrok in partnerja.

♥ : Skrbeti zase ne pomeni, da postavimo svoje potrebe nad vse druge in pozabimo na družinske člane ali obveznosti. To bi bilo sebično. Pomeni pa, da znamo uskladiti skrb za druge s skrbjo zase – da med opravljanjem vsakdanjih obveznosti ne pozabimo nase.

! : S tem ko skrbimo zase, otroku dajemo pomemben zgled – da bo tudi on v odraslosti znal poskrbeti zase in ne bo živel le za pričakovanja drugih.

💡 : Prikličite v spomin dogodek, ko ste bili dobro spočiti, ravno prav siti, zadovoljni sami s seboj in ste preživljali čas s svojimi otroki.

SANJINA IZKUŠNJA:

“Vedno sem se trudila narediti vse najboljše za druge, zase pa le najnujnejše in najcenejše. A ko sem pa jaz potrebovala pomoč, se mi je zdelo, da sem sama in ni nikogar, na kogar bi se lahko obrnila.

Končno sem se odločila, da začnem skrbeti tudi zase. Meni skrb zase pomeni, da si izpolnim svoje sanje. Zapisala sem si, kaj želim doseči, cilje, ki si jih od nekdaj želim izpolniti. Napisala sem tudi korake, ki jih moram narediti za njihovo uresničitev.

Vsako jutro, takoj ko se zbudim, predno začnem izpolnjevati obveznosti, naredim enega od korakov, četudi ja ta zelo majhen. S to navado sama sebi pokažem, da sem pomembna. Postala sem srečnejša in zaradi tega boljša mama.

AKTIVNOST

1. Napiši ali skiciraj 4 aktivnosti, ki tebe napolnijo z energijo in te spravijo v dobro voljo (če se jih spomniš več kot 4, jih dodaj spodaj).
2. Potem pa ob opisu za vsako aktivnost nariši simbol, znak, ki te na to aktivnost spominja. Znake si lahko nalepiš na vidno mesto, tako da boš obkrožen z opomniki za skrb zase.
3. Bi lahko v vsak svoj dan vpeljal vsaj eno od teh aktivnosti?

VESELJE DO ŽIVLJENJA

💡: **Prikličite moment, ko ste videli, kako so vaši starši veseli in zadovoljni.**

Veselje in lepi trenutki so bistveni del življenja. V naglici vsakdana pogosto pozabimo, kako pomembno je, da tudi uživamo — ne le zase, ampak tudi za svoje otroke. Ko otroci vidijo, da uživamo v življenju, jim to daje upanje in veselje ob misli na prihodnost. Tako imajo zgled, da bodo tudi oni nekoč uživali v odraslosti.

Za otroke je veliko breme, če začutijo, da se starši nenehno žrtvujemo zanje in živimo v skrbeh. Zato jim pokažimo, da je življenje lahko lepo in polno veselja tudi za nas odrasle — tako da v vsakem dnevu najdemo trenutke za smeh in veselje.

AKTIVNOST

1. Napišite ali skicirajte tri stvari, ki so vas danes razveselile.

-
-
-

2. Napišite 2 stvari, ki sta vas razveselili v zadnjih 30 dneh.

-
-

Če se spomniš še več stvari, ki so te razveselile, jih dodaj. Več ko jih napišeš, bolje je.

3. En teden, vsak večer pred spanjem, pomislite na tri dobre stvari, ki so se vam zgodile čez dan.

Če vam je vaja všeč, jo lahko izvajate prav vsak večer.

KAJ JE KOMUNIKACIJA

Komunikacija je več kot samo izmenjava besed. Je način, kako si med seboj sporočamo misli, občutke, želje in mnenja – tako z besedami kot tudi nebesedno.

Komuniciramo z:

- besedami (kar povemo),
- tonom glasu (kako to povemo),
- telesom, obrazno mimiko in gibi (naš izraz, kretnje, pogled),
- in seveda s svojimi čustvi in razpoloženjem (kakšno atmosfero ustvarjamo).

Otroci ne poslušajo samo tega, kar jim povemo z besedami. Opazujejo tudi, kako govorimo, kako se premikamo, kakšna je naša drža in kakšne občutke oddajamo. Pogosto razumejo našo neverbalno komunikacijo (naš izraz, ton, držo) še bolj kot same besede.

Včasih se zgodi, da smo utrujeni, raztreseni ali zaskrbljeni. Takrat lahko govorimo, a v resnici nismo zares prisotni v pogovoru. Naša pozornost je drugje. Otrok to hitro začuti – neverbalna komunikacija izda, da nismo “zares tam”. Takšen pogovor je manj uspešen.

! : Ko komuniciramo z otrokom (ali s komer koli), se potrudimo biti prisotni. Bodimo pozorni, da je tudi naša neverbalna komunikacija (naša drža, pogled, ton glasu ...) v skladu z besedami, ki jih izrekamo. Ne prekinjajmo toka komunikacije z gledanjem na telefon ali druge elektronske naprave.

AKTIVNOST

Pomislite na zadnji pogovor s svojim otrokom.

- Ste ga poslušali s polno pozornostjo ali je bila vaša pozornost drugje?
- Kakšna je bila vaša drža, ton glasu in izraz na obrazu?

Poskusite danes vsaj en pogovor izpeljati tako, da boste popolnoma prisotni, da je vaša neverbalna komunikacija usklajena z verbalno. Odložite telefon, obrnite se k otroku, pogledajte ga v oči in poslušajte, kaj vam želi povedati.

BESEDE NAS POVEZUJEJO ALI RAZDRUŽUJEJO

V komunikaciji nas lahko nekatere besede in vedenja oddaljujejo drug od drugega, spodbujajo nesporazume in ustvarjajo napetost. Med takšna razdiralna vedenja spadajo kritiziranje, obtoževanje, pritoževanje, sitnarjenje, prigovarjanje, podkupovanje, grožnje in kaznovanje.

Po drugi strani pa obstajajo vedenja, ki nas povezujejo in krepijo odnose. Sem sodijo podpiranje, spodbujanje, opogumljanje, poslušanje, sprejemanje, zaupanje, spoštovanje, usklajevanje in sprejemanje razlik.

RAZUMETI BESEDE

Otroci nimajo tako bogatega besedišča kot odrasli – še vedno se učijo pomena besed. Marsikatera beseda, ki se nam zdi samoumevna, jim ni poznana.

Spodbujajmo otroka, naj vpraša, kadar ne razume določene besede. Obenem bomo zgled – če tudi sami naletimo na neznan izraz, ga poiščimo v slovarju in razjasnimo.

Razlago prilagodite otrokovi starosti in uporabljajte preproste izraze, ki jih že razume. Pri mlajših otrocih je najbolje, da besedo tudi pokažemo – na primer, če razlagamo, kaj je ceditlo, ga primemo v roke in pokažemo. Pomagamo si lahko tudi s slikami in videi.

Tako otrok bogati besedni zaklad. Več besed otrok pozna, lažje razume nas in učitelje – se hitreje uči.

! : Včasih so nas učili, da kadar ene besede v besedilu ne razumemo, lahko vseeno beremo naprej in pomen razberemo s pomočjo ostalega besedila. To ne podpira razvoja, kajti lahko je ravno beseda, ki je ne razumemo, ključna za razumevanje celotnega besedila. Vsako besedo moramo razumeti.

♥ : Če opazite, da kar naenkrat nepričakovano postanejo razdraženi, nemirni ali se umaknejo, je morda razlog to, da niso razumeli vaših besed, to jih je zmedlo in spravilo v stisko.

V takem primeru preprosto postavite vprašanje: »**Ali veš, kaj pomeni beseda ...?**« (Beseda, za katero sklepate, da je ne pozna.)

Besedo jim razložite. Verjetno bodo postali boljše volje, saj zdaj razumejo, kaj govorite.

AKTIVNOST

Naslednjič, ko zasledite besedo, ki je ne razumete, vprašajte, kaj pomeni, ali pogledajte v slovar – v knjižno izdajo, na telefonu ali na računalniku.

DRUŽINA

Družina je skupnost, katere cilj je priskrbeti dobro prihodnost otrokom in vsem drugim članom. V družini smo običajno zelo intimno povezani. Zaradi tega smo si lahko največja opora ali pa tudi največji nasprotniki.

Družini gre dobro takrat, ko se med seboj usklajujemo in si postavljamo skupne cilje, hkrati pa tam, kjer smo si različni, razvijamo in krepimo toleranco. Družina je najmočnejša, kadar zaupamo, da smo tu en za drugega.

🌟: **Prikličite prijeten trenutek, ki ste ga preživeli s svojo družino.**

AKTIVNOST:

- Pomisli, kaj družina doprinaša tvojemu življenju?
- In kaj ti doprinašaš svoji družini?

DRUŽINSKI CILJI

Vsaka družina ima svoje cilje. Posvetimo nekaj časa razmišljanju, kaj želimo doseči kot družina.

Na primer, družinski cilji lahko vključujejo, da se dobro razumemo, da otroci uspešno končajo srednjo šolo, odhod na dva dopusta letno, varčevanje za določen namen ali prenovo doma, daljše potovanje, odprtje družinskega podjetja.

Cilje definiramo odrasli, a kljub temu lahko v proces vključimo otroke. Povprašajmo jih po njihovem mnenju in kako vidijo sebe, da bi lahko prispevali k doseganju družinskega cilja. Ta proces bo vse člane povezal v sodelovanje, zaradi česar se bomo kot družina še bolj zbližali.

♥ **Otroci bodo uživali v občutku, da so del nečesa večjega od njih samih. Počutili se bodo vključeni, vaša družina pa bo postala bolj stabilna in uspešna.**

! Za mlajše otroke je pomembno, da cilje razložimo na način, ki ga lahko razumejo, in da jim omogočimo, da prispevajo k dosegu cilja po svojih sposobnostih.

✨ **Prikličite dogodek, ko ste s svojo družino skupaj delali za isti cilj.**

AKTIVNOST

1. Pripravite seznam ciljev, ki jih želite doseči kot družina. Cilje lahko postavimo na različnih področjih, na primer na področju odnosov, starševstva, prostega časa, vsakodnevna popravila in navade, finančni in bivanjski cilji

Če ste napisali več različnih ciljev, naredite spodnje korake za vsak cilj posebej:

2. Izberite cilj iz svojega seznama:
3. Katere korake bi bilo po vašem mnenju treba narediti, da dosežete želene cilje.
4. Naredite logičen vrstni red korakov in časovnico, kdaj bi lahko te korake izvedli.
5. Izvedite korak za korakom.
6. Ko je cilj dosežen, takoj postavimo nov cilj. Kajti sodelovanje je tisto, kar nas združuje in povezuje.

♥ Slike, simbole, fotografije, ki predstavljajo vaš cilj, lahko obesite po bivalnih prostorih kot vsakodnevni opomnik in spodbudo.

! Zelo verjetno, da boste med izvedbo ugotovili, da je treba kakšen korak dodati ali preskočiti. Pogumno prilagodite, kar je potrebno, in razrešite ovire, ki se bodo morda pojavile na poti do vaših ciljev.

SODELOVANJE V DRUŽINI

Sodelovanje je naravna potreba, ki jo imamo vsi, saj skozi prispevanje občutimo povezanost in lastno vrednost.

Tudi otroci imajo potrebo, da sodelujejo in prispevajo k družini, skupnosti, ki skrbi zanje.

Pogosto pa starši nehotе naredimo napako. Iz ljubezni želimo otrokom olajšati življenje in namesto njih opravimo stvari, ki bi jih lahko storili sami.

Na primer, majhen otrok vidi, da brišemo tla in želi pomagati. Morda mu rečemo: »Ne, sedi, jaz bom očistil sobo, ti si še premajhen.«

S tem mu sporočamo, da njegovo prizadevanje ni zaželeno. Nehote mu damo občutek, da ni del naše skupnosti.

Večkrat ko bomo to naredili, večkrat bomo zatrli njegovo zagnanost za prispevanje in ga potisnili stran od sebe. Sčasoma se lahko zgodi, da bo pričakoval, da bodo drugi stvari naredili namesto njega – tako otroka razvadimo. Sprejmimo otrokovo pomoč – čeprav bodo zaradi tega naša opravila potekala dalj časa in bodo morda opravljena nepopolno.

🌟 **Prikličite dogodek, ko ste z veseljem sodelovali pri opravih svoje družine.**

BORUTOVA IZKUŠNJA

»Moji starši so bili zelo ljubeči in storili so vse zame. Kljub temu pa sem kot najstnik neko čutil, da ne pripadam družini, da sem drugačen. Nekega dne me je mama vprašala, kako bi rad prispeval k družini, in mi povedala, da lahko naredim, kar koli želim, še posebej ker je vedela, da rad rišem.

Predlagal sem, da naslikam slike za vse stene v naši hiši. Mama se je strinjala, oče pa ni bil tako navdušen – raje je imel preproste bele stene. Kljub temu je bil potrpežljiv in se je na koncu strinjal z mojo idejo.

Bil sem zelo ponosen na to nalogo, in ko sem slike končal, je hiša izgledala veliko bolj polna ljubezni in življenja. Tako mama kot oče sta bila navdušena, in ko so prišli gostje, so slike pohvalili. Počutil sem se zelo dobro in cenjenega. Imel sem občutek, da imam svoje mesto v družini.«

VAJA:

1. Vprašajte otroke, kako bi oni prispevali k družini, in skupaj naredite načrt, da bodo to lahko izvedli. To velja za otroke, starejše od 7 let. Mlajšim otrokom tega vprašanja ni treba postavljati, saj še premalo razumejo, kaj družina potrebuje. Bodimo pozorni, da sprejmemo njihov otroški način sodelovanja, četudi se nam zdi neustrezen, a prisrčen.

VAŠ STARŠEVSKI CILJ

Vsaka vloga ima svoj cilj. Splošen cilj vloge starša je, da priskrbi okolje, ki je za otroka varno in spodbudno, da lahko odraste v samostojno odraslo osebo.

Obenem je naravno, da želimo na svoje naslednike prenesti tudi dragocene izkušnje in veščine, ki smo se jih naučili skozi življenje. Tako se znanje prenaša iz roda v rod in naša družba lahko napreduje.

💡 **Spomnite se trenutka, ko so vas vaši starši nečesa naučili.**

💡 **Spomnite se trenutka, ko ste vi svoje otroke nečesa naučili.**

AKTIVNOST:

Opišite:

- Kaj je vaš cilj kot starš?
- Katere lekcije iz lastnih izkušenj želite prenesti otroku?
- Katere vrednote želite, da razvije?
- V kolikšni meri bi rekli, da vam uspeva v starševski vlogi?

ZGLED

S svojim vedenjem, držo in vsakodnevnimi dejanji postavljamo zgled ljudem okoli sebe. Če naša dejanja in obnašanje prinašajo dobrobit nam in drugim, smo dober zgled. Če pa naša dejanja škodijo nam in ljudem okoli nas, smo slab zgled.

Otroci se največ naučijo prav iz opazovanja naših dejanj in navad, ne iz naših besed ali pridiganja. Če želimo, da bodo naši otroci odgovorni, samozavestni in vztrajni, jim to pokažimo z lastnim zgledom.

Ko otrok vidi, da držimo obljube, sledimo svojim ciljem, spoštujemo druge in se pogumno soočamo z izzivi, se bo tega naučil – ne zato, ker smo mu to povedali z besedami, temveč zato, ker mu to demonstriramo dan za dnem.

✦ **Prikličite trenutek, ko ste imeli dober zgled, po katerem ste ravnali.**

PRIMER IZ RESNIČNEGA ŽIVLJENJA:

“Moja mama me je vedno spodbujala, da se učim, in me opominjala na pomen discipline, kar v tistem trenutku nisem vedno sprejela z navdušenjem. Nekega dne pa se je mama odločila za nadaljnje izobraževanje in se vpisala na fakulteto. Vsak dan je predano študirala in bila izjemno navdušena nad tem, kar se je učila. Vedno mi je pripovedovala o stvareh, ki jih je spoznavala. Postala sem zelo ponosna na svojo mami.

Opazovanje njene predanosti učenju me je navdihnilo – sama sem začela bolj predano študirati, uživati pri pripravi urnika in se dejansko veseliti učenja. Postalo mi je v veselje, da sem mami lahko povedala, kaj sem se naučila, podobno kot je ona pripovedovala meni.”

AKTIVNOST:

1. Katere navade bi želeli, da jih otrok usvoji? Katere osebnostne lastnosti bi želeli, da jih ima?
 - Želite, da pospravlja za sabo?
 - Želite, da je otrok bolj samozavesten?
 - Želite, da se uči sproti?

Napišite:

2. Zdaj pa se vprašajte: Ali mu kažete dober zgled, da osvoji to vedenje ali veščino? Vam morda predstavlja izziv?

Če je tako, kako bi lahko to vedenje oziroma veščino izboljšali sami pri sebi in tako postali boljši zgled.

DOM

Ena naših pomembnejših nalog kot staršev je, da ustvarimo dom, v katerem se otroci in vsi člani družine počutimo varne. To pomeni, da poskrbimo za fizično varnost in osnovne potrebe (prehrana, dovolj spanja, higiena) in pa tudi, da vsak dan gradimo sproščeno, toplo vzdušje za vse družinske člane.

Dom naj bo prostor, kjer se otrok počuti videnega, slišane, sprejetega in ljubljenega – prostor, kjer je spoštovan, kjer je lahko preprosto to, kar je. Kjer lahko pokaže vsa svoja čustva – veselje, jezo, žalost, strah – in ve, da ga zaradi tega ne bo sram, da ne bo zavržen ali kaznovan s tišino in ignoriranjem.

Tak dom postane varno zavetje – zatočišče, kamor se otrok rad vrača, ker ve, da je tam sprejet v vsej svoji popolnosti in nepopolnosti.

Svet zunaj je že dovolj poln izzivov in preizkušenj. Naj bo zato naša družina prostor, kjer se vsak počuti sprejetega, razumljenega in spoštovanega.

💡 **Spomnite se trenutka, ko ste se počutili varno, da je varno biti to, kar ste.**

SARINA IZKUŠNJA:

“Kljub temu, da sem odraščala v urejeni družini, se spomnim, da odkar sem postala najstnica, se nikoli nisem počutila varno, da sem lahko, kar sem. Vedno sem morala paziti, kaj govorim. Kadar sem vprašala, ali grem lahko na zabavo, so se starši razjezili, kako lahko sploh pomislim na to. Če sem se posebej uredila za šolo, so me zmerjali, ali sem se uredila za fanta. Včasih je bilo zaradi tega v šoli manj stresno, kot je bilo doma. Počutila sem se, da se moram vsak trenutek boriti, da lahko obstajam. Zelo sem si želela, da bi staršem lahko povedala vse, da ne bi „rabila“ skrivati. Želim si, da bi se onadva postavila v mojo kožo in poslušala moje mnenje in da bi se do mene doma obnašala tako spoštljivo kot do drugih ljudi.”

AKTIVNOST:

- Pomislite, kaj potrebujete, da se počutite varno in sproščeno z nekom?
- Kaj lahko naredite, da naredite vzdušje v družini še toplejše in prijetnejše?

PREDVIDLJIVOST

Stabilnost potrebujemo tako odrasli kot otroci – v vsakem odnosu. V družinskem okolju občutek stabilnosti ustvarimo s predvidljivostjo, ki jo prinašajo skupne rutine in navade, ki jih redno ponavljamo.

Na primer: Skupni obroki – zajtrk, kosilo, večerja – so priložnost, da se družina sreča, pogovori in poveže. Znova in znova. Vsakotedenska opravila, kot je skupno čiščenje doma vsako soboto. Nedeljsko kosilo pri babici, družinska praznovanja praznikov ...

Lahko si izmislimo tudi nove družinske navade, na primer filmski večer ob petkih, igranje družinskih iger, vikend izleti v naravo, družinski objem po zajtrku, predno se vsi razkropimo po svojih obveznostih ...

Rutine, skupni družinski obredi so lahko nekaj prijetnega, nekaj, na kar bodo otroci čakali ves teden in se jih veselili.

AKTIVNOST:

1. Pomislite, katere navade gojite v družini?
2. Katere navade bi še radi vpeljali v družino?

PRIMERJANJE

Večina od nas se primerja z drugimi, včasih se nam zdi, da smo boljši od drugih, drugič, da smo slabši.

- “On ima boljši avto kot mi.”
- “Sosedovi otroci se bolje učijo kot naši.”
- “Moji sovrstniki so uspešnejši od mene.”
- “Lepša sem od nje.”
- Takšno primerjanje lahko v nas ustvari občutek manjvrednosti ali lažne večvrednosti.
- Veliko bolj konstruktivno je, če se primerjamo sami s sabo. Kje smo bili in kako daleč smo prišli. Kako smo danes lahko boljši kot včeraj.

Prav tako je pomembno, da ne primerjamo otrok z drugimi. Spodbujajmo jih, da so danes boljši, kot so bili včeraj. Tako bodo postali uspešni.

🌟 **Prikličite trenutek, ko ste sebe primerjali samo s sabo, ne z drugimi.**

AKTIVNOST

Razglej se po svojem življenju in odgovori:

Na področju kariere:

- V čem sem danes boljši, kot sem bil v preteklosti?
- Kako sem lahko jutri še boljši, kot sem danes?

V odnosu z otroki:

- V čem sem danes boljši, kot sem bil v preteklosti?
- Kako sem lahko jutri še boljši, kot sem danes?

V odnosu s partnerjem:

- V čem sem danes boljši, kot sem bil v preteklosti?
- Kako sem lahko jutri še boljši, kot sem danes?

V odnosu do sebe:

- V čem sem danes boljši, kot sem bil v preteklosti?
- Kako sem lahko jutri še boljši, kot sem danes?

POHVALA

Ste opazili, kako v naši družbi največ pozornosti pogosto dobijo tisti, ki naredijo nekaj ne-zaželenega? O njih pišejo časopisi, govorijo na televiziji, sosedje jih opravljajo. Medtem pa tisti, ki predano prispevamo k napredku, le redko prejmemo pohvalo – čeprav si jo najbolj zaslužimo.

Podoben vzorec pogosto prenesemo tudi na vzgojo. Ko se otrok obnaša neprimerno, dobi našo pozornost, kadar pa se obnaša, kot je zaželeno, se nam to zdi samoumevno.

Dostikrat tako ravnamo tudi sami s seboj – bolj se obremenjujemo s stvarmi, ki nam niso uspeli, kot pa cenimo svoje uspehe. A če se ozremo nazaj, bomo opazili, da imamo veliko več pozitivnih lastnosti kot slabih in več uspehov kot neuspehov.

! Pohvala je pozitivna oblika pozornosti in eno najpomembnejših orodij dobre vzgoje. Pohvala deluje kot spodbuda, otrok bo pohvaljeno vedenje ponavljal. To-rej pohvalimo zaželeno vedenje, vedenje, ki želimo, da ga otrok ponavlja.

♥ Obstaja napačno prepričanje, da pohvala razvaja ali vodi v aroganco. Otroka s pohvalo ne razvadimo, obratno – pomagamo mu, da postane samozavesten in samostojen.

Najbolj učinkovita pohvala je tista, ki je usmerjena v trud, ne v končni rezultat. Na primer:

»Všeč mi je, kako si pobarval to pobarvanko.«

»Zelo cenim, kako si vztrajal in dokončal kip iz gline.«

»Kako dobro si se znašel pri reševanju te uganke!«

Pohvala naj bo iskrena in pristna – ne pretiravajmo, saj otrok hitro začuti, kdaj besede niso resnične.

💡 Spomnite se trenutka, ko ste prejeli pohvalo.

AKTIVNOST

1. Naštejte **5 stvari** o sebi in svojem življenju, na katere ste ponosni.
Pohvalite sami sebe!
2. Zapišite **5 stvari**, ki jih cenite pri svojem otroku!
3. Naslednjih 7 dni pohvalite otroka vsaj enkrat na dan.

♥ Ta navada lahko postane vseživljenjska. Razširimo jo lahko tudi na druge odnose – pohvalimo svojega partnerja in ljudi okoli sebe. Tako **spodbujamo najboljše v sebi in najboljše v drugih.**

KRITIZIRANJE IN ŽALJENJE

Žaljenje ni učinkovit vzgojni ukrep. Zmerjanje in grdo govorjenje ne bosta izboljšala otrokovega vedenja, temveč le oslabila naš odnos z njim.

Besede imajo moč. Če otroka žalimo, bo morda začel v žaljivke verjeti – in sčasoma se bo morda tako tudi začel obnašati.

Namesto da otroka žalimo, ga raje vprašajmo, kaj potrebuje, kako mu lahko pomagamo, kaj je razlog za njegovo obnašanje.

Zato izbirajmo besede, ki gradijo, ne rušijo.

ROKOVA IZKUŠNJA

“Mama je vedno kričala name, da ničesar ne dokončam. Sprva sem se upiral in trdil, da to ni res, ampak sčasoma sem začel verjeti, da mogoče res ne znam stvari speljati do konca.

Vsakič, ko smo imeli kakšen projekt, me je bilo strah, da ga ne bom dokončal. Ampak ko sem odrasel, sem ugotovil, da jaz stvari dejansko zaključim – mama pa jih ne.

Zdaj razumem, da mi je pripisovala svojo lastnost. In čeprav tega v resnici nisem imel, sem neko obdobje verjel, da je res.”

VAJA:

1. Ste bili v otroštvu tudi sami deležni kritik ali žaljivk? Če ste odgovorili z da, katere so tiste, ki so vas najbolj prizadele?
 - **Kdo jih je uporabljal proti vam?**
 - **Kdaj in kje ste jih slišali?**
 - **Kaj si o njih mislite danes?**

Bodite specifični. Zapisovanje vam lahko prinese olajšanje in spoznanja.

2. Ali ste v katero od teh trditev začeli verjeti?

Ste se morda celo začeli obnašati po njej?

! Te besede so bile izrečene v jezi, v trenutkih nepremišljenosti drugih. Ne opisujejo, kdo v resnici ste. **Ne sprejemajte jih kot resnico. Žaljivke so običajno znak nemoči sogovornika.**

3. Premislite, katere ostre besede vam samodejno uidejo, ko ste pod stresom ali razburjeni.

So bile te tudi nekoč **izrečene vam**?

VERJEMIMO V NAJBOLJŠE V OTROKU

Kot smo videli v prejšnjem poglavju, kako nas ljudje vidijo, vpliva na naš odnos do sebe in na to, kar postanemo.

Če verjamemo v **najboljše** v svojem otroku, obstaja velika verjetnost, da bo to tudi uresničil. Če pa vanj dvomimo in pričakujemo najslabše, se lahko zgodi ravno to.

Verjemimo v dobro v svojem otroku tudi kadar je težko. Je čudovito bitje, ki se uči, kako preživeti v tem svetu. Naša vera vanj je podpora, ki jo potrebuje, da uspe.

✨ **Prikličite dogodek, ko je nekdo verjel v najboljše v vas in je od vas pričakoval najboljše.**

Prikličite dogodek, ko ste verjeli v najboljše v svojem otroku.

ZANIMAJMO SE ZA SVOJEGA OTROKA

Naši otroci so nekaj posebnega – vsak zase je edinstven in zanimiv. Trenutki, ki jih preživimo skupaj, so neprecenljivi in ostanejo z nami za vedno – tako staršem kot otrokom.

Pomembno je, da se z otroki pogovarjamo ne le o šoli in obveznostih, temveč tudi o njihovih mislih, željah, ciljih in sanjah. Pokažimo zanimanje za to, kdo v resnici so, kaj jih navdušuje, kaj jih skrbi.

Če imamo več otrok, jim poleg skupnega druženja namenimo tudi čas na štiri oči – vsake-mu posebej. Tako se vsak od njih počuti opaženega, slišane in cenjenega.

Naj bo naš vsakdan prežet z iskrenim zanimanjem za svoje otroke. Naj bodo ti trenutki vez, ki nas bo povezovala vse življenje.

! Ko se otrok vrne domov iz šole in se po napornem dnevu srečata doma, naj ne bo naše prvo vprašanje povezano z obveznostmi, kot na primer: "Si pomil posodo, kot sva se zmenila", "Klicali so me iz šole, kaj si spet ušpičil."

Naj bo prvo vprašanje na primer:

"Kako si preživel današnji dan, si doživel kaj lepega?"

✦ **Prikličite dogodek, ko se je nekdo iskreno zanimal za vas, vaše mnenje in počutje.**

BORISOVA IZKUŠNJA

»Oče je v prejšnji službi delal dolge ure in ga pogosto ni bilo doma. Mama mi je govorila, da dela za nas, a tega nisem zares razumel. Kadar je govoril z mano, me je po navadi kritiziral, izpostavljale le tisto, kar nisem dobro naredil.

Kasneje je zamenjal službo in imel več časa. Predlagal je, da vsak teden skupaj obiščeva kavarno – ob sobotah zjutraj, samo midva, ob pijači in rogljičkih. Nisva govorila o ničemer posebnem, a prvič sem čutil, da me resnično posluša. Spraševal me je o meni – ne o šoli, ne o obveznostih, ampak o tem, kdo sem, kakšno je moje mnenje o stvareh, kakšne so moje sanje in želje.

Prvič imam občutek, da je moj oče resnično oseba, in prvič čutim, da me ceni. Prvič v življenju vem, da obstajam za svojega očeta. Prej sem vedno mislil, da je vseeno, ali sem ali me ni.«

AKTIVNOST:

- Ustvarimo navado posebnih »zmenkov« z vsakim otrokom. Ti zmenki lahko vključujejo preproste dejavnosti, kot so obisk sladoledarne, sprehod, nekaj, kar ima otrok rad, v čemer bomo uživali. Naj otrok izbere aktivnost. Pri tem naj ne bo pogovor usmerjen le na šolo in obveznosti – gre za čas, ki ga preživimo skupaj z veseljem.
- Večjim otrokom lahko pojasnimo, da je namen teh zmenkov, da se bolje spoznamo in da uživamo čas skupaj. Mlajši otroci take razlage ne potrebujejo.
- Rutina zmenkov otroku ustvari občutek stabilnosti in krepi medsebojni odnos, ki bo sčasoma postajal vse močnejši.
- Če imate več otrok, je priporočljivo, da greste z vsakim od njih na zmenek posebej.

RAZVAJEN OTROK

Kot starši si želimo, da so naši otroci samostojni, samozavestni in odločni – ne razvajeni in nesamostojni.

Obstaja zmotno prepričanje, da lahko otroka razvadimo s preveliko mero ljubezni ali z obdarovanjem. Ljubezen ne naredi otrok razvajenih – nasprotno, daje jim občutek varnosti in pripadnosti.

Otrok postane razvjen takrat, ko mu odvzamemo priložnosti za lastno odločanje in reševanje težav. Ko namesto njega sprejemamo odločitve, ki bi jih lahko sprejel sam, kadar namesto njega opravljamo obveznosti, ki bi jih lahko sam.

A čisto o vsem otrok še ne more odločati, mlajši ko je, več odločitev zanj sprejemamo odrasli (npr. koliko časa lahko preživi za računalnikom, kdaj gre spat, prihaja domov, pomaga pri domačih opravilih, pospravlja za sabo itn.). Če so vse izbire in odločitve prepuščene otrokom, se velikokrat vse to izraža pri otroku kot razvjenost, nečimrnost. A v resnici to za otroka predstavlja veliko čustveno breme, otrok čuti, da mu ne zmoremo postavljati zadostnih meja, okvirov, znotraj katerih bi lahko reguliral svoje vedenje. Pogosto se to stanje pri otroku izraža z uporništvom, ko kliče po pozornosti, po tem, da se zavzamemo zanj in mu postavimo sprejemljive okvire vedenja.

Samostojnost je temelj otrokove samozavesti in sposobnosti, da se sooči z življenjem. Zato ga ne zaščitimo s tem, da mu olajšamo pot, temveč tako, da mu dovolimo hoditi po njej samemu – ob naši podpori.

Torej, vključimo otroka v družinske aktivnosti in naloge, ki so primerne za njegovo starost.

! PRETIRANO VAROVANI OTROCI

- Pretirano varovani otroci so pogosto nesamostojni, nezreli, pretirano odvisni ali pa kažejo preveliko samoljubnost. Tak otrok želi pogosto biti v središču pozornosti in se težko igra v skupini.
- V družini lahko starši oblikujejo pretirano zaščitniški odnos do otroka in mu ne dopuščajo, da bi razvijal svojo samostojnost. Zaščitniški starši dajejo otroku vse in premalo od njega zahtevajo. Otroka razvajajo, kar pomeni, da ga razbremenjujejo tistih nalog, za katere je že sposoben, da jih opravi sam. Tak otrok je prikrajšan za izkušnje pri premagovanju težav, zato se ne nauči samostojnosti in ostaja preveč odvisen od pomoči odraslih.

POMOČ OTROKU, DA NAJDE SVOJO ŽIVLJENJSKO POT

Vsak od nas ima zastavljene cilje in smer, v katero hodimo skozi svoje življenje.

Od najstnikov pogosto pričakujemo, da izberejo svojo karierno pot že med šolanjem. Starši jim pri tem lahko pomagamo tako, da jim zastavljamo vprašanja, ki jih spodbujajo k razmisleku. Odgovorov je lahko več.

- **Kaj rad počneš? Kaj te zanima in v čem bi rad postal še boljši?**
- **Kakšen vpliv želiš imeti na ljudi in svet okoli sebe?**
- **Kaj želiš, da je rezultat tvojega življenja? Kako lahko to dosežeš?**
- **Kdo moraš postati, da to dosežeš?**

Takšen pogovor otroku pomaga bolje artikulirati (ubesediti, opredeliti, kateri izraz je boljši) svoje želje, staršem pa omogoča vpogled v to, kako ga lahko najbolje podprejo. Otroka ne silimo v določeno smer, temveč mu pomagamo oblikovati njegovo lastno pot.

✨ **Prikličite dogodek, ko ste točno vedeli, kaj želite in kako boste to dosegli.**

AKTIVNOST

Preden postavimo vprašanja najstnikom, si nanje odgovorimo sami. Odgovori se lahko nanašajo na karierno ali katero drugo področje.

- **Kaj rad počneš? Kaj te zanima in v čem bi rad postal še boljši?**
- **Kakšen vpliv želiš imeti na ljudi in svet okoli sebe?**
- **Kaj želiš, da je rezultat tvojega življenja? Kakšno želiš, da je tvoja zapuščina?**
- **Kako lahko to dosežeš?**
- **Kdo moraš postati, da to dosežeš?**

POMEN PRAVIL

Tako kot vsaka igra ima tudi življenje določena pravila – ko se jih držimo, gre življenje gladko, kadar jih kršimo, zaidemo v težave. Dobro vemo, da so tudi znotraj družine potrebna pravila.

Otroci in odrasli brez jasnih pravil hitro izgubimo občutek varnosti. Pravila prinašajo stabilnost, vendar le, če so smiselna in podpirajo konstruktivni razvoj.

! Ne želimo, da otroci slepo sledijo pravilom zgolj zato, "ker smo jim tako rekli" – to bi bilo nespoštljivo do njihove inteligence in sposobnosti razmišljanja. Potrudimo se razložiti, zakaj je določeno pravilo pomembno. Tako dosežemo, da jih bodo z boljšo voljo spoštovali. Kadar so pravila postavljena samo zato, da se nadzoruje, obstaja velika verjetnost, da se bo otrok uprl sedaj ali čez čas.

Poskrbimo, da otroci pravila resnično razumejo. Besede, ki so nam samoumevne, so lahko zanje nejasne, kar vodi v navidezno strinjanje, a brez pravega razumevanja in upoštevanja pravil.

Ko določimo pravilo, moramo stati za njim – ne s kaznovanjem, temveč s smiselno posledico. Če otrok ne pospravi sobe, ne izgubi naše naklonjenosti, temveč določen privilegij. Naša naloga ni kaznovati, ampak pomagati otroku razumeti povezavo med dejanji in njihovimi posledicami.

Včasih je pomembno, da se z otrokom pogovorimo in skupaj z njim poiščemo razloge, kje so nastale ovire, da se pravila ni držal, ter ga spodbudimo k temu, da jih naslednjič bo.

Ko otrok pravila upošteva, tega ne ignorirajmo. Pohvalimo ga. To ga bo spodbudilo, da bo naslednjič zopet spoštoval pravila.

AKTIVNOST

1. Zapišite pravila, ki so pomembna v vašem domu.

- Določite, kakšnih pozitivnih posledic bo otrok deležen, če je pravilo spoštovano. Na primer sprehod na sladoled, izlet, ogled gledališke predstave, nekaj, kar ima otrok rad in česar se veseli.
- Določite posledice, če pravila niso spoštovana. Posledica naj ne bo odvzem naše naklonjenosti, zamera ali ignoriranje. Prav tako naj ne bo odvzem osnovnih potreb, kot so hrana, varnost. Posledica ni maščevanje. Posledica naj bo odvzem privilegijev, na primer skrajšanje časa gledanja risanke.

2. **Pogovorite se z otrokom in mu razložite pomen pravil in razlog, zakaj so določena pravila na mestu – brez stavkov, kot sta »Tako pač je.« ali »Ker sem jaz tako rekel.« Razlaga naj bo primerna otrokovi starosti.**

HIERARHIJA PRAVIL

Niso vsa pravila enako pomembna, nekatera so pomembnejša od drugih.

Na primer, otrokova varnost ima vedno prednost. Čeprav mu običajno dopuščamo svobodo gibanja, ga bomo brez oklevanja potegnili stran, če bi stekel proti cesti. V tistem trenutku ni pomembno, da je naše običajno pravilo, da mu dovolimo svobodo gibanja – pomembno je, da je na varnem.

Pravila, ki smo jih določili, so lahko smiselna, a okoliščine včasih zahtevajo drugačen pristop. Zaupajte svojim instinktom in zdravi presoji, ki upošteva resnične potrebe otroka v danem trenutku.

MEJE

Otrok brez jasnih meja je kot ladja brez krmila – izgubljen, prepuščen občutku, da mora sam obvladovati nekaj, kar je še preveliko zanj.

Postavljanje meja ni nekaj »strogega« ali »nasilnega« – je izraz ljubezni, skrbi in občutka varnosti.

S postavljanjem meja skrbimo za otrokovo sedanjost in prihodnost. Morda bo otrok danes zaradi postavljenih meja izražal nezadovoljstvo, vam pa bo ob tem neprijetno. A v prihodnosti vam bo hvaležen.

Otroci se skozi meje učijo, kaj je prav in kaj ne, kaj je varno, kaj je spoštljivo, kako so videti zdravi odnosi. Meje jim pomagajo razviti notranji občutek odgovornosti, samozavesti in samoregulacije.

Otrok brez jasnih meja se lahko počuti zmedenega, negotovega, pogosteje preizkuša odrasle, ker išče varnost, ne ker bi bil "poreden", in težje razvije samodisciplino, spoštovanje in notranji kompas. Velikokrat starši mislimo, da bomo bolj »ljubeči«, če bomo popuščali – a pravzaprav otroci najbolj zaupajo odraslim, ki ostajajo mirni, jasni in dosledni, tudi ko otrok protestira.

Kako postavljamo meje na spoštljiv način?

- Mirno in jasno povemo, kaj je sprejemljivo in kaj ne.
- Vztrajamo, tudi če otrok protestira ali preizkuša mejo.
- Ohranimo spoštovanje in sočutje, ne kaznujemo, ne kričimo – ampak smo trdni in ljubeči hkrati.
- Pojasnimo, zakaj, kadar je to mogoče, da otrok razume smisel meje.

PASTI ŽIVLJENJA IN ODRAŠČANJA

Življenje ne poteka vedno gladko in lahkotno. Vsakodnevno se soočamo z ovirami, lažnimi obljubami, navidezno privlačnimi ponudbami, ki pa v resnici vodijo v pogubo.

Pomemben del starševstva je pomagati otrokom in mladostnikom razumeti svet okoli sebe, vključno z izzivi in pastmi življenja, kot so droge, pornografija, samoškodovanje, odvisnosti, nevarnosti interneta, prezgodnja spolnost in zlorabe.

Čeprav je večina ljudi dobronamernih, obstajajo tudi takšni, ki so škodoželjni. Zato je pomembno, da se otroci naučijo prepoznati morebitne nevarnosti in se nanje ustrezno odzvati.

Odprt in iskren pogovor o vseh temah jim pomaga, da se lažje soočajo z izzivi ter sprejemajo premišljene in varne odločitve v življenju.

✨ **Prikličite moment, ko ste se zavedali nevarnosti pred sabo in niste stopili na pot, ki bi bila za vas škodljiva.**

METINI IZKUŠNJI

“Ko sem bila še zelo majhna, mi je mamica razložila o drogah, kako delujejo in kako škodujejo. Spomnim se, da sem jo kljub svoji mladosti popolnoma razumela. Sedaj sem stara 28 let. Dosti mojih prijateljev jemlje droge in mi jih ponujajo. Jaz vedno rečem ne. In me niti malo ne zamikajo. Vem, da je to zaradi pogovorov z mojo mamico.”

“Ko sem bila najstnica, mi je mami razložila o spolnosti in o tem, kako lepo je, če je prvi odnos z nekom, ki mu res zaupam in se dobro počutim z njim in da ne rabim hiteti. Kljub

temu, da sem bila uporniška najstnica, sem upoštevala mamin nasvet. Večina mojih vrstnic je imela spolne odnose pri 15. in 16. Letih, ene celo prej. Kljub pritisku vrstnikov sem počakala, da sem bila res pripravljena. Bila sem zadnja v mojem razredu. In zelo sem vesela, da nisem začela s spolnostjo prezgodaj.”

ZASLONI

Ena od pasti današnjega časa so socialni mediji in prekomerno preživljanje neproduktivnega časa za zaslone.

Telefoni, televizija ali računalniki niso primerni za otroka, ki je še v razvoju. Čeprav je ta tehnologija relativno nova, raziskave že kažejo, da uporaba zaslonov privede do negativnih učinkov na otrokov razvoj. Socialna omrežja, videoigre in številne druge digitalne platforme so zasnovani tako, da izgubimo občutek časa, in pogosto se zgodi, da tako odrasli kot otroci postanejo zasvojeni z njimi.

Otrokom, ki še niso razvili samodiscipline, je še težje obvladovati uporabo teh tehnologij.

Starši moramo postaviti meje in zelo omejiti otrokov čas pred zaslone. Tudi če se otroci upirajo, je ključno vztrajati pri tem. Ko bodo odrasli, nam bodo hvaležni, da smo bili pri tem strogi in nismo dovolili, da se izgubijo v neskončnem virtualnem svetu.

Vsaka minuta, ki jo preživimo na socialnih omrežjih ali gledamo neuporabne vsebine, je zamujena priložnost za nekaj bolj smiselnega.

Kaj lahko preživljanje časa za ekrani povzroči:

1. Zasvojenost z zaslone Prekomerna uporaba lahko vodi v odvisnost, kar zmanjša zanimanje za druge dejavnosti (igra, druženje, branje).
2. Težave s koncentracijo Hitro menjavanje vsebin na zaslonih zmanjšuje sposobnost daljše osredotočenosti.
3. Povečana agresivnost Izpostavljenost nasilnim vsebinam lahko vpliva na vedenje otrok.
4. Tesnoba in depresija Socialna omrežja in igre lahko povečajo občutek osamljenosti, primerjanje z drugimi, pritisk vrstnikov.
5. Zamuda pri razvoju jezika in govora Premalo interakcije z drugimi ljudmi in preveč pasivnega spremljanja vsebin.
6. Slabša socialna interakcija Otroci, ki veliko časa preživijo z zaslone, imajo manj priložnosti za razvoj empatije, reševanja konfliktov in komunikacijskih spretnosti.
7. Zmanjšana ustvarjalnost Namesto domišljajske igre se otrok zateka k vnaprej narejeni zabavi.

✦ Spomnite se trenutka, ko vsaj en dan niste uporabljali telefona, gledali televizije, uporabljali računalnika.

SAŠINA IZKUŠNJA:

“Vsak dan, ko je moj oče prišel iz službe, se je ulegel na sedežno in gledal televizijo do večera. To je povzročilo veliko prepira med njim in mojo mamo, zato sta se kot starša odločila, da v našem domu ne bomo imeli televizije ali drugih zaslonov, razen računalnika, ki se je uporabljal samo za šolo in delo.

Sprva sem bila zaradi tega precej jezna, a sčasoma so se moje ocene izboljšale, in to brez dodatnega učenja. Postala sem bolj pozorna, bolj vključena v vsakdanje življenje in preprosto srečnejša.

Seveda nisem mogla sodelovati v pogovorih s prijatelji o najnovejših televizijskih serijah, vendar je bila to majhna cena za vse koristi, ki sem jih pridobila. Imela sem več časa za raziskovanje sveta, razvijanje hobijev in ustvarjalnosti, kar je imelo dolgoročen pozitiven vpliv na moje življenje.”

AKTIVNOST:

1. Izračunajte, koliko ur ste včeraj preživel pred zaslonom (telefon, tablica, TV, računalnik). Od tega, koliko časa je bilo namenjeno delu, učenju in obveznostim? Koliko časa je bilo za zabavo in neprisebno konzumiranje vsebin?
2. Ocenite, koliko časa na teden porabite za gledanje neuporabnih vsebin na zaslonih.
3. Razmislite o tem, kaj bi delali namesto tega, če zaslone ne bi obstajali.

REŠEVANJE TEŽAV

Starši si želimo, da bi naši otroci postali neodvisni, samozavestni in sposobni soočiti se z izzivi, ki jih prinaša življenje. Da bi otrokom pomagali razviti te veščine, je pomembno, da se upremo želji, da bi težave reševali namesto njih. Naša vloga je predvsem v tem, da jih usmerjamo k iskanju lastnih rešitev.

Ko otrok pride k nam s težavo oziroma ko opazimo, da ima težavo, ga lahko vprašamo vprašanja, kot so:

- **Kaj bi bilo potrebno, da se to popravi?**
- **Kako bi izgledala situacija, ko je rešena?**
- **Kaj lahko storiš, da to popraviš?**
- **Kaj ni dobro, da naredimo pri reševanju te situacije?**

Pustimo mu čas, da pride do možnih rešitev, nato pa mu lahko pomagamo izbrati tisto, ki se zdi najboljša.

Če opazimo, da otrok ni prepričan ali težave morda povsem ne razume, ga lahko spodbudimo s podrobnejšimi vprašanji o situaciji in nato ponovno odgovorimo na zgornja vprašanja:

- **Kje se je to zgodilo?**
- **Kdaj se je to zgodilo?**
- **Kako dolgo je trajalo?**
- **Kdo je bil vpleten?**
- **Kakšen namen so imeli vpleteni?**

Takšna specifična vprašanja mu bodo pomagala bolje razumeti situacijo, kar privede do jasnejše rešitve.

S tem ko otroka spodbujamo, da sam najde rešitve in jih tudi uresniči, mu pomagamo graditi samozavest v lastne sposobnosti. Otrok postane bolj naravnan k iskanju rešitev in manj nagnjen k temu, da bi se zatekal k begu pred težavami, kot so odvisnosti, neodgovornost ali druga nezdrava vedenja. Na ta način postaja stabilna in zrela oseba, ki se zna soočiti z izzivi.

AKTIVNOST:

1. Napišite težavo, s katero se trenutno soočate:
2. Podrobneje opišite širšo situacijo, da boste bolje razumeli težavo. Pomagajte si z vprašanji.
 - Kje se je to zgodilo?
 - Kdaj se je to zgodilo?
 - Kako dolgo je trajalo?
 - Kdo je bil vpleten?
 - Kakšen namen so imeli vpleteni?
3. Ko dobro razumete težavo, poiščite rešitev, pomagajte si z vprašanji:
 - Kaj bi bilo potrebno, da se to popravi?
 - Kako bi izgledala situacija, ko je rešena?
 - Kaj lahko storiš, da to popraviš?
 - Kaj ni dobro, da naredimo pri reševanju te situacije?

Na isti način lahko pomagata otrokom in ljudem okoli sebe pri iskanju rešitev, brez da prevzamete njihove probleme na svoja ramena.

NEPRIJETNI POGOVORI

Slabe novice, soočenje otrok s posledicami, novice, ki bodo sogovornika prizadele, niso prijetne teme.

Včasih je težko začeti take pogovore z otroki in predvsem najstniki. Morda so v uporniškem razpoloženju, obremenjeni s svojimi težavami ali pa je tema, ki jo moramo predelati, težka. A to ne pomeni, da pogovora ne potrebujejo.

Iz svojih izkušenj vemo, da je dobro, da se neprijetnih pogovorov ne izogibamo. So pomemben del vzgoje, da se otroci naučijo soočenja tudi z izzivi in neudobnimi situacijami.

Predlagamo nekaj namigov, ki vam lahko pomagajo v situacijah, ki zahtevajo težke pogovore:

- **Ustvarimo prijeten in varen prostor** – četudi tema ni prijetna, je lahko naš pristop do otroka razumevajoč in topel.
- **Dajmo sebi in otroku čas** – ne štopajmo se, do kdaj moramo končati. Po pogovoru omogočimo sebi in otroku, da v miru predela, kar je bilo povedano.
- **Poskrbimo za osnovne potrebe** – pred težkimi pogovori bodimo spočiti in siti. So- očenje z zahtevnimi temami zahteva energijo. To velja za vse udeležence pogovorov.
- **Najprej razčistimo sami pri sebi** – lažje bomo vodili pogovor, če smo sami že prede- lali temo in smo glede nje mirni. To je idealno, a vemo, da ni vedno mogoče.
- **Težkih tem ne izstrelimo nenadoma** – pogovor do bistva pripeljimo postopoma. Otroci lažje predelajo informacije, če jih prejmejo postopno, ne kot nenaden šok.
- **Uporabimo svoje izkušnje ali izkušnje nekoga drugega** – včasih se je lažje soočiti s težkimi temami, če jih predstavimo skozi primer tretje osebe, ne sebe ali otroka.
- Včasih pa je pomirjujoče za otroka, da delimo z njim svojo izkušnjo, ki je bila podobna njegovi.
- **Bodimo potrpežljivi in mirni** – izogibajmo se pridiganju in obsojanju. Ne narekuj- mo otroku, kako naj čuti, razmišlja ali reagira v dani situaciji. Dajmo mu prostor in čas, da sam oblikuje svoje misli in občutke.

AKTIVNOST:

- Je kaj, kar bi se radi pogovorili z otrokom, pa odlašate?

! Če vam je težko začeti pogovore, poskusite vaditi: Pogovorite se s prijateljem ali par- tnerjem. Izgovorite svoje misli na glas pred ogledalom. Vaja in ponavljanje vam bosta po- magala, da boste lažje premagali nelagodje in bolj suvereno odprli pomemben pogovor.

PROBLEMATIČNA OBDOBJA IN KONFLIKTI

Vsak otrok – prav tako kot vsak odrasel – se kdaj sooča s težavami ali prehaja skozi zah- tevno obdobje. Pri najstnikih se to lahko izrazi v vedenju, ki je lahko neprijetno za okolico. Razlogov za to je veliko, a v skoraj vseh uspešnih primerih pomoči je ključno, da se otroku

najprej približamo in vzpostavimo boljši odnos. Šele nato mu lahko pomagamo rešiti težave.

To naredimo tako, da si zavestno vzamemo čas za povezovanje, za ustvarjanje skupnih prijetnih trenutkov. Pri tem upoštevajmo, kar ima otrok rad.

MARIJINA IZKUŠNJA:

“Sem svetovalka družinam. Nedolgo nazaj sta k meni prišla starša. Bila sta obupana. Njuna hči je bila uporna, odnosi v družini so bili napeti, in že dolgo sta se spraševala, kako bi lahko izboljšala situacijo. Prišla sta po nasvet, kako naj jo kaznujeta, a sem jima namesto tega predlagala nekaj povsem drugega.

»Preden vama dam kakršen koli nasvet, me zanima, ali sta pripravljena nekaj poskusiti? En teden se osredotočita samo na vajin odnos z njo,« sem predlagala.

Sprva sta bila previdna in negotova. Vendar sta se kljub dvomom odločila, da bosta poskusila in upoštevala moje predloge:

- Usedla sta se poleg nje, ko je gledala svojo najljubšo nadaljevanko.
- Mama jo je prosila, naj ji razloži, kako deluje SnapChat.
- Vprašala sta jo, kako je bil njen dan.
- Oče ji je skuhal njeno najljubšo večerjo.
- Presenetila sta jo in jo po šoli peljala na sladoled.
- Povedala sta ji, da jo imata rada.
- Z njo sta se poskušala pogovarjati spoštljivo.
- Skupaj so kot družina vsak dan večerjali, kar se že dolgo ni zgodilo.

Teden kasneje sta se vrnila. Mama je imela solzne oči. »V vseh teh letih nisva tako uživala z njo kot ta teden. Pocartljali smo se, smejali smo se, povedala nama je, kako se počuti. In tudi v trenutkih, ko ni poslušala, smo se nekako zmenili.«

En mesec kasneje sta mi povedala, da sta svojo hčer veliko bolje spoznala. Izvedela sta, da ji je v šoli res težko, in odnos se je izjemno izboljšal. Leta groženj, pošiljanja v sobo, kazni in jemanja stvari niso uničila njene močne volje. A en mesec negovanja odnosa je prinesel velike spremembe.

Kaznovanje ne deluje na dolgi rok. Otroci odrastejo, postanejo močnejši, se uprejo ali zaprejo vase. Odnos pa je tisti, ki resnično šteje.”

AKTIVNOST:

1. Ne glede na to, ali ima otrok problematično obdobje ali ne, preživite kakovosten čas z njim. Vprašajte ga, kaj bi si on želel in naredite teden po njegovih željah (kolikor je možno).

Če imate več otrok, naj bo en teden za enega otroka, drug teden za drugega ...

2. Nato lahko naredite še teden mamice in teden očeta.

VZGOJITI ČLOVEKA, KI JE VELIK ČLOVEK

Lepo življenje s čisto vestjo ustvarjamo, ko smo zvesti svojim idealom in svoji integriteti, kadar konflikte rešujemo na človeški način ter smo etični do sebe in do drugih.

Skozi številne civilizacije, moralne kodekse in verske tradicije se pojavlja eno dragoceno etično načelo, ki je tako pomembno, da smo ga kot družba poimenovali zlato pravilo:

Zlato pravilo je etično načelo, ki pravi, da naj z drugimi ravnamo tako, kot bi želeli, da oni ravnaajo z nami.

Tako v vzgoji, kot tudi v življenju – če kdaj koli ne vemo, kako ravnati, je zlato pravilo lahko naše vodilo.

! Pogovori z otroki, še bolj pa naš zgled, jih spodbuja, da delujejo po zdravih in plemenitih človeških vrednotah in postanejo Veliki ljudje.

💡 **Spomnite se trenutka, ko ste delovali po načelu zlatega pravila.**

AKTIVNOST:

1. Krepimo svoje človeške vrednote z reflektiranjem o spodnjih vrlinah. Bolj ko smo zvesti svojim načelom, močnejši steber varnosti predstavljamo za svoje otroke.

Za vsako spodnjo vrline odgovori na vprašanja. Odgovore lahko napišeš ali pa si odgovori sam sebi:

- Kaj zate pomeni določena vrednota? (Izberi opisane spodaj) Na primer: Spoštovanje.
- Kateri primer spoštljivosti ti je najbolj ostal v spominu oziroma se te je zelo močno dotaknil?
- Kdaj si bil spoštljiv do sebe?

Odgovori na ista vprašanja za ostale vrline.

Dobrota

Definicija: Kakovost biti prijazen, velikodušen in obziren.

Izvor besede: Iz staroangleške besede kyndnes, ki je prvotno pomenila »rodu« ali »pridelka«, in se je v srednjeveški angleščini razvila v pomen »plemenita dejanja« in »vljudnost«.

Empatija

Definicija: Sposobnost razumevanja in deljenja občutkov drugega.

Izvor besede: Iz grške besede empatheia, kar pomeni »strast« ali »fizična naklonjenost«, v angleščino preneseno iz nemške besede Einfühlung, ki pomeni »vživeti se«.

Pogum

Definicija: Sposobnost soočiti se s strahom, bolečino ali stisko z neustrašnostjo.

Etimologija: Iz latinske besede cor, kar pomeni »srce«, ki je skozi staro francosko besedo corage razvila pomen »pogum, duh«.

Zvestoba

Definicija: Močan občutek podpore ali zvestobe do nekoga ali nečesa.

Izvor besede: Iz stare francoske besede loialté, kar pomeni »zvestoba, poštenost«, iz latinske besede legalis, kar pomeni »zakonit«.

Pomoč

Definicija: Olajšanje komu, da doseže nekaj s ponudbo pomoči ali podpore.

Izvor besede: Iz stare angleške besede helpen, kar pomeni »podpirati, pomagati«.

Sodelovanje

Definicija: Delovanje z nekom za ustvarjanje ali doseganje nečesa.

Izvor besede: Iz latinske besede collaborare, kar pomeni »delati skupaj«, iz com (skupaj) in laborare (delati).

Spoštovanje

Definicija: Občutek globokega občudovanja do nekoga ali nečesa zaradi njihovih sposobnosti, kakovosti ali dosežkov.

Izvor besede: Iz latinske besede respectus, kar pomeni »upoštevanje, spoštovanje«, iz respicere, kar pomeni »gledati nazaj na, upoštevati«.

Pripravili smo zabaven 30-dnevni izziv. Za vsak dan smo napisali preprosto nalogo, ki jo lahko naredite, da bi vam pomagala izboljšati odnose in uživanje z vašo družino. Nekatere od teh nalog so v tem priročniku, nekatere so popolnoma nove.

Ne glede na to, kako dobro se razumete, vedno lahko znova in znova naredite ta izziv in opazili boste prijetne izboljšave.

Obe strani, na katerih je napisan izziv, lahko nalepite na vidno mesto, da se boste nanj vsak dan z lahkoto spomnili.

Navodilo za uporabo: Vsak dan naredite eno nalogo. Lahko jo obkljukate, ko je opravljena. Izziv obesite na hladilnik, steno ali vrata. Če zamudite dan, nadaljujte, ko lahko.

Dan	Naloga
1.	Pomislite na 3 stvari, ki ste jih danes naredili prav kot starš.
2.	Pohvalite svojega otroka za nekaj, kar je naredil s trdom.
3.	Z otrokom preživita 30 minut brez motenj – brez telefona ali opravil.
4.	Vprašajte otroka, kako mu gre – poslušajte brez prekinjanja.
5.	Pomislite na 3 stvari, ki te razveselijo.
6.	Povej otroku eno stvar, ki jo pri njem res ceniš.
7.	Nariši ali napiši cilj, ki ga imaš zase – začni s prvim korakom.
8.	Poskrbi zase: naredi nekaj, kar te napolni z energijo.
9.	Pogovori se z otrokom o neki besedi, ki je ne pozna – razloži jo.
10.	Spomni se dogodka iz otroštva, kjer si se počutil/a srečno. Nariši ga.
11.	Naredi “zmenek” s svojim otrokom. Dejavnost naj predlaga otrok. (sladoled, sprehod ...).
12.	Skupaj napišita ali narišita družinska pravila in dogovore.
13.	Spodbudi otroka, da sam najde rešitev za svojo težavo.
14.	Povej otroku nekaj, kar ti je danes polepšalo dan.
15.	Pomisli na 3 vrednote, ki jih želiš predati svojemu otroku.

Dan	Naloga
16.	Vprašaj otroka, kako bi rad danes (v tem tednu ...) prispeval k družini.
17.	Pomisli na lep spomin, ki si ga preživel v otroštvu (s starši ali drugimi osebami). Ali obstaja način, da bi se jim zahvalil?
18.	Pomisli na eno stvar, ki jo lahko izboljšaš v svojem starševstvu.
19.	Naredi z otrokom nekaj smešnega, nenačrtovanega.
20.	Danes ne glej televizije, YouTubea, socialnih medijev. Omeji uporabo telefona samo na najnujnejše. Ob koncu dneva zapiši, kaj je bilo drugače in kako si se počutil.
21.	Prosi otroka, da te nekaj nauči.
22.	Z otrokom skupaj nekaj skuhajta ali specita.
23.	Povej otroku zgodbo iz svojega življenja, ki ima sporočilo.
24.	Uvedi mini rutino, npr. večerna pravljica, skupen zajtrk.
25.	Naredi nekaj dobrega zase. Pocrkljaj se.
26.	Pohvali danes tri ljudi, ki jih poznaš.
27.	Pomisli, kaj te osrečuje v tvoji družini. To zapiši ali nariši v obliki simbolov. Postavi za nekaj časa na vidno mesto.
28.	Daj otroku možnost, da danes odloči o nečem (večerja, izlet ...).
29.	Spomni se svojih otroških sanj – deli jih z otrokom.
30.	Zapiši 3 stvari, ki jih kot starš delaš res dobro – in si čestitaj!

PRIŠLI SMO NA KONEC.

UPAMO, DA VAM JE BIL PRIROČNIK VŠEČ,

**DA SMO S SVOJIM DELOM DODALI MAJHEN DELČEK K SREČI VAŠE
DRUŽINE.**

Duško priročnike smo ustvarili za skupno dobro. Lahko jih brez zadržkov uporabljate, delite, tiskate in vključite v svoje aktivnosti, pri tem pa navedete vir.

Sodelujoči pri pripravi vsebine:

Waldorfska šola Ljubljana: Anja Bošnjak, Cita Majcen Kovačič, Iztok Kordiš, Jožica Tramte, Katja Kordiš
Vrabc, Klemen Lah, Liliana Benič Drobac, Samira Lah, Vera Grobelšek
Center za socialno delo Gorenjska: Tamara Lužar
Waldorfschule Klagenfurt: Carmen Petutschnig, Dana Pack, Katrin Waldner, Gerlinde Gugg
Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG: ekipa za razvoj vsebin

Avtorji ugank:

Barbara Lobe, Vera Grobelšek, ekipa za razvoj vsebin Mag. Liegl & Maric, MSc Psychosoziale Betreuung OG

Ilustracije:

Marijana Kapus Dukarič

Reprodukcije ilustracij:

Branko Čeak

Fotografije:

Waldorfska šola Ljubljana: Anja Jarh, Cita Majcen Kovačič

Prevod v nemščino:

Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Prevodi ugank v nemščino:

Bojana Bošnjak, Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Jezikovni pregled:

Slovenski: Oranžna nit, Jaka Geltar s.p.

Nemški: Waldorfschule Klagenfurt, Katrin Waldner

Snemanje in montaža video in avdio materiala:

Boj Nuvak, Špela Šafarič

Branje zvočnega gradiva:

Waldorfska šola Ljubljana: Breda Pavlovič, Lilijana Sitar, Petra Dovč

Sodelujoči na video posnetkih:

Anja Bošnjak (POI), učenci in učitelji Waldorfske šole Ljubljana ter Waldorfske šole Dolenjska (ostali posnetki)

Glasba uporabljena v avdio in video posnetkih:

Istranbul – Nikriz Long

Matija Jahn – Mama Africa

PHJ Piano Solos: <https://pixabay.com/music/modern-classical-classical-medley-2-381371/>

ACOOSTIKA-BEAT: <https://pixabay.com/music/acoustic-group-slow-emotion-acoustique-musique-351383/>

freesound_community: <https://pixabay.com/sound-effects/nature-ambience-cyprus-troodos-mountains-mount-olympus-omni-mics-19736/>

Režija video materiala in zvok:

Špela Šafarič

Oblikovanje:

Devet design, Ana Berišaj Bertalanič

Leto izdaje: 2025

Priročniki in vsebine so nastale v sklopu projekta CBC4YOUTH, financiranega s programom Interreg Slovenija–Avstrija.

Vsebina tega gradiva predstavlja stališča avtorjev in ne odraža nujno stališč programa Interreg Slovenija–Avstrija ali Evropske unije. Financerji ne odgovarjajo za uporabo informacij, navedenih v gradivu.

Priročniki niso namenjeni diagnosticiranju ali nadomeščanju strokovne pomoči. V kriznih primerih se obrnite na usposobljene strokovnjake in klicne centre za pomoč.





Ta priročnik nam lahko služi kot orodje za vodenje delavnic.

Pripravili smo spodnjo checklisto, s katero lahko popolnoma samostojno izvedemo delavnice – tako za otroke kot za odrasle.

1. PRIPRAVA NA DELAVNICO

- ☐ Natisnemo priročnik.
- ☐ Celoten priročnik preberemo in naredimo vse vaje.
- ☐ Izberemo poglavja, ki jih želimo predstaviti na delavnici.
- ☐ Izbrana poglavja ponovno preberemo in ponovno naredimo vaje.
- ☐ Označimo ali zapišemo glavna sporočila in ključna načela iz izbranih poglavij.

Osebna refleksija

- ☐ Za vsako izbrano načelo/poglavje:
- ☐ Premislimo, katere osebne izkušnje imamo povezane s tem načelom.
- ☐ Zapišemo si: kdaj smo v življenju uporabili to načelo in kakšne so bile posledice.
- ☐ Zapišemo si: kdaj načela nismo uporabili in kakšne so bile posledice.
- ☐ Poiščemo še dodatne primere, da bomo pri vodenju bolj suvereni in sproščeni.

Refleksija iz otroštva

- ☐ Spomnimo se, kdaj je kdo od odraslih uporabil to načelo in kako smo se počutili.
- ☐ Spomnimo se, kdaj načelo ni bilo uporabljeno in kako smo se počutili.
- ☐ Če se ne spomnimo otroških spominov:
- ☐ Predstavljamo si, kako bi se otrok počutil, če je načelo uporabljeno.
- ☐ Predstavljamo si, kako bi se otrok počutil, če načelo ni uporabljeno.

Gradivo za udeležence

- ☐ Odločimo se, ali bodo udeleženci uporabljali natisnjene priročnike med delavnico.
- ☐ Po potrebi natisnemo samo izbrane dele.
- ☐ Razmislimo, ali bomo priročnik prikazali na projektorju.

2. TRENING IZVEDBE DELAVNICE

Pred ogledalom bomo vadili naše vodenje delavnice, da pridobimo samozavest pri izvedbi.

- ☐ Pripravimo si zvezek ali papir za zapiske.
- ☐ Med simulacijo sproti zapisujemo opombe.

Simulacija korak za korakom

- ☐ Postavimo se pred ogledalo in si predstavljamo, da govorimo udeležencem delavnice.
- ☐ Na hitro se predstavimo.
- ☐ Povemo, kaj je namen delavnice in kaj želimo skupaj doseči.
- ☐ Povabimo "udeležence", da se na kratko predstavijo.
- ☐ S svojimi besedami povemo bistvo izbranega poglavja.
- ☐ Delimo svojo izkušnjo, povezano z načelom, in posledice v našem življenju.
- ☐ Delimo svoje opazovanje, kako je to načelo uporabljeno širše v družbi ali kako ni uporabljeno ter kakšne so posledice tega.
- ☐ Vprašamo "udeležence", naj razmislijo o svoji izkušnji.
- ☐ Povabimo jih, da izkušnjo delijo, in dopustimo kratko diskusijo.
- ☐ Napovemo aktivnost, ki pomaga izkušnje prevesti v prakso.
- ☐ Povemo navodila za aktivnost iz priročnika.
- ☐ Če pri poglavju ni aktivnosti, izberemo drugo ali ta korak preskočimo.

Za vsako izbrano načelo:

- ☐ Ponovimo isti niz korakov.

Nadgradnja izvedbe

- ☐ Po simulaciji pregledamo zapiske in dodamo izboljšave.
- ☐ Po potrebi pripravimo PowerPoint ali uporabimo tablo za skiciranje.
- ☐ Ponovno izvedemo simulacijo z novimi izboljšavami.
- ☐ Postopek ponavljamo, dokler se ne počutimo suvereno in sproščeno.

3. DELAVNICA

Priprava

- ☐ Pripravimo izbrana gradiva za udeležence.
- ☐ Pripravimo dodatne pripomočke, če jih potrebujemo.
- ☐ Vzamemo svoje zapiske.
- ☐ Pripravimo urnik delavnice in vključimo pavze.

IZVEDBA DELAVNICE

Uvod

- ☐ Pozdravimo udeležence.
- ☐ Na kratko se predstavimo.
- ☐ Povemo namen delavnice in kaj bomo skupaj dosegli.
- ☐ Povabimo udeležence, da se na kratko predstavijo.

Vsebina

Za vsako načelo:

- ☐ Povemo bistvo poglavja.
- ☐ Dodamo primer iz svojega življenja in primer iz našega opazovanja družbe.
- ☐ Povabimo udeležence k refleksiji.
- ☐ Povabimo k deljenju izkušenj in omogočimo diskusijo.
- ☐ Izvedemo pripadajočo aktivnost/vajo.

Zaključek

- ☐ Povemo, da prihajamo do konca delavnice.
- ☐ Povabimo udeležence, da izrazijo svoja spoznanja in uvide.
- ☐ Vprašamo, kaj bodo iz naučenega uporabili v vsakdanjem življenju.
- ☐ Zahvalimo se za sodelovanje.

PO DELAVNICI

- ☐ Napišemo kratko poročilo:

Število udeležencev