



DRUŽINA VS. KORONA

Prišel je čas, stanje katerega nismo pričakovali. A hkrati nam ta čas daje dragocenosti, vrednote, hvaležnosti, vse tisto, kar nas je začelo skrbeti, da izgublja na svoji vrednosti. Sedaj je čas, da **družina** brez vsakodnevnega ritma, hitenja, zaživi v mirnem družinskem okolju. Za nekatere bo ta čas prinesel tudi velike **stiske**, stiske kako preživeti in hkrati vlagati sebe v odnose, ki so, ne samo ta trenutek pomembni, ampak so vedno bili. Nekateri se soočate z delom od doma, s stisko, ker ne zmorete otroku pomagati pri šolskih opravilih, aktivnostih doma, ker nimate pogojev, ker vas skrbi prihodnost, skratka, veliko skrbi in težkih trenutkov. To je čas, ko imate priložnost otroku, odvisno od starosti, razložiti, da življenje prinaša številne izzive, ter kljub situaciji, kjer so omejitve gibanja, prepovedi in zmanjšanje materialnega blagostanja, so pomembni predvsem **odnosi in družina**. Družina kot prostor, kjer se lahko izrazijo različni **občutki** ter **čustva** in so vsi pomembni ter dobrodošli. Starši smo v takšni situaciji pomemben zgled saj se bodo otroci od nas naučili, kako se odzivati, ko pridejo krizni, neobičajni časi. Morda je sedaj tudi zelo ugoden čas, da otroci **doživijo prijeten, kvaliteten in miren čas z vami**. Vse prepogosto uporabimo frazo »kako čas beži« in dostikrat se nam zdi, ko obujamo spomine, kako pomembno je, da skupaj so-bivamo in preživljamo čim več časa. In to so trenutki, ki nam jih je univerzum namenil.

Občutki ob tem so lahko zelo različni in vsi so del procesa **sprejemanja** in **soočanja** s trenutno situacijo. Morda se lahko, zaradi neprestanega skupnega bivanja in različnih skrbi, pojavijo različni odzivi nas odraslih in posledično tudi otrok. Morda otroci čutijo strah, negotovost, izčrpanost staršev in to ne zmorejo drugače izraziti kot z na videz »nagajivim« vedenjem, močnimi odzivi, pretirano navezanostjo, jezo, itd. Marsikatera družina se srečuje s stisko preživetja, ne samo ekonomskega ampak tudi socialnega in čustvenega. Naše življenje je v zadnjem času postalo zelo dinamično in raznoliko. Sedaj je preživljanje skupnega časa kar naenkrat postalo celodnevno. Seveda za marsikoga zelo dragoceno, za nekatere pa tudi zelo naporno in neprijetno. Ljudje smo si zelo različni. Prisluhnimo potrebam tako otrok kot tudi odraslih. Morda bo kdo potreboval več svojih trenutkov (umik v drug prostor), nekdo pa bo potreboval več pogovora. Časa je veliko in posledično, ta čas prinaša različne situacije in dogodke. Prišel je čas, ko moramo spregovoriti o sočutju do drugega, razumevanju, poslušanju



ter upoštevanju želja v znak ljubezni do drugega. Prav tako je na mestu otroku povedati, da so konflikti, nestrinjanja in različnost mnenj del življenja. Otroku pokažimo, kako pomembno je opravičilo ob zmoti ali neprimerni reakciji. Tukaj fraza »vsi smo ljudje« najde svoje mesto. Otrok situacijo bolje razume, če mu jo zrcalimo v njegovo zgodbo (npr. »ali se spomniš, ko ti brat ni želel posoditi igrače in si kričal nanj, ga udaril in bil jezen,...«). Pogovarjajte se, vzemite si čas za razlago. Vzemite si čas za aktivnosti, ki vam jih pošiljajo vzgojitelji. Uživajte z otroki. Dajte jim vedeti, da kljub neprijetnostim, ki jih prinaša virus, je prinesel tudi nekaj dobrega – več skupnega časa za družino. Skozi različne družinske vloge in izmenjavo le teh smo starši odličen model **timskega dela**. Pokažimo kako se vloge, obveznosti in dolžnosti lahko delijo in od dneva do dneva različno razdelijo. Kako pomembno je, da skupaj vložimo napor v določeno aktivnost (npr. priprava obroka ali sladice). Vem, da vam vsem ni lahko. Nekateri ste zaposleni v službah, ki vas vsakodnevno potrebujejo. Morda ste tudi zaradi varnosti in zaščite otrok fizično ločeni. Vsem vam bi zaželela veliko poguma, optimizma in predvsem vam sporočam, da ste neprecenljivi. Hkrati pa bi želela spodbuditi vse tiste, ki imate možnost biti doma, da upoštevate ukrepe zaradi vseh tistih, ki morajo vsakodnevno izpostavljati sebe in svojo družino ter prav tako naših najstarejših prebivalcev, ki so nam skozi življenje dali veliko, seveda kolikor so v danih trenutkih in življenju znali oziroma zmogli. Ukrepi se zaostrejejo. Premislite, kje je kakšen neokrnjen prostor – gozd, kamor bi še vedno lahko zahajali.

Rada bi vam namenila nekaj »vzgojnih nasvetov«, ki vam bodo morda prišli prav, ko se boste soočali z različnimi situacijami s svojimi otroki. Opazujte otroka, prepoznavajte njegove potrebe, predvsem pa ne pozabite na **meje in doslednost** le teh. Morda bi bilo zabavno skupaj z otrokom sestaviti **urnik aktivnosti** doma (otroci naj prispevajo ideje in jih tudi narišejo).

Pohvala - Pristna, spontana: besedo na koncu podkrepimo z objemom, petko - pri tem ne pozabimo na iskreno veselje, ko pohvalimo otroka (naša občutenja, mimika jasno sporočata kaj čutimo); sploh kadar se neko vedenje, ki ni sprejemljivo začne intenzivno pojavljati in ponavljati nas hitro zavede in pozabimo pri vsakodnevni opravih nekomu podati pohvalo.

Kratka, jasna navodila – Ne pozabimo, da otrok sliši selektivno in zato mu v enem stavku ne naložimo preveč navodil. Bolje je izbrati postopna navodila (ko nekaj naredi, nadaljujemo z navodili).



Omejitve, meje v vzgoji – Otroku jih potrebuje. Za dosledno izvajanje mej potrebujemo dovolj časa. Otroku sporočajo, da staršu ni vseeno in da ga ima rad. Meje pa velikokrat prinašajo različne odzive otroka. Zelo preprosto si pri tem lahko pomagata tako: »Vem, da si želiš risanko, vendar danes risanke več ne bo.« S tem otroku jasno povemo, da spoštujemo njegovo željo vendar kot starši vemo, kaj je dobro zanj. Potrebno je vztrajati. Pomembno je, da uravnotežimo omejitve in želje otroka. Otroku dovolimo samostojnost in odločanje tam, kjer je to zanj pomembno in nima vpliva na »vzgojo«.

Odnos med sorojenci – Dovolimo, da otroci tudi sami najdejo rešitve v konfliktnih situacijah. Ne posežemo takoj in vedno. Pustimo jim čas, da poskusijo sami poiskati rešitev. Kadar pa potrebujejo odrasle pa jim razložimo kako lahko najdejo ustrezen način v situaciji in opišemo čustva vseh vpletenih. Pomembno je, da poudarimo dogovor, ki je pravičen za vse. Paziti moramo, da npr. mlajšim otrokom ne dajemo prevelike opore in iz situacij vedno ugodno izhajamo za njih. Poskusite poiskati aktivnosti, kjer se bodo sorojenci povezovali.

Kritika – Naj bo obarvana pozitivno – čim manj uporabljamo negativen govor, ko otrok nekaj naredi narobe. Najprej mu vedno jasno povemo, da ni bilo sprejemljivo – »tega ne počnemo«, potem pa preidemo na pozitivno – kako pa bi lahko bilo oziroma je pravilno.

Čustva – Ni pozitivnih in negativnih čustev, so zgolj čustva. Z jezo, žalostjo in jokom ni nič narobe, so prav tako stanje duše kot veselje in sreča. V tej situaciji otroku odkrito povejte kako se tudi vi počutite. Razložite, da vas je npr. strah in da veste da s skupnimi močmi (skrb za higieno) in ljubeznijo se premaga tudi virus. Otroku opisujte tudi njegova stanja. Dovolite, da se izrazi in ko bo napetost v možganih popustila mu preprosto pokažite, da ste tam za njega – takrat je čas za pogovor ali objem.

Kvaliteten čas – Izpeljite druženje v družinskem krogu in pričarajte prav poseben dan (npr. družina pleše na otroške pesmice, starša pripravita predstavo – lutke na slamicah). Morda se zdi povsem običajno ampak pri tem je potrebno občutiti, da otroku pripravimo nekaj posebnega, nekaj samo za njega in mu to tudi jasno povemo.

Vsak dan mu namenimo **15 minut IGRE** – kjer otrok določa pravila (npr. če reče, da je pes zelen, mu to dopustimo) in se jih odrasla oseba drži) – po raziskavi »The Incredible years«



otrok zaradi vloge, ki jo ima – nadzor, svoboda, samostojnost potem lažje sprejema zahteve odrasle osebe. Dovolj naj bi bilo 15 minut potem s časoma povečujemo, če opazimo, da je potrebno. Tukaj se mora starš zares kontrolirati, da v tem času niti enkrat ne vpliva na otroka in ga usmerja. Zdaj imate časa več – preizkušajte, igrajte se.

Vključevanje v vsakodnevna opravila – Vsak otrok lahko ima glede na starost prilagojeno vsakodnevno opravilo. Pomoč pri gospodinjskih in zunanjih opravilih ter na koncu vedno pohvala npr.: »če ne bi bilo tvoje pomoči, bi potreboval/a veliko več časa, ne bi tako dobro opravila,...« Pazimo, da ni vedno samo »super«, »bravo«. V pohvali mora otrok začutiti svojo vrednost. Kadar otrok potrebuje pomoč mu brez pripomb pomagamo, pokažemo. Morda je zdaj pravi čas, da se zgradijo takšni temelji, ki so za prihodnost otroka in samostojno delo v šoli zelo pomembni. Ni lepšega kot to, da otrok pomaga pospravljati posodo iz pomivalnega stroja ali počistiti kopalnico ter se pri tem zabava cela družina.

Spolne vloge – Sodobna družba, potrošništvo spreminja vlogo žensk in vlogo moških... še s ponosom se poudarja, da so fantje »mirni«, »nežni«, ko pa pride do konfliktov pa so odrasli zelo ne-tolerantni. Pri puncah pa »roza princeskin« videz postaja ne-sprejemljiv?! Hkrati pa pozabljamo, da fantje morajo ohraniti svojo vlogo, brez zatiranja čustev in prav tako sodelovati pri gospodinjskih opravilih ter se igrati z dojenčki (bodoča očetovska vloga). Deklicam pa moramo dovoliti, da izražajo svojo ženskost, materinskost ter pomagajo svojim očetom pri različnih opravilih.

Pravljica – Naj pravljica postane del večerne rutine – **vedno**. Dobrodošlo je, da jo izbere otrok. Četudi se bo kakšna pravljica ponavljala vsak večer kar precej časa, naj vam ne postane dolgčas. Otrok na ta način občuti varnost.

Večerni pogovori – Vzemite si čas, da odidete v posteljo prej, da lahko preberete pravljico in otroku namenite čas, da se pogovorite o dnevu, ki je minil. Velikokrat otrok pred spanjem podoživlja dan in pri tem je zelo pomembno, da mu prisluhnemo. Pogosto se zgodi, da otrok zaupa občutke, ki jih morda še ni uspel predelati. Starši imamo priložnost, da se z otrokom še bolj povežemo in vzpostavimo zaupanje, ki je zelo pomembno v času adolescence.



Če smo skrbni, še ne pomeni, da smo ljubeči in se otrok čuti ljubljenega. Pokažite otroku ljubezen – žgečkanje, skrivanje po stanovanju, hiši, skupno risanje in barvanje, modna revija ali prodajalna avtomobilov,... Zdaj imate čas, da prebudite otroka v sebi in se z otrokom igrate in smejete na ves glas.

Želim vam, da v vaših domovih prijetno diši, da smeh odmeva in spontani objemi ter besede »rad/a te imam« prihajajo pogosteje iz vaših ust.

Največ kar otrok potrebuje je občutek vrednosti – sem viden, slišan, varen in ljubljen!

Želim vam tudi sporočiti, da sem vam na voljo za kakršnakoli vprašanja, pogovor, strokovno gradivo na telefonski številki: **030 324 602** ter preko elektronske pošte: andreja.cresnik@guest.arnes.si.

Spremljajte tudi **Svetovalno dejavnost** na spletni strani **Vrtca Črnuče** zavihek **»Kotiček za starše«**

Vse dobro vam želim, predvsem pa ostanite fizično in psihično zdravi ter iščite/najdite pozitivno iz trenutne situacije.

