

Vzemimo si čas tudi za utrjevanje družinskih odnosov

»Počitnice je treba izkoristiti tudi za utrjevanje občutka bližine v družini. V 'navadnih' dneh, ko imamo običajne življenjske obveznosti, kot sta služba in šola, je časa manj, res pa je, da si ga tudi ob prostih dneh v marsikateri družini ne vzamejo. Ali pa si ga preprosto ne zanjo vzeti,« pravi magistrica psiholoških znanosti in psihoterapevtka Polona Fister iz zasebnega podjetja Polona Fister svetovanje - PFS.

Kot pravi Polona Fister, pa zbujajo skrb, da starši sploh ne vedo, kaj bi z odvečnim časom, ko je nena doma na razpolago. Zato krčevito iščejo različne animacijske programe in načrtujejo izlete, ki jih napolnijo z ogledi znamenitosti in drugimi priročnimi dejavnostmi. »In spet se vse dogaja zunaj družine, zunaj nas, in ne med nami,« pravi sogovornica.

Predvsem poglobljajmo odnos

Pri oblikovanju samopodobe mladih niso pomembni samo vrstniški odnosi, zelo pomemben je tudi odnos starši. »Če se bo otrok v družini počutil opaznega, spoštovanega, potrjenega, upoštevanega, bo v stiski lažje zaprosil za pomoč in jo tudi sprejel brez občutkov manjvrednosti na tistih področjih, kjer je šibkejši. S tem bomo pri



■ Na krajših počitnicah naj starši v urnik dejavnosti dodajo tudi čas za druženje in pogovor s svojimi otroki.

otroku pomagali ustvariti dobro podlago za njegovo samozavestno sprejemanje dobrih odločitev,« nadaljuje sogovornica, ki je prepričana, da je prav pri vsakem otroku veliko področij, kjer ga lahko pohvalimo in potrdimo.

Pogovor je dodana vrednost dopusta

Seveda se med počitnicami živ-

ljenje ne ustavi in vsakodnevne obveznosti ne izginejo. Pogovarjamo se lahko tudi o šoli, otrokovih interesih, tistem, kar ga veseli, pa o načrtih, doživljanjih, težavah in stiskah odrasčanja, če te obstajajo, svetuje Fistrova. S tem dopust ne bo okrnjen, nasprotno, iskrena pripravljenost starša, da prisluhne svojemu otroku in ga podpre tam, kjer ga otrok

potrebuje, bo gotovo njegova dodana vrednost. »Pa saj starši vse to znamo, le bolj moramo zaupati lastnim občutkom kot tistemu, kar naj bi bilo prav in kar predpisuje trenutna strokovna resnica,« razlaga Polona Fister.

Otrok čuti pristnost

»Gotovo so počitnice čas, ki ga želimo preživeti z ljudmi, ki

nam največ pomenijo. A naj bo to čas kakovostnega in poglobljenega odnosa. To je preizkušnja za starše, ki imamo misli razprodane na tisoč projektov, a otrok natančno ve, ali smo z njim prisotni v mislih, besedah in dejanjih. Šele iskrena pristnost nam vrne res dober in zaupen odnos z otrokom,« pravi Judita Slabe, šolska psihologinja na Osnovni šoli Ivana

Groharja v Škofji Loki. Svetuje, da si je dobro že pred počitnicami pripraviti načrt, koliko časa bomo imeli starši na razpolago, koliko bomo vključili babice in dedke, ali kako bodo večji otroci preživeli proste dni.

Šole ni treba povsem zanemariti

»Dogovoriti se je treba tudi, koliko bomo v proste dneve vključili delo za šolo. Naj bo počitniški čas primerno razporejen na delo, počitek in zabavo. Mogoče je treba nekaj časa nameniti plakatu, predstavitvi v Power Pointu, kjer otrok potrebuje našo pomoč, seminarski nalogi ali testu, ki je načrtovan v tednu po počitnicah. Morda ima otrok težave pri učenju branja ali pri razvoju grafomotorike, zato je pomembno, da vsak dan, tudi med počitnicami in konec tedna, namenimo vsaj deset minut glasnemu branju, potem pa mu še mi preberimo kako zgodbico,« priporoča Slabetova.

Med sprehodom po jesenskem gozdu, nabiranjem kostanja, dolbenjem buče za noč čarovnic ali igranjem družabne igre se da z otrokom ustvariti dober odnos. »Otrok nam bo največ povedal oziroma zaupal, ko se bomo vsi skupaj umirili in ko bo imel na razpolago naša ušesa,« je prepričana Judita Slabe, šolska psihologinja.