

familylabovka SVETUJE



Imate težave pri vzgoji oziroma v odnosu z otrokom? Pišite nam na bodizdrava@media24.si in sodelavka Familylaba Slovenija Helena Primic vam bo pomagala poiskati navdih za vašo konkretno vzgojno težavo.

Težave pri jedilni mizi

Moj sin je v resnici dober jedec, z veseljem poje tudi sadje in zelenjavo, pa tudi kakšno novo jed poskusi v gostilni ali na dopustu. Njegova težava je, da je za mizo ves čas zelo nemiren, ne more dolgo časa ostati pri njej in se, medtem ko jemo, igra s hrano in packa po mizi, pa tudi vsakič ga moram nešteto krat prositi, da pride, ker vedno zavlačuje. Kupili smo mu poseben otroški podstavek, tudi otroški pribor si je sam izbral, toda še kar so za jedilno mizo vsakič težave. Na začetku mu z možem prijazno prigovarjava, toda na koncu oba ponoriva, sin plane v jok in seveda izgubi voljo do hrane, midva z možem pa tudi. Tako imamo skoraj vsak dan vse obroke pokvarjene. Kaj z možem delava narobe?

Zelo me je razveselilo vaše vprašanje na koncu, saj se očitno zavedate, da je za težavo v odnosu oziroma kakovost odnosa z otrokom vedno odgovoren odrasel. Kot sem lahko razbrala iz vašega opisa, se vaš sin ob jedilni mizi ne počuti dobro. Zato se vama tako težko pridruži, zato je ves čas tako nemiren. Zakaj se ne počuti v redu, bosta morala z možem, pa tudi v pogovoru s sinom, odkriti sama. Kot iztočnico za pogovor pa vama ponujam nekaj vprašanj: Ali imamo v naši družini veliko pravil glede »pravilnega« obnašanja za jedilno mizo (na primer: pravilno sedimo, ne kričimo, ne govorimo s polnimi usti ipd.)? Kakšno je ozračje, ko kot družina sedimo za jedilno mizo – sproščeno ali napeto? Sva z možem med jedjo usmerjena nase ali ves čas opazujeva sina? Otroci (prav tako tudi odrasli) se ne počutijo dobro, če spremljamo vsak njihov korak in grižljaj, ali je v skladu s pričakovanji staršev ali ne. Zato vam predlagam, da se poskusita za začetek z možem čim bolj usmeriti vase in v drug drugega ter se prepustiti užitkom, ki jih prinaša okusna hrana. Namesto da sina silita, da pride takoj za mizo, ga raje povabita, da se vama pridruži pri okusnem obroku. Ko bo sin začutil, da sta starša sproščena in brez nekih velikih pričakovanj, se bo tudi sam sprostil in se veliko lažje prepustil hranjenju v vajini družbi. To seveda ne pomeni, da bosta mirno gledala, kako meče hrano po tleh (razen če vas to zares ne moti), toda bolje, kot da sinu postavljata meje, je, da pokažete svoje meje. Na primer: »Nočem, da packaš s hrano po mizi!« Ali: »Ne dovolim, da razbijaš z vilicami!« Toda preden boste otroku pokazali svoje meje, jih morate seveda zares dobro poznati. Starši namreč velikokrat govorimo stvari, v katere resnično ne verjamemo, temveč jih izrekamo le zato, ker se tako spodobi, ker so nas tako vzgojili. Zato se vprašajte, kaj zares hočete/nočete, marate/ne marate, dovolite/ne dovolite pri jedilni mizi. Tako od otrok kot od odraslih. Včasih starši šele ob otrocih ugotovimo, da ponavljamo staro družinsko zgodbo, v katero globoko v sebi sploh ne verjamemo, in nam tako otroci dajo priložnost, da se od nje končno poslovimo. ■

Helena Primic

MAMI, NIMAM NOBENE PRIJATELJICE!

Kako pomagati da se znajde v

Otrok se skozi otroška prijateljstva socializira, uči odnosov za odraslo življenje. Četudi se nam zdijo njegova mala prijateljevanja otročje lahkotna in nepomembna, se lahko otroku zdijo usodna. In ko otrok potoži, da nima prijateljev, je za starše čas za poslušanje in pogovor, pravi naša sogovornica Darja Barborič Vesel, mag. socialne pedagogike, sodelavka Familylaba in učiteljica.

PETRA ARULA, FOTO: THINKSTOCK

▼ Kaj storiti, ko otrok potoži, da nima prijateljev?

Pomembno je, da slišimo otrokovo zgodbo, kdo zanj sploh je prijatelj, kakšne prijatelje si želi in kaj pomeni, da jih nima. Za nekatere otroke to pomeni, da se v vrstniški skupini resnično nihče noče igrati z njimi, za druge to, da se željeni otroci nočejo igrati z njimi, spet za druge pa lahko tudi to, da se vrstniki nočejo igrati tako, kot se želi on. Smiselno je otroka tudi vprašati, kaj on misli, zakaj je tako, in kaj je do zdaj naredil, da bi imel družbo, prijatelje. Oblikovati sebi primeren, zadovoljujoč socialni krog pač ni samoumevno, tega se moramo učiti, in pogosto se učimo kar vse življenje.

▼ Kako veliko vlogo imajo prijatelji v otrokovem življenju? Glede na obdobja se najverjetneje to razlikuje.

Seveda je vloga prijateljev drugačna v vsakem življenjskem obdobju. Za majhne otroke prijateljstvo pogosto pomeni družbo pri igri, pozneje pa otroci že raziskujejo globlje, tudi bolj čustvene vidike prijateljstev. Tudi skupna zanimanja, vrednote, zaupanje. Prijatelji pomenijo občutek varnosti, sprejetosti, občutek, da smo zanimivi, da lahko nam pomembne reči in doživetja delimo z drugi-

Prijatelji pomenijo občutek varnosti, sprejetosti, občutek, da smo zanimivi, da lahko nam pomembne reči in doživetja delimo z drugimi.

mi. Pomembna razlika v dojetanju prijateljstev je tudi značajska posebnost vsakega otroka. Bolj introvertirani otroci bodo na primer verjetno oblikovali manjši krog prijateljstev, mogoče enega samega, a bo ta naveza globlja in trajnejša. Za bolj ekstravertirano usmerjene otroke pa bodo prijateljstva navadno bolj podobna široki socialni mreži, mogoče bolj družnena, ne toliko poglobljena in tudi ne tako usodna. Za otroštvo je pogosto značilno tudi hitro menjavanje prijateljstev, saj se otroci lahko hitro spreminjajo, različno zorijo, menjavajo zanimanja in tako tudi ljudi, ki jih spremljajo.

▼ Kako lahko otroku pomagamo, da se socializira?

Zgled staršev je seveda pomemben. Predvsem je pomembno, da starši ne sodimo otrokovih prija-