

familylabovka SVETUJE



Imate težave pri vzgoji oziroma v odnosu z otrokom?

Pišite nam na bodizdrava@media24.si, v predmet napišite Za familylabovko in sodelavka Familylaba Slovenija Helena Primic vam bo pomagala poiskati navdih za vašo konkretno vzgojno težavo.

Pozdravljeni!

Sem mama štiriletnega fantka, ki je strašno sramežljiv. Kamor koli greva, me ves čas drži za roko, sploh če je v prostoru veliko ljudi. V vrtec sicer rad gre, toda vsako jutro se poslavljava več kot deset minut, saj se nikakor ne more ločiti od mene, še posebno če prideva med zadnjimi. Doma se nekoliko lažje sprosti, toda zgodba se ponovi, ko imamo številčnejše obiske – rojstni dnevi, pikniki ipd. Poskušam ga razumeti in ga ne silim v druženje, toda globoko v sebi nosim strah, da bo tako nežen in občutljiv težko živel v svetu, kjer ga ne bodo vsi tako razumeli kot njegova ljubeča mama. Kako mu lahko pomagam, da bo postal bolj odprt in pogumen fant?

ODGOVOR:

Iz vašega opisa sklepam, da je vaš sin verjetno introvert, ki se veliko bolje počuti v manjši družbi, ki mu omogoča bolj umirjene in poglobljene odnose. Če je poleg tega še visoko občutljiv, mu hrupni in novi položaji, (pre)polni različnih dražljajev iz okolice, povzročajo še dodaten stres in ga hitro spravijo v stanje hiperstimulacije – stanja, ko imamo vsega preprosto preveč. Starši, ki so sami ekstravertirani in povprečno občutljivi, pogosto težko razumejo svojega introvertiranega in visoko reaktivnega otroka ter imajo občutek, da otrok 'komplicira', je preveč občutljiv oziroma 'razvjen', kot radi pokomentirajo ljudje iz okolice. Kar seveda ne drži. Zato je lepo brati, da ima vaš sin mamo, ki upošteva in spoštuje njegove občutke ter ga ne sili početi stvari, ki jih ne želi oziroma ne zmore. Pravzaprav je naloga vsakega starša, da ugotovi, kakšna je prava količina dražljajev iz okolice, ki otroku omogoča optimalno delovanje. To, kar je za nekoga absolutno preveč, je za koga drugega premalo. Velja pa tudi, da nekaj, česar smo se včeraj bali, nam je lahko danes v užitek. In obratno. To seveda ne pomeni, da se morate kot mama izogibati vsem razmeram, ki so vašemu sinu neprijetne in neugodne. Predvsem je pomembno, da ga zares 'vidite' takšnega, kot je, skupaj z vsemi občutki strahu in negotovosti. Ki mu jih seveda ne smete očitati ali ga prepričevati, naj ne pretirava, temveč jih sprejeti, četudi jih morda ne razumete. Vaše neobsojajoče razumevanje brez ocenjevanja, ali so občutki, ki jih čuti, dobri ali slabi (v resnici so vsi občutki, ki jih čutimo, v redu), je največja in najpomembnejša opora, ki jo lahko nudite svojemu sinu. In ja, res je introvertom v kakšnih položajih morda težje kot ekstravertom, toda to še ne pomeni, da je življenje zanje težje. Kako doživljamo sebe in svoje življenje, je v prvi vrsti najbolj odvisno od tega, kako zdravo je naše samospoštovanje – da imamo objektivni, niansiran (ne samo dobro in slabo) in sprejemljiv odnos do samega sebe. Da se počutimo dobro v svoji koži tudi takrat, ko nam kaj ne gre, si nismo všeč ali nas kdo drug ne mara. In ne pozabite: tudi v introvertiranosti se skriva posebna tiha moč, ki ni prav nič manj pomembna kot glasnost in energičnost ekstravertov. Če želite izvedeti več o moči introvertiranosti, vam v branje priporočam knjigo Tihi, avtorice Susan Cain. Pa še to: velikokrat se izkaže, da svoje bolj plašne otroke najtežje sprejmejo starši, ki so tudi sami introverti in svojo introvertiranost zaradi nerazumevanja v primarni družini doživljajo kot šibkost, zato bi jo nekako radi 'odvzgojili' pri svojih otrocih. V takšnih primerih je prvi korak pri sprejemanju introvertiranega otroka sprejemanje lastne introvertiranosti.

Helena Primic



Zimske družinske dožodivščine

Upamo, da vas bodo naslednje ideje premamile, da se boste odpravili ven.

Uživanje na sončku in svežem zraku je nekaj najlepšega, sploh če se ob tem še zabavate s smučanjem ali sankanjem. Lahko pa letos poskusite tudi kaj novega, kot je recimo Hillstrike snowtrike, ki nima slovenskega imena, čeprav je plod slovenskih ustvarjalcev. Gre za nekakšen snežni tricikel na pedale, s katerim se boste zagotovo želeli zapeljati tudi vi. Najem te snežne domislice vas bo prišel približno 30 evrov za en dan, kje lahko to storite, pa najdete na spletu.



Na snegu si lahko pripravite tudi drugačno zabavo. Povabite otrokove prijatelje in sosede ter preživite popoldne ob skakanju čez snežene ovire, delanju največjega sneženega moža, ustvarjanju ledenih obzidij in seveda kepanju. Odrasli pa si privoščite kuhano vino.



Otroke lahko na domačem dvorišču zaposlite z risanjem po snegu. Kako? Nekaj časa shranjujte različne plastenke, recimo tiste od šampona za lase, in nato na lep zimski dan v njih nalijte z vodo pomešano jedilno barvo. Če boste imeli plastenk več, naj bo tudi barv več, z njimi pa bodo otroci lahko ustvarjali res prave snežne umetnine. Pazite samo, da ne bo prišlo do vsesplošnega škropljenja.



Zasneženi hribi še nikoli niso bili tako vabljivi, saj je na voljo res veliko različnih pripomočkov za zabavo. Eden takšnih je tudi snežni skiro, nekakšna mešanica snežne deske in skiroja. Največkrat je izdelan iz odporne plastike in ima zložitljiv ročaj, da ga lahko vzamete kamor koli. Kljub temu je uporaba čelade priporočljiva.