

## Biti starš odgovorna, a prijetna vloga

Foto: Fotolia

### UVODNIK

# Starši želimo svojemu otroku le najboljše



dr. Martina Žmuc Tomori

Vse več staršev se zaveda, kako pomembno je naše ravnanje – ne le dobre želje –, da bo razvoj otroka potekal tako, da bo le-ta zrasel v zdravega, ustvarjalnega in srečnega človeka.

Na vzgojni proces vpliva veliko dejavnikov: osebnostne lastnosti

staršev, lastne izkušnje iz časa odraščanja, partnerski odnos, poučenost o razvoju otroka, ... Sestavni del odgovorne in zavzete starševske vloge je tudi obvladovanje lastnih osebnostnih lastnosti na način, da te ne posegajo moteče v vzgojna ravnanja. Dobri starši se znajo izogniti pastem, v katere so se zapletali tisti, ki so vzgajali njih, in ne ponavljajo napak, ki so s strani njihovih staršev neugodno vplivale na njihovo osebnostno zorenje.

Starši vzgajamo svoje otroke tudi za to, da bi jih pripravili na življe-

nje, ki jih čaka. To pomeni, da jih moramo opremiti s spretnostmi in sposobnostmi, ki jih bo od njih zahtevala prihodnost. Zato je prav, da vzgoji oziroma razvojnim potrebam otroka posvetimo vso pozornost in da smo hkrati dojemljivi za stvarnost, ki čaka otroka in v kateri bo moral nekoč čim bolj samostojno in z zaupanjem vase živeti.

Priročniki o vzgoji ne morejo nadomestiti poslušanja staršev za otrokova čustva. Tudi ne dajejo vzgojnih navodil, ki bi kar sama od sebe zagotavljala otrokov zdrav

osebnostni razvoj. Lahko pa nas spomnijo na nekatera pomembna in odločilna vzgojna vprašanja in povečajo našo notranjo starševsko gotovost, ki jo daje ustrezna povezava znanja o otrokovem razvoju, osebno in pristno odzivanje na otrokovo doživljanje in vedenje ter pripravljenost, da se otroku in družinskim odnosom posvetimo z vso zavzetostjo, odgovornostjo in veseljem. ■

*Prof. dr. Martina Žmuc Tomori, dr. med.*

### RESNIČNA ZGODBA

## Izpoved najstnice

Starševstvo? Hmm ... če mene vprašate, je to zelo obširen pojem. Zavzema veliko kotičkov naših življenj. Doživljamo in sprejemamo pa ga vsak na svoj način in čisto vsak malo drugače. Pravzaprav pa gre za težko življenjsko nalogo.

Nam, mladim, se včasih zdi, da se starši vse preveč posvečajo razmišljanju, kaj in kako, ali je že čas, ali sem dovolj stara ... in nas s tem spravljajo ob pamet. A zato so tu! To je njihova naloga, s katero nam sporočajo, da nas imajo radi in da jim ni vseeno za nas. Prav je, da situacijo ocenijo in postavljajo pogoje. V nasprotnem primeru smo prepuščeni sami sebi, ko nas po, domače rečeno, najbolj 'matra firbec'. A pridejo trenutki, ko življenje plete drugačne niti, kot bi jih moralo. To pa ni nujno slabo.

Poglejte moj primer, moja starša sta se razšla, ko sem imela enajst let. Da, v trenutku, ko sem izvedela, se mi je zdelo, da je to najhuje, kar se mi lahko zgodi, a je zelo daleč od tega. Danes to sprejemam kot neko dobro stvar, ki se mi je v življenju pripetila. Zakaj? Ker sem se ob tem veliko naučila in spoznala sebe. Morda se sliši čudaško, ampak mislim, da če bi imela novo priložnost, ju ne bi spet poročila, ker sem tako navajena na 'novo' življenje z novimi ljudmi, ki jih imam rada in ki meni in mojim staršem pričarajo nasmehek na obraz. To pa je najlepši občutek

družinske sreče. Ob ločitvi seveda ni bilo prijetno, a je pa toliko bolj zdaj, ko so stvari urejene. Redne stike imam z obema in vsi smo med seboj dobri prijatelji.

Vem, da so tudi mnogo hujši problemi, a pogovor, optimizem in nasmešek na obrazu velikokrat pripomoreta k boljšemu razpletu, še najbolj pa takrat, ko je situacija najbolj črna.

Mladi se še zavedamo ne, kako včasih starše razjeda, kako naj ravna, in se nam

njihove odločitve zdijo zgolj muhe, a včasih za tem tiči več ur ali dni premisleka.

Torej njihova naloga, na katero so se nepovratno podali, zagotovo ni lahka in je celo težja od matematičnega testa. Prav gotovo ne bo nič narobe, če jim jo bomo kdaj pa kdaj olajšali. Konec koncev smo njihova ogledala. Ogledalo pa ima najboljši učinek, ko se vanj smejiš. ■

*Jana, 15 let*

# Mavrične družine grejo v šolo: perspektive otrok, staršev in učiteljic

Družinske oblike se spreminjajo in danes imamo številne oblike družin: nuklearne s poročenimi odraslimi; družine, kjer starša nista poročena; enostarševske – mama z otrokom, ali oče z otrokom; združene družine, kjer so se po ločitvi odrasli združili v novo družino.



Prof. dr. Darja Zaviršek

Teh družin se je v zadnjem času prijelo ime »štiriperesne« ali »zvezdne« družine (ker ima otrok več kot dva starša, več dedkov in babic itd.), kot se je recimo družin z dvema mamama ali dvema očetoma prijelo ime mavrične družine. Imamo tudi družine, kjer socialni starši posvojijo otroka, rejniške družine z otrokom in odrasle, ki nimajo otrok, pa sebe označujejo kot družina. Po številnih državah zahodnega sveta ugotavljajo, da nuklearna družina z enkrat poročenima žensko in moškim ni več prevladujoča oblika družinskega življenja.

Knjiga vsebuje izsledke primerjalne mednarodne raziskave o mavričnih družinah, ki je potekala v Nemčiji, na Švedskem in v Sloveniji. Otroke smo vprašali, kako gledajo na svojo družino in kako nanje gledajo šole.

Ugotovili smo, da bolj kot je okolije odprto do družinskih pluralnosti, manj pomembno je, ali otroci prihajajo iz mavričnih družin ali iz kakšnih drugih. V državah, kjer so že pred časom sprejeli zakonodaje na področju izenačitve različnospolnih in istospolnih parov, otroci

niso imeli izkušenj z diskriminacijo. Na Švedskem na primer, kjer je do izenačitve prišlo že pred 17 leti (leta 1995) je bilo zanimivo, da so otroci poudarjali, da v šoli nikogar ne zanima, kako živijo njihovi starši. Ni čudno, saj so na Švedskem leta 2009 celo iz poročnih dokumentov izbrsali pojem »žena« in »mož« in ta dva pojma nadomestili s spolno nevtralno obliko »oseba, ki se poroči«.

Tudi v Nemčiji poudarjajo, da je spolna orientacija staršev lahko razlog za diskriminacijo otrok prav toliko, kot so to lahko druge družinske okoliščine: revščina, invalidna starša, barva kože, etničnost, razveza, alkoholizem in druge odvisnosti. Vseeno so pripovedovanja nemških staršev pokazala, da starši premislijo, v kateri vrtec ali šolo bodo vpisali otroka, in da izbirajo takšne ustanove, za katere vedo, da so odprte za družinsko pluralnost in da tisti, ki v njih poučujejo, ne delajo razlik. Tudi v Nemčiji mineva že 12 let, odkar so leta 2000 izenačili različnospolna in istospolna partnerstva, ki se med seboj v zakonodaji razlikujejo le po tem, da istospolni starši ne morejo posvojiti otroka tretje osebe, temveč le otroka partnerice ali partnerja.

V Sloveniji pa je bila situacija v marsičem drugačna, saj so starši

pripovedovali o zgodbah skrivanja, diskriminacij in razmišljanj, kako zaščititi svoje otroke. Molc je bil glavna značilnost, ki so jih doživljali odrasčajoči mladi, ki živijo v mavričnih družinah. Vseeno pa smo pri terenskem delu našli tudi veliko pozitivnih zgodb, ki govorijo o tem, da so učiteljice in učitelji vse bolj ozaveščeni na tem področju in da se kljub mnogih oviram ustvarjalno odzivajo na družinske pluralnosti.

Knjiga je namenjena predvsem oza-veščanju učiteljev in učiteljic, vodij izobraževalnih ustanov, staršev in mladih ljudi samih. Je prva tovrstna študija v Sloveniji in zagotovo ena izmed redkih pri nas, v katerih spregovorijo otroci in mladi. Raziskava je potrdila že staro trditev, da so za odrasčanje pomembni odgovorni starši, ne pa stereotipna »mama« in »oče«. V raziskavah, ki jih navaja knjiga, so raziskovalci tudi ugotovili, da imajo otroci iz mavričnih družin pogosto več socialnih kompetenc, da so bolj spoštljivi do različnosti in da imajo glede spolnih identitet jasnejšo predstavo od mnogih vrstnikov.

Na koncu knjige je resno in hudo-mušno priročniško gradivo za vse, ki delajo z otroki, da se bolje usposobijo za poučevanje o raznovrstnosti družin, povečajo svojo občutljivost



za razlike, neenakosti, pa tudi za homofobično nasilje med vrstniki in odraslih nad otroki. Raziskava je v mednarodnem prostoru spodbuda za odkritejši govor o raznovrstnosti družin in za nično toleranco do nasilja.

Knjigo lahko naročite na Fakulteti za socialno delo, Topniška 31, na e-pošti: office@fsd.uni-lj.si; prek telefona: Borut P. Jesenovec: 280-9273.

Prof. dr. Darja Zaviršek

izdaja  
ZAVOD 7

STROKOVNI SVET PROGRAMA  
NE-ODVIŠEN.SI

- prof. dr. Martina Žmuc Tomori, dr. med.
- dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič
- Bogdan Zorž, psiholog in psihoterapevt
- mag. Andrej Kastelic, dr. med., psihiater
- Ljudmila Kafol, spec. klin. psih.
- Miha Kramli, univ. dipl. teolog, terapevt
- Fani Čeh, višja medicinska sestra, dipl. org. zdr.
- Robert Friškovec, univ. dipl. teolog
- Vlasta Nussdorfer, univ. dipl. pravnik
- Nataša Pirc Musar, univ. dipl. pravnik
- doc. dr. Sandra Bašič Hrvatina, medijska strokovnjakinja
- Gordana Petek Ivandič, dipl. slavistka
- Nevenka Podgornik, psihoterapevtka
- Simon Čehovin, univ. dipl. pravnik
- Marijana Kašnik-Janet, univ. dipl. soc.
- Sanela Talić, prof. geo. in zgo.
- mag. Violeta Bulc, podjetnica, inovatorica
- Robert Roudi, kriminalist
- prof. Aldo Rupel
- Jože Gregorič, univ. dipl. teolog

vodja družbeno odgovornega  
programa NE-ODVIŠEN.SI  
Bojan Kodolja

uredništvo

Glavna in odgovorna urednica: Gordana Ivandič Petek  
Uredniški odbor: mag. Violeta Bulc, Bojan Kodolja, Soraja Gorkič, Mateja Gruden-časopis Nedelo  
Grafična zasnova: FUTURA DDB, d. o. o.  
Grafični prelom: Matjash Matjaž Bizjak, s. p.  
Lektoriranje: www.LPI.SI

naslov uredništva

ZAVOD 7  
Velika pot 14  
5250 Solkan  
tel.: +386 (0)5 330 60 80  
faks: +386 (0)5 330 60 89  
www.ne-odvisen.si  
info@ne-odvisen.si

tisk

DELO d. d., Dunajska 5, Ljubljana,  
Tiskarsko središče  
Naklada: 55.000 izvodov

Časopis NE-ODVIŠEN.SI izhaja vsak drugi mesec in je vpisan v evidenco javnih glasil, ki jo vodi Ministrstvo za kulturo RS pod zaporedno številko 1618. V NUK-u je vodena pod ISSN 1855-4482. Časopis je brezplačen. Kopiranje in razmnoževanje člankov brez pisnega dovoljenja uredništva ni dovoljeno.

Vsebinsko te publikacije sta v sodelovanju pripravila IMC, d. o. o., in ZAVOD 7, s pomočjo zunanjih strokovnih sodelavcev.

Copyright©IMC, d. o. o.  
Vse pravice pridržane.

IZZIV

## Preživeti na območju medveda

Vprašanje komunikacije znotraj družine je bilo od nekdaj prisotno. Sploh ni res, vsaj kar se tiče govorne komunikacije in verbalnega povezovanja, da gre za problem zgolj sedanje potrošniške in elektronizirane družbe. Sodim v vojno generacijo – v smislu druge svetovne vojne – in dobro vem, da znotraj družine (ne le moje) ni bilo mnogo govorjenja. Sporočila so potekala po drugačnih kanalih: s pogledom, s kretjo, z doslednim dolgoročnim vedenjem. Navodila in vedenjske navade so potekale posredno.



Prof. Aldo Rupel

Sodim v generacijo, ki je začela živeti v povsem drugačnih pogojih v primerjavi s starši. Pridobivanje šolskega znanja je potekalo v geometrijskem zaporedju glede na očetovo in mamino. Se pravi, da ni današnji čas prav nič drugačen, ko vnučka dobiva na desetine informacij/ikonografskih sporočil deset let prej, kot sem jih prejel sam v mladosti. Se pravi, da je krilatica, da so zdaj pač drugačni časi, navaden izgovor za lagodno vedenje in odvracanje odgovornosti. Nekdanje in sedanje hitre spremembe so med seboj primerljive. Moj ded je na Krasu vpregal konja, oče je vozil v Trstu tramvaj, jaz sem po maturi vozil vespo, sin je pri istih letih dopolnjeval angleščino v Veliki Britaniji ...

Kljub dejstvu, da mi starša nista fizično sledila pri 'spoznavanju/osvajanju' sveta, mi je vpliv družine sledil v vseh mojih dejavnostih in zanimanjih: na ulici (Trst je za tedanje razmere bil pristaniško velemesto), na kopanju, na izletih, na najstniških praznovanjih, v mladinskih društvih, v kinodvoranah, med študijem v Rimu ...

Zakaj naj bi bilo danes drugače? Zakaj je danes v premenih primerih drugače? Zato, ker v neposrednih in posrednih sporočilih med odraslo populacijo ni zaznati doslednosti in vztrajnosti; ker je premalo zgledov in preveč predavanj, parol, izjav in zahtev brez duše, brez skupnih izkušenj.

**Kaj ima pri tem opraviti »območje medveda«?** Gre za eno izmed sugestij, v katero verjamem, da deluje, da spreminja in pregnete osnovne miselne strukture in trajne vrednote, ki naj preprečujejo, da bi otroci, najstniki in mladina zabredli v brezciljnost, puhlost ali



neučakanost, iz česar izvira pogosto iskanje zaposlitve v kemičnih sredstvih, igrah na srečo ali brezciljnemu in nefunkcionalnemu deskanju po spletu.

Gre za občasno stapljanje z naravo. Ne za romantično vzdihovanje ob panoramskem pogledu v smeri vršacev, temveč za okoliščine, ko postane vžigalica bogastvo, sekira neprecenljivo orodje, suhe nogavice v nahrbtniku izvor ugodja, voda v čutarici slastna tekočina, kos kruha s sirom vir moči ...

Dejal sem zgled in stvarno doživljanje, ne besed. Pa naj se družina odpravi na peturni izhod v gozdove, srednjegorje, deloma po brezpotju. Pot jo bo pregneta; skromnost opreme in hrane bo dokazala, da je mogoče živeti z mnogo manj balasta, kot si ga nagradimo po stanovanjih, da naše telo ni kurilnica, v katero naj našemu vse, kar nam vsiljujejo izložbe; uravnotežanje odnosov (to je naloga vsaj enega izmed staršev) med premikanjem, morda vedrenje med dežjem ali izbira smeri bo v

enem dnevu zaleglo več kot mučna prepričevanja v dnevni sobi; dajanje odgovornosti mlajšim pri določanju hitrosti pohoda (kar naj velja tako za sina kot za hčer seveda) bo dvignilo njihovo samopodobo.

Osebna izkušnja: Sin je Slovensko transverzalo začel mleti pri sedmem letu starosti, v obdobju pubertete se je uprl družinskim pohodom, a po osemnajstem letu je sam predlagal, naj skupaj prečkava gozdove med Lokvami in Idrijo. Dal mi je možnost, da sem se iz očeta prelevil tudi v tovariša, kar sicer trdno odsvetujem, da se pripeti prežgodaj ali stoodstotno. Starš naj bo starš!

'Pohajkovanje' po medvedovih revirjih verjetno ni primerno za vse družine; gre za primer in način razmišljanja. Za naslednjo številko bomo oblikovali kaj drugega ob veljavnosti osnovnega izhodišča: družina skupaj doživlja nekaj oprijemljivega, če hočete akcijskega, z visokimi etičnimi izhodišči, ki jih preizkušamo v praksi. ■

Prof. Aldo Rupel, upokojeni šolnik, publicist, prevajalec, izvedenec v telesni govorici

## V RAZMISLEK

# Majhne pozornosti, ki veliko pomenijo

Pomembno je, da uvedemo in vzdržujemo dobro komunikacijo z otrokom. Naj vam pogovor z otrokom preide v vsakodnevno navado. Gradnja tesnega odnosa z otrokom prispeva k temu, da se le-ta pri vsakem problemu najprej zateče k vam.

S takšnim odnosom s starši se otrok težje odloči, da bi »naredil nekaj prepovedanega«, nekaj, česa starši ne bi odobraval. V zmedeni hitrosti vsakodnevnega življenja starši pogosto pozabljajo na še tako majhne pozornosti, kot so spodbudne besede, kar pa za otroka največkrat veliko pomeni. Oglejte si nekaj primerov in premislite, ali jih uporabljate dovolj pogosto.



Foto: Dreamstime

## Pohvala

- To je čudovito!
- Priden.
- Tako se dela!
- To si naredil/-a odlično!
- Ponosen/-sna sem nate!
- Res si iznajdljiv/-a.
- Vedel/-a sem, da zmoreš!
- Spodbuda
- Ponosen/-na sem, da si moj otrok!
- Lep/-a si.
- Zabaven/-na si mi!
- Res si odličan/-na športnik/-ica.
- Kakšna dobra ideja!
- Rad/-a te imam.
- Res smo pravi tim!

## Podpora

- Kako se počutiš?
- Bi se rad/-a pogovorila o tem?
- Žal mi je, da ti je hudo!
- Če te kaj skrbi, se lahko pogovoriva.
- Potrebuješ pomoč?
- Kako ti lahko pomagam?
- Zupaš mi lahko prav vse!

## ... In ne pozabite:

**Bodite zanimivi in pozorni.** Med pogovorom vedno gledajte otroka v oči. Pozabite na telefon, televizijo ali karkoli, s čimer se trenutno ukvarjate – samo poslušajte! ■

Vir: Priročnik »Govori z otrokom«, NE-ODVISEN.SI 2007

## IZJAVE

# Otroci o starših



Foto: Fotobit

»Ob besedi starši pomislim na družino, skrb in odgovornost do otrok. Kot mama bom svoje otroke podpirala pri stvareh, ki jih bodo zanimale, pomagala jim bom uresničiti njihove cilje.«

Tina, 20 let

»Všeč mi je, ko se skupaj smejimo očetovim domisljam.«

Ema, 8 let

»Teži mi, ko se moram s starši odpraviti na skupni izlet, potem pa se imamo skupaj prav super.«

Jakob, 13 let

»Želim si starše, s katerimi bi se razumela, se pogovarjala, skupaj preživljala prosti čas.«

Tajda, 16 let

»Pri starših mi ni všeč, da me kaznujeta.«

Žan, 8 let

»Pri starših mi je všeč, da so odločni in ne delajo razlik med svojima otrokoma. Lahko se odkrito pogovarjamo in si zaupamo. Veliko mi pomeni, da mi starši stojijo ob strani v trenutkih, ko mi ne gre vse tako, kot si želim.«

Urša, 25 let

## NASVET

# Deset pravil, kako pripraviti otroka na pogovor

## 1. Začnite zgodaj

Otroci se seznanjajo z občutljivimi temami že zelo zgodaj v otroštvu, najpogosteje še preden razumejo vse vidike teh kompliciranih idej. Medicinske raziskave in podatki o javnem zdravju kažejo, da se mlajši otrok za informacijo, nasvet ali navodilo vedno najprej obrne na starše. Kasneje, v najstniških letih, pa začne sprejemati informacije tudi iz drugih virov, od vrstnikov, medijev in ostalih vplivov iz okolja. Kot starši imate čudovito priložnost prvi spregovoriti z otrokom o občutljivih temah, še preden lahko kdorkoli otroka zmede z napačnimi informacijami in razlagami, ki zmanjšajo vrednost sporočila, ki bi ga vi želeli posredovati otroku. Izkoristite morate prednost »okna priložnosti« za vašega otroka in se začeti pogovarjati z njim že zelo zgodaj in pogosto o vseh temah, ki bi lahko pomenile nevarnost.

## 2. Bodite pobudnik za pogovor

Ne čakajte, kdaj se bo vaš otrok počutil dovolj sproščen, da bi vas lahko vprašal karkoli – da se vam ponudi priložnost za začetek pogovora – morda se to ne bo nikoli zgodilo! Zato je več kot primerno, da sami načnete pogovor o določeni temi. Prav tako bodite pri pogovoru z otrokom pozorni na izbiro besed. Uporabljajte le tiste, ki jih bo nedvomno razumel.

Če imate več kot enega otroka, se pogovorite z vsakim posebej, vendar o isti temi. Razlog? Otroci različnih starosti so največkrat na različnih razvojnih stopnjah, kar pomeni, da dojemajo stvari različno, zato tudi potrebujejo primeren besednjak. Starejši otroci najpogosteje prevzamejo glavno vlogo v pogovoru, to pa bi lahko mlajše otroke odvrnilo od tovrstnega pogovora, saj bi se počutili zapostavljeni.

## 3. Ustvarite sproščeno vzdušje

Pomembno je, da z otrokom govorite odprto in iskreno. Bodite mu spodbuda in opora, da vas lahko vpraša karkoli, ne da bi mu bilo neprijetno ali da bi se bal posledic. Vaši odgovori naj bodo jasni, v nasprotnem primeru si bo otrok na določena vprašanja verjetno odgovoril sam. Tak odgovor je lahko veliko bolj zastrašujoč, kot če mu vi odkrito odgovorite. Če na vprašanje ne veste odgovora, priznajte in skupaj se potrudita pridobiti potrebne informacije. Izkoristite vsakodnevne priložnosti za pogovor z njim. Najboljši pogovor se bo odvil ravno takrat, ko boste to najmanj pričakovali. In zapomnite si, da je največkrat potreben več kot en pogovor, da se otroci z zadevo dodobra seznanijo. Torej, kar šteje, je pogovor, pogovor in še enkrat pogovor.

## 4. Opogumite ga, da spregovori

Manjši otroci si želijo, da se njihovi starši z njimi pogovarjajo o težkih vprašanjih. Kakorkoli, otrok bo iskal odgovore pri starših samo, če bo začutil, da so le-ti odprti za njegova vprašanja. Na nas je, da ustvarimo primerno vzdušje, v katerem otrok začuti, da lahko postavi kateroko-

li vprašanje brez obremenitve in brez strahu o posledicah. Otroci se počutijo bolje, ko lahko govorijo o svojih občutkih. To zmanjšuje težo njihovih strahov, kot če bi se s problemi ukvarjali sami.

## 5. Posredujte mu lastne vrednote

Kot starši imate čudovito priložnost biti prva oseba, s katero se otrok začne pogovarjati o občutljivih temah, prej, kot ga lahko kdorkoli zmede z »samo-dejstvo« razlagami, ki lahko zmanjšajo vrednote, ki ste jih pri otroku želeli privzgojiti. Zapomnite si, da so raziskave pokazale, da otrok želi in potrebuje moralna navodila od staršev, zato ne odlašajte z natančno obrazložitvijo vašega mnenja.

## 6. Poslušajte ga

Ali sploh poslušate svojega otroka, medtem ko zlagate perilo, se pripravljate na sestanek naslednjega dne, ali z nakupovalnim vozičkom drvite med policami veleblagovnice? Čeprav se sliši neizvedljivo, je treba otroku prisluhniti, ko vas potrebuje, in mu nameniti popolno pozornost. Če pozorno poslušamo



Foto: Fotobit

naše otroke, je to dobra osnova za oblikovanje njihove samozavesti, saj tako vedo, da nam veliko pomenijo, in iz tega se lahko sčasoma začne razvijati kakovosten pogovor o širokem spektru občutljivih tem.

Pozorno poslušanje nam tudi omogoča boljše razumevanje o tem, kakšne informacije pravzaprav otrok od nas pričakuje, pa tudi to, kaj že ve in razume o temi pogovora. To nam tudi preprečuje, da bi pri razlagi zašli in našega otroka v nadaljevanju zmedli.

Pozorno poslušanje, pogovor in upoštevanje otrokovih občutenj in razmišljanj nam pomagajo pri ocenjevanju situacije in prepoznavanju, kdaj je otroku pogovora o določeni temi dovolj.

## 7. Bodite iskreni

Ne glede na to, koliko je otrok star, si zasluži iskrene odgovore in razlage. To pri otroku poveča občutek zaupanja. Otrok ga bo, če ne bo zadovoljen z odgovorom, poiskal sam s pomočjo svoje domišljije in z uporabo zunanjih vplivov. Takšen odgovor je največkrat zelo popačen in bolj zastrašujoč kot iskren odgovor, ki bi mu ga lahko dali starši. Če se z otrokom ne želimo podrobno pogovarjati o določeni temi, je vseeno treba upoštevati, da pri razlagi ne nastajajo »luknje«, saj bo

otrok to zaznal. Odgovor si bo poiskal drugje, s tem pa se bo zmanjšalo tudi zaupanje v pogovor s starši. Pomanjkljiv odgovor ga lahko tudi zmede, tako da si določeno situacijo predstavlja povsem napačno.

## 8. Bodite potrpežljivi

Pogosto se dogaja, da otrok pri vsakem pogovoru izraža svoja mnenja in svojo razlago. Odrasli pri tem delamo veliko napako, ko začnemo zaključevati otrokove stavke, misli, občutke in fraze, ga prekinjamo, še preden bi sploh lahko vedeli, kaj nam je hotel sporočiti. Naslednjič se temu poskušajte upreti. S pozornim poslušanjem dovolite otroku lastno razmišljanje, saj mu s tem dokazujete, da je vreden vašega časa.

## 9. Izkoristite vsakodnevne priložnosti za pogovor

Pomembno je, da z otrokom poskušamo čim pogosteje načenjati najrazličnejše občutljive teme, vendar se je treba zavedati, da ni vedno primeren čas za dolg pogovor. Pa tudi otroci razumejo današnje pogovore o občutljivih temah kot formalne razprave in jih pogosto kategorizirajo kot še eno od star-

ševskih lekcij. Toda če izkoristimo trenutke »pogovornih priložnosti«, ki se pojavljajo v vsakodnevnem življenju kot priložnosti za diskusije, bo otrok veliko bolj dovzeten za naš pogovor.

## 10. Pogovarjajte se znova in znova

Glede na to, da lahko manjši otroci naenkrat sprejmejo samo majhen del informacij, se v enem samem pogovoru ne bodo naučili vsega, kar je potrebno o določeni temi vedeti. Zato je pomembno, da mine nekaj časa, nato otroka povprašajte, kaj si je od zadnjega pogovora zapomnil. Tako vam bo takoj jasno, kaj še mora vedeti in ali je prišlo do kakšnega nesporazuma pri dojetju pomembnosti obravnavane teme.

Nenazadnje, otroci z namenom, da bi dobili vse odgovore na vprašanja o določeni temi, neprestano sprašujejo, zaradi česar nekateri starši pogosto postanejo nervozni. Takšno ponavljanje je popolnoma normalno, torej bodite pripravljani in tolerantni. Ne bojte se ponovno začeti pogovora o isti temi. Potrpežljivost in vztrajnost se bosta vam in vašemu otroku v prihodnosti pozitivno obrestovala. ■

Vir: povzeto iz priročnika »Govori z otrokom«, NE-ODVISEN.SI 2007

## INTERVJU

## Vse se začne pri starših



Foto: Osebnih arhiv

Urška Battelino

Na pogovor o temi biti starš smo povabili Urško Battelino, psihoterapevtko psihoanalitične smeri, in z njo poklepetali o odnosih med starši in otroki.

### 1. Kako pri svojem delu vidite današnje odnose med starši in otroki?

Današnji starši imajo na voljo ogromno informacij o negi in vzgoji otrok na internetu, obstajajo tudi revije, knjige ter priročniki. V tej poplavi informacij pa nisem nikjer zasledila, niti mi niso tega mogli povedati najbolj informirani starši, kako se uglasiti s svojimi otroki, slišati njihove želje, misli in strahove, ki nam jih sporočajo otroci in jih ne smemo tolmačiti z lastno interpretacijo. Težava današnjih staršev je težnja po tem, da bi bili popolni in

idealni starši, ki bi naredili kar se da najmanj napak. Vendar popolnosti ni, vsi starši delamo napake, vendar na srečo obstaja korektivna izkušnja ali popravek, ki naše odnose z otroki spet spravi v ravnotežje.

### 2. To se pravi popravek napake?

Tako je, današnji straši so precej obremenjeni, vse se odvija zelo hitro in naša strpnost ni vedno visoka. V tem hitrem tempu kaj hitro naredimo po svoje, ne slišimo, kaj nam otrok sporoča, v hipu se odločimo

po svojem občutku, smo nestrpni, včasih krivični ali pa morda tudi prehitro kaznujemo. Vendar take spodrsilaje lahko vedno popravimo s tem, da z otrokom vzpostavimo stik, se potrudimo razumeti, kaj nam sporoča, in če smo bili krivični, se konec koncev tudi opravičimo. S tem mu damo dober vzorec reševanja konfliktov v odnosih in občutek, da se napake, ki jih storimo, dajo popraviti. Vendar bi tukaj dala podarek na zelo tanko črto, ki ločuje to, da znamo otroka slišati, in mu seveda tudi postaviti mejo.

### 3. Prej ste omenili uglasenost, ima to kakšno povezavo s postavljanjem mej?

Seveda, med uglasenostjo in postavljanjem mej se gradijo zdravi odnosi med starši in otroki. Otroci ne postavljajo mej, vedno jih poskušajo premakniti. Naloga staršev je postaviti meje in s tem zagotoviti občutek varnosti. Otrok se počuti varnega, ko ima postavljene meje in ko točno ve, do kod lahko gre. Otroci, ki nimajo postavljenih mej, so zmedeni in seveda tudi oni ne znajo spoštovati mej drugih ljudi ter jih pogosto preokrajšajo tako v otroštvu kot tudi v svojih poznejših odnosih v odraslosti.

### 4. Kako se to vidi v vaši praksi?

V praksi delam z odraslimi, ki se v svojem procesu psihoanalize vračajo v otroštvo, v svoje otroške občutke, strahove in doživljanje. Postavljene meje v otroštvu se zrcalijo v odrasli dobi, bodisi da ne znajo spoštovati mej drugih ali pa so njihove meje preohlapne in jih drugi ljudje ne spoštujejo.

### 5. In če pogledava še uglasenost.

Uglasenost z otrokom preprosto pomeni, da je mama sposobna za-

čutiti svojega otroka in njegove potrebe, slišati, kaj ji sporoča, ga pomiriti, ko ga je strah in ko joka. Zelo pomembna so prva tri leta. V obdobju dojenčka poteka uglasenost predvsem z mamo, očetova naloga pa je precej bolj pomembna malo pozneje, kar seveda ne pomeni, da oče prej ni pomemben za otroka.

### 6. Sliši se precej enostavno, pa je?

Seveda se sliši enostavno, vendar v praksi ni vedno tako. Če vam predstavim v primeru zgleda takole: starši svojega otroka vpišejo na popoldanske dejavnosti, recimo glasbena šola, šport in tuj jezik. Otrok ima čez teden vsako popoldne kakšno dejavnost ali pa celo dve. Torej starši po službi neumorno razvažajo svoje otroke na dejavnosti in temu podredijo skoraj ves svoj prosti čas. Njihov otrok nima časa za igro, ki jo v tem obdobju še nujno potrebuje, torej se ustvarja dresura k storilnosti. Ko starši otroku podredijo ves svoj prosti čas ter ga vozijo od dejavnosti do dejavnosti, mu s tem na eni strani sporočajo, kako pomemben je za njih, tako zelo, da se vse ostalo spusti iz rok, na drugi strani pa mu sporočajo, kako je ubogi revež, saj ne zmore sam. Vprašanje

je, ali so vse te dejavnosti dejansko želje otroka, to je uglasenost, in če res potrebuje toliko dejavnosti, to je določanje mej.

### 7. Torej otroci po eni strani rastejo z občutkom, da jim je treba vse podrediti in po drugi strani pa so prikrajšani, da bi lahko kaj naredili sami?

Tako je, moja prijateljica predava na fakulteti in vsako leto prihaja k njej več staršev, ki se poskušajo z njo pogajati za višje ocene svojih otrok. Na fakulteti, prosim vas! Vidite, tukaj je velika težava današnjih generacij, večina jih ni šla čez zdrave frustracije, ker jim starši tega preprosto niso dovolili in so jih s tem prikrajšali, da bi bili sposobni poskrbeti zase. Otrok mora doživeti slabe ocene, prepire s prijatelji, sam iti na popoldansko dejavnost, s tem gradi zaupanje vase, da je sposoben popraviti situacijo, v kateri se je znašel. Starši, ki zaupajo svojim otrokom, jim s tem dajo možnost, da sami dosežejo samostojnost in so pozneje sposobni poskrbeti zase na vseh področjih življenja.



Foto: Fotolia

## Evolucija družine v Sloveniji

Družinsko življenje se je od sredine prejšnjega stoletja do danes občutno spremenilo. Vloga staršev, delitev družinskega dela, vzgojni vzorci in tipična sestava družine, ki so jo včasih sestavljali starši, otroci in ožji člani družine, so se danes spremenili in pridružili so se jim novi vzgojni vzorci in oblike.



Foto: Fotolia

Kljub spremembam ostaja pomen in funkcija družine ista kot nekoč – predajanje ljubezni in nudenje varnosti,

ki razvija posameznike v samostojne in odgovorne članke družbe. ■

	1940	1960	2010
<b>DRUŽINA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• velike družine (vsaj tri generacije skupaj)</li> <li>• vzroki: manjši bivalni stroški, večja učinkovitost posameznega člana, vsak član opravljal svojo funkcijo glede na spol, starost, ...</li> <li>• poroka pogoj družinskega življenja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nuklearni tip družine (starši, otroci)</li> <li>• vzrok: modernizacija življenja, selitev družin v mesta</li> <li>• poroka pogoj družinskega življenja</li> <li>• majhno število razvez</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pluralizacija družinskega življenja in družinskih oblik (enostarševske družine, razširjene družine, nuklearne družine, ...)</li> <li>• zmanjšan socialni pomen zakonske zveze, večje število partnerjev, ki sobivajo skupaj brez sklenitve poroke</li> <li>• veliko število razvez</li> </ul>
<b>ŠTEVILO OTROK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• veliko število otrok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• upad števila otrok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• upad števila otrok, porast povprečne starosti matere ob rojstvu prvega otroka</li> <li>• vzroki: podaljševanje mladosti, vse daljše izobraževanje, nezmožnost finančne osamosvojitve</li> </ul>
<b>TIP DRUŽINE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• patriarhalna družina (oče, glava družine, sprejema vse odločitve)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• patriarhalna družina (ženska pridobi več veljave pri družinskih odločitvah)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• večinoma demokratičen tip družine (sprejemanje odločitev na podlagi skupnih dogovorov)</li> </ul>
<b>ODNOS MED SPOLOMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• strogo hierarhični odnosi med spoloma</li> <li>• jasna delitev vlog (moški skrbijo za finančno dobrobit družine oz. preživetje, ženske za dom in vzgojo otrok)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• delitev vlog v družini pogojena s spolom</li> <li>• spremembe v dinamiki družine (majhen delež moških pomaga ženskam pri gospodinjstvih in vzgoji)</li> <li>• vstop žensk na trg delovne sile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• še vedno spolna delitev dela</li> <li>• ženske dvojno obremenjene – služba (zaposlitveni vzorec žensk vse bolj podoben moškemu) in delo v družini, vloga matere je še vedno ključna družinska vloga, vendar ne več ekskluzivna ženska identiteta</li> <li>• moški se vse aktivneje vključujejo v družinsko delo in vzgojo, pri tem jih ovira ideologizacija materinstva, vse daljši delavnik in vključevanje sorodniških mrež v vzgojo otrok (pomoč babic, tašč, prijateljic, tet, ...)</li> </ul>
<b>OTROCI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• privajanje na bodočo vlogo v družbi in družini od malih nog</li> <li>• zgodnje soočenje z delom, s prevzemanjem odgovornosti in skrbjo zase in za mlajše člane družine (deklince pomagajo pri gospodinjstvih opravilih, skrbijo za mlajše bratce in sestrice, dečki pomagajo očetu pri moških opravilih)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• starši se vse bolj ukvarjajo z otroki</li> <li>• otroci vse bolj dojeti kot čustvena obogatitev družine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• starši se vse bolj ukvarjajo z vzgojo in izobraževanjem otrok, vanje vlagajo vse več materialnih in finančnih sredstev, pri tem velikokrat izhajajo iz lastnih in ne otrokovih ambicij</li> <li>• pretiran nadzor in skrb že v predporodnem obdobju – posluževanje priročnikov, knjig, nasveti strokovnjakov za sprejemanje odločitev glede otrokove prihodnosti še pred njegovim rojstvom</li> </ul>

Vir: povzeto iz priročnika »Tukaj sem«, NE-ODVISEN.SI 2010

## 8. | Zaupati otroku, kako vi to vidite?

Starš, ki zaupa sebi, zaupa svojemu otroku, vse se začne pri starših. Otrok se uglaši na starša in bolj kot ta starš zaupa sebi, bolj bo zaupal otroku. Enako je pri čutenju, starši, ki lahko začutijo sebe, so sposobni začutiti tudi svoje otroke, potem tudi mej ni težko postaviti. Vsi pridemo v odnose z različnimi vzorci in čustveno prtljago iz svojih primarnih družin, nato te vzorce nezavedno prenašamo na naše otroke, čeprav smo si pred tem sveto obljubili, da ne bomo vzgajali po vzorcu naše mame in očeta. No, pa prav to se zgodi, vsi ti vzorci se tako spretno zamaskirajo, da le redko opazimo, da smo odreagirali na otroka točno tako, kot bi, recimo, naša mama. Seveda ne trdim, da so naši starši delali karkoli narobe, daleč od tega, vendar se je vzgoja v zadnjih dvajsetih letih tako spremenila, da nihče več ne želi vzgajati po vzorcu naših staršev. Problem je v odkluku, ki se je zgodil od prejšnjih generacij staršev iz želje po drugačni vzgoji, in zaradi vpliva medijev, ki vsem sporočajo, kaj je pravilno in kaj ni, zgodila se je težnja po popolnosti.

## 9. | Pa sva spet tam, kjer sva začeli, pri popolnosti.

Tako je, vendar cel sistem tako deluje, pri pouku se ne išče dobrih plati otroka, šolski sistem je osredotočen na plati, kjer otrok ni dober, to se izpostavlja. Poleg tega so otroci preobremenjeni s šolsko snovjo, zelo veliko se je treba učiti, delati dodatne referate, zbirati točke. Videla sem že primere, ko je starše sram, ker njihov otrok ni odlični in nima dobrih ocen. Poglejte zdaj vse te zunanje frustracije, katerim so otroci danes izpostavljeni, tukaj nastopijo starši, ki znajo omehčati vse te zahteve in jih pretvoriti v otrokom prijazne. Če še starši doma postavljajo previsoke zahteve in izpostav-



Foto: iStockphoto

ljajo področja, kjer otroci niso tako zelo uspešni, otroci nekega dne ne zmorejo več in to jasno pokažejo v obliki različnih uporov, če ne prej v puberteti. Če pa smo sposobni zaupati otroku, mu verjeti, da zmore, in mu ob slabi oceni ali, recimo, športnem porazu povedati, da vedno, ampak vedno še lahko vse spremeni, potem nam je dom uspelo spremeniti v varno središče za otroka in to je, verjemite, najpomembnejše, saj iz tega središča otrok vsak dan odhaja v svet.

## 10. | Torej je zelo pomembno, kako otrok dojema svoj dom?

Tako je in tudi to, kaj mu doma spo-

ročamo. Če mi verjamemo, da naš otrok nekaj zmore, to na nezavednem prenesemo na otroka (spet uglašnost), ko gre otrok v svet frustracijam naproti, mu lahko cel svet sporoča, da mu ne bo uspelo, vendar mu, ker ima sporočilo zanj najpomembnejših oseb (staršev) ponotranjeno in zato velike možnosti, da mu res uspe. Otrok prek staršev ponotranji vero vase, zaupanje in varnost, bolj ima to ponotranjeno, bolj ve, kdo je, in s tem ni tako zelo odvisen od mnenja drugih. Temu procesu rečemo zrcaljenje in ga je tudi v proces terapije vpeljal ameriški psihoanalitik Heinz Kohut, kar se lahko pozneje nadomesti v dobrem terapevtskem odnosu.

Za odvisnost od mnenja pa sem rekla »tako zelo« zato, ker puberteta

vseeno prinese obdobje, ko je mnenje referenčne skupine za otroka ali mladostnika zelo pomembno, torej družba ali skupina, v katero otrok zahaja in se z njo identificira, in prav je tako, saj je puberteta namenjena ločevanju od staršev. Vendar bo otrok s ponotranjeno vero vase, varnostjo in zaupanjem vseeno bolj mislil s svojo glavo, kot pa se za vsako ceno poistovetil z referenčno skupino.

## 11. | Potem je v takem primeru lažje postaviti meje otroku?

Seveda, ker je otrok uglašen na starše, jim tudi zdravo zaupa in pri postavljanju mej ni takih uporov, kot

so sicer. Meje pa morajo biti postavljene, saj morajo starši biti starši in ni dobro da z otroki vzpostavljajo prijateljske odnose. Če so starši z otrokom prijatelji, potem taki starši otroka prikrajšajo za starše. Otrok si mora prijatelje poiskati sam zunaj družine in z njimi gojit prijateljske odnose, pri starših pa mora vedeti oziroma čutiti avtoriteto.

## 12. | Se vam ne zdi, da je v današnji potrošniški družbi otroku velikokrat težko reči ne?

Seveda je težko, kar jaz opažam pri otrocih v zadnjih dvajsetih letih, je to, da smo jim izpolnjevali želje, še preden so si otroci karkoli zares zaželeli. Si predstavljate, kako smo jih prikrajšali za hrepenenje, fantazije in sanjarjenja o želeni stvari ali pa dogodku. Vse je bilo dostopno, samoumevno in zanimivo za kratek čas, na žalost se je veliko te dinamike preneslo tudi v odnose. Nezadovoljenost. Na srečo je tukaj recesija, stvari se bodo spremenile in prav je tako, spremembe v tej smeri bodo prinesle napredek.

## 13. | Imate otroke?

Imam, najstnico v devetem razredu, in spomnila sem se, da mi je zadnjič povedala, da je v četrtem razredu imela učitelja (edini moškega spola na šoli) in samo on jih je znal pohvaliti ter jim je povedal, da so dobri otroci, v vseh devetih letih. Vidite, tak je svet, v katerega odhajajo naši otroci vsak dan, zato je naloga staršev, da jim damo najboljšo čustveno oporo, da bodo zmogli. Starši naj pustijo popolnost, popolnost je statična, brez gibanja, saj je življenje stalno gibanje od minusa k plusu, je rekel Adler, sodobnik Freuda, in moramo priznati, kako zelo prav je imel. ■

# Pravice staršev



Miha Kramli

## 1. | Pravica do miru

Ena od temeljnih pravic, ki jo imamo starši, je pravica do miru. Seveda je treba na primeren način in pravočasno to pravico posredovati otroku. Glede na starost otroka je treba povedati, da imamo od 19. ure dalje pravico do miru. Ko otrok to sliši in ko starši to tudi uresničujejo, otrok sčasoma to omejitev ponotranji in sčasoma to preraste v vrednoto. Ko bo ta otrok postal mladostnik, bo ob odhodu na zabavo dobil omejitev, do kdaj je lahko na zabavi, se bo sicer lahko upiral tej omejitvi, vendar pa se bodo starši z

njim lahko pogajali, ker ima otrok v sebi oblikovano družinsko vrednoto do miru, ki se glasi, da imajo starši pravico do nemotenega počitka. Za pomoč pri uveljavljanju te pravice se moramo starši zavedati, da ne moremo pristati na vlogo nočnega čuvaja, ki bo do 3. zjutraj bedel in preverjal, ali bo mladostnik prišel domov in v kakšnem stanju, takoj zatem pa moramo oditi v službo ali po dolžnostih. To je nedopustno. Mladostnik mora upoštevati položaj svojih staršev, ki imajo službo, ne pa vlogo dežurnega varnostnika.

## 2. | Pravica do postrežbe

Starši smo tudi zato, da prenesemo pogled na našega otroka, ko mora delat, ko se zviija od bolečine, krivice ... in da ob tem ostanemo stabilni in urejeni. Otrok, ki bo doživel umirjenega starša, ko on trpi in dela, dobi sporočilo, da delo ni nekaj nevarnega, da je krivica sestavni del življenja in da ni treba pred tem bežati, da se vse to da preživeti, ne da se »zatripa« pred zaslon, zapije ali drogira. Starši, ki pa se ob trpečem otroku vznemirijo in postanejo panični, pa otroku sporočajo, da je delo stiska, nekaj kar se ne da preživeti in je pred tem treba zbežati, pogosto zbežijo prav v omamo. Zato je prav, da starši že otroku postavimo delovne obveznosti na pregleden način. To pa zato, da si otrok položaj v družini priigara. Ni samoumevno, da je poln hladilnik,

da je na toplem in da je oblečen. Žepnina ne more biti dogovorjena, ampak mora temeljiti na otrokovem oziroma mladostnikovem prispevku k družinskim odnosom in družinskim obveznostim. To pomeni, če otrok oziroma mladostnik v tednu ali mesecu ni opravljal dogovorjenih in postavljenih obveznosti, ne more prejeti žepnine. Nedopustno je, da zaradi šolskih obveznosti nima drugih delovnih obveznosti.

## 3. | Pravica do obnove partnerskega odnosa

Ko starša posvetita čas drug drugemu, otrok ne sme zmotiti tega časa npr. željo, da se ga popraska po hrbtu. Otrok mora zaznati, da starša zmoreta zaščititi partnerski odnos. Tega ne doživlja kot zapostavljanje, nasprotno, to v njem krepi voljo do življenja, do dela ...

## 4. | Pravica staršev do nadzora

Starši imamo pravico, da takrat, ko mladostnik odhaja od doma, vemo, kje bo, s kom bo, kaj bo delal, kako bo odšel od doma, kako bo prišel domov. Zakaj? Zato, ker ne smemo dovoliti, da postane ulica ali klapa močnejša od družine. Če se to zgodi, potem vsebino življenja ne določa več družina, ampak okolica. ■

Miha Kramli, terapevt in vodja Centra za zdravljenje odvisnosti Nova Gorica



Foto: Fotolia

NASVET STROKOVNJAKA

# Prisluhnite svojemu otroku



Foto: Dean Dobokovič

Fani Čeh

Vsakdo si želi zdravja zase, še bolj pa za svoje otroke. Ob tem je zelo pomembno, da se starši zavedamo odgovornosti za vzgojo in izobraževanje svojih otrok.

Najtežji poklic, ki ga v življenju opravljamo starši, je, biti vzgojitelj svojih otrok. Rezultati vzgojnega procesa so namreč nepredvidljivi in odvisni od vrste dejavnikov. Vzgojnih receptov, ki bi veljali za vse otroke, ni iznašel še noben strokovnjak. Zagotovo pa je, da je družina in zavedanje staršev, da ob rojstvu svojega otroka prevzemajo odgovornost zanj, najpomembnejše. Le vsestransko zdrava družina je

porok za zdrave otroke, ki kasneje odrastejo v zrele osebnosti. Danes živimo v času tako imenovanih malih družin, ko vsaj pri mestnem prebivalstvu družino sestavljata le dve generaciji – starši in otroci. Večina staršev je zaposlena, otroci pa že v najzgodnejšem otroštvu romajo v jasli, vrtec in šolo. Starši skušamo otrokom nuditi »vse«, pozabljamo pa, da to ni le denar, lepe obleke in igrače, ampak da otrok potrebuje predvsem veliko našega časa, ljubezni in postavljanja jasnih meja.

Pomembno je, kako starši preživljamo čas z otrokom. Tega je tako malo, le štiri do pet ur dnevno, zato naj ga ne krati še gledanje televizije, ampak se otroku zares posvetimo.

Vzemimo si čas in moč za odgovore na njihova številna vprašanja, spodbujajmo njihovo raziskovalno in ustvarjalno dejavnost. Pogovarjajmo se z njimi. Če bomo otroke naučili govoriti o sebi, bodo pripovedovali, če jih bomo naučili ljubiti, bodo znali dajati ljubezen, če jih bomo naučili, da ni največja sreča imeti čim več, se bodo znali čemu tudi odreči.

Zmotno je mišljenje, da starševske dolžnosti lahko nadomestita vrtec ali šola. Govoriti o vlogi šole, ki korenito posega v življenje vsakega posameznika, je zagotovo izjemnega pomena. Skozi šolska vrata vstopajo cele generacije otrok. Dnevno se v šoli srečujejo za vzgojo in izobraževanje tako pomembni part-

nerji, kot so učenci, učitelji, starši in ravnatelj. Vsi in vsak posameznik prinaša v to okolje nekaj svojega, enkratnega in ko se to združi v razrednem in šolskem okolju, se začne specifično šolsko življenje, vpeto v okolje in širšo družbeno skupnost. Poznati otroke, njihova hotenja in potrebe v obdobju odraščanja je zelo pomembno tudi za čas, ki je odmerjen šolskemu delu. Glede na to, da je vzgoja proces, šola pa vzgojno-izobraževalna ustanova, lahko ta spodbudno in varovalno deluje, ne more pa nadomestiti tistega, česar otroci niso deležni v družini.

Vzgoja za odgovorno starševstvo je pomembna naloga družbe, saj se vsi premalo zavedamo, da na mladih svet stoji in ko se sprašujemo, zakaj danes mladi posegajo po drogah, ki dokazano škodijo zdravju, je odgovor na dlani – so odraz nas odraslih in družbe, v kateri živijo. Pomagajmo jim, da bodo znali ločiti med tistim, kar zdravju koristi, in tistim, kar ga uničuje. Zato je potrebna brezpogojna ljubezen in čas, ki ga preživljamo z njimi.

Otrok se ne da vzgojiti z enkratno spodbudo. Za vzgojo si moramo vzeti čas, morda tudi na račun svoje kariere.

Otroci ne znajo in ne morejo čakati.

Vsa moja večletna opažanja vodijo v družino, zato sporočam staršem, da je sodelovanje z vrtcem, s šolo in z dijaškim domom za zdrav razvoj in delo otrok izjemnega pomena.

Prisluhnite vzgojitelju in učitelju, kaj vam sporočata, pogovorite se z razrednikom, ker lahko s skupnimi močmi tudi v šoli pomagamo. Mladi morajo spoznati, da je učenje resno delo, da je znanje vrednota in da je prisotnost pri pouku nujna za njihov uspeh in napredovanje. Zmotno pa je mišljenje, da so vsi mladi preobremenjeni s šolskim delom. Z mladimi se veliko pogovarjam in opažam, da pogrešajo pogovore z odraslimi, da so veliko sami in si želijo, da bi jih kdo počakal in povprašal o poču-

tju in jim nakazal pravo pot, ko se na poti odraščanja sprašujejo: kdo sploh so, zakaj jih nihče ne mara, vsi se samo derejo name, kaj je danes sploh vredno delati, tako sem sam, nihče me noče razumeti itd. Droge izvirajo v preteklosti in se na žalost kažejo v sedanjosti. Skupaj zmoremo. ■

Fani Čeh, pedagoška svetovalka za zdravstveno vzgojo  
Zavod RS za šolstvo



Foto: Dreamstime

NE-DELO PRILOGA NE-ODVIŠEN.SI		MERJENJE OSI KRIŠTALOV	POLETNI VLAK PROTI MORJU	INOSLAV (KRAJŠE)	ITALIJAN. POLITIK (GIORGIO) ROJ. 1925	SESTAVIL: DUŠAN ZAGORC JAN 2012	DOLŽINSKA MERA ZA TKANINE	BELOKOŠČENI PISATELJ (A. L.) ROJ. 1927	GEOM. TELO. OBLA	SLAVKO OSTERC	LETO 2012. LETO SODELOVANJA	VISOK GRM ZA ŽIVE MEJE	FUNGICID PROTI PEPEL. PLESNI	JAPONSKI PISATELJ (JUNZO), ROJ. 1921	
GORSKE REŠEVAL. SANI		ŠIROKA ULICA		JEREBIKI PODOBNO DREVO	4. IN 1. VOKAL	MALA LUKA PRI DUBROVNIKU	ANGLEŠKI PEVEC (BRIAN) ROJ. 1948	TISKAN OBRAZEC	RADIO VATICANO	ZNAMENIT HOMERJEV EP	GLIVIČNA BOLEZEN NA JABLANAH	ANDREJ KAROLI			
IM. POLITIKA TAJNIKARJA		MOŠKO IME		OVVOJKA, ZAVOJKA	KOPALIŠČE -BENETKE		JANKO IRGOLIČ		KOPALIŠČE -BENETKE		JANKO IRGOLIČ				
PESNIŠKI OKRAS IZ ZAČETN. ČRK		NOGOM. KLUB		GL. MESTO ALŽIRIJE		HRVAŠKI ŠPORTNI NOVINAR (A. K.)		VEJA BUDIZMA (DALAJ-LAMA)		PREBIV. AJŠEVICE		KEM. ZN. TELUR			
KRALJ V IND. EPU AVSTRAL. MEDVEDEK		MESTO (TORINO)		12. RIM. CESAR		BOMBAŽ. TKANINA Z RELIEF. VZORCEM		MALAJSKA BLAZNOST		PIVSKI VZKLIK		VRP. OŽE. KONOP.		RDEČI KRIŽ	
ANTON NANUT		LET. BAZA V ITALIJI		VINSKA TRTA		FRANCOŠKI KOLESAR (GERARD)		PREDLOG		SLOV. GLASBENI UREDNIK (ALEKSANDER, 1922)					

Foto: Miha Golar

Dušan Zagorc, rojen 1952, dolgoletni ravnatelj (21 let) Osnovne šole Gornja Radgona, podpredsednik Združenja ravnateljev osnovnih in glasbenih šol Slovenije, humanist in prijatelj programa NE-ODVIŠEN.SI, del svojega prostega časa med drugim zapolni tudi s sestavljanjem preprostih in domiselnih ugank in križank. Tokrat je posebej za bralce našega časopisa pripravil prvo križanko z zanimivim geslom. Upamo, da bo sestavil še kakšno križanko!

## Statistični podatki o družinah v Sloveniji, 1. januar 2011

- Vsako tretje gospodinjstvo v Sloveniji je enočlansko.
- 54 % je družin z enim otrokom.
- 37 % je družin z dvema otrokoma.
- Zunajzakonske skupnosti že predstavljajo 10,8 % vseh družin v Sloveniji.

Vir: Statistični urad RS

## Družinski položaj mladih (25-34 let)

Moški

- Stari 25 let - 7 % z lastno družino, 80 % pri starših.
- 30/31 let - prelomnica.
- Stari 34 let - tretjina v primarni družini.
- Bolj pogosto živijo sami.

Ženske

- Stare 25 let - četrtnina z lastno družino.
- Samohranilka oz. zunajzakonska partnerica - enaki deleži v vseh starostih.
- Stare 34 let - samo 14 % v primarni družini.

Vir: Statistični urad RS

## Vsaka četrta družina je enostarševska

- Približno polovica nastane po razvezi oz. smrti zakonca.
- Vsaka šesta mati in vsak četrti oče sta poročena.
- Starost otrok samskih mater in očetov je identična starosti otrok v zunajzakonskih skupnostih.
- 21,1 % je družin mater z otroki.
- 4,1 % je družin očetov z otroki.

Vir: Statistični urad RS

## ZAUPALI SO NAM

# Kako se znane osebnosti soočajo z odgovornostjo v vlogi staršev?



Anja Rupel

Jure Sešek

Prijatelja programa NE-ODVIŠEN.SI **Anja Rupel**, slovenska pop pevka in radijska napovedovalka na Radiu VAL 202, in **Jure Sešek**, radijski voditelj na Radio Ognjišče, sta nam zaupala svoje izkušnje, kako se soočata z odgovornostjo v vlogi starša.

## 1. Kaj vam pomeni biti starš?

**Anja:** Brezpogojna ljubezen in večna skrb oziroma strah, da se otroku ne bi kaj zgodilo.

**Jure:** Vloga, ki sva si jo oba z ženo želela, je prinesla veliko odgovornost, precej skrbi, nekaj negotovosti in neizmerno veliko veselja. Biti starš ni hec.

## 2. Kakšno je po vašem mnenju kakovostno starševstvo?

**Anja:** Ne obstaja nek splošen recept. Predvsem se mi zdi, da je treba najti neko ravnatežje med ljubeznijo in postavljanjem mej. Sama se ves čas učim ...

**Jure:** Na prvem mestu sestavin kakovosti je verjetno ljubezen, sledi odgovornost, doslednost, prava mera vsega, pa spet ljubezen ...

## 3. Kako usklajujete vsakodnevne delovne obveznosti in prosti čas za vzgojo svojega otroka?

**Anja:** Na srečo imam precej gibljiv delavnik, zato si lahko privoščim, da veliko časa preživim s hčerko.

**Jure:** Predvsem nas rešuje dejstvo, da »smo radi skupaj«. Če se le da, jo kar družinsko mahnamo na, denimo, povezovanje koncerta ali kak

pevski nastop naše vokalne skupine. Služba je pa služba ... Ko sem na radiu, me pač ni doma! Taka je ta ... No, slišijo me že lahko, a to ne pomeni veliko ...

## 4. V partnerstvu je pomembna tudi usklajenost vzgojnega ravnanja. Kako vam to uspeva?

**Anja:** Kakor kdaj. Se zgodi, da jaz kaj dovolim in Aleš ne, ter obratno. Luna to seveda veselo izkorišča.

**Jure:** Ko sva z Uršo razmišljala, kakšna bodo najina vzgojna vodila, sva si rekla: tudi, če se v kaki odločitvi ne bova strinjala, nesoglasja ne bova pokazala pred otrokom. V glavnem nama uspeva. Kadar nama »ne rata«, je vedno narobe. Misliva, da morata starša pač »skupaj držati«.

## 5. Kdo je v vaši družini močnejši pri postavljanju meja v vzgoji? Zakaj?

**Anja:** Aleš je bolj popustljiv, tako da sem jaz tista ta stroga, ki postavlja meje, verjetno tudi zato, ker več časa preživim z otrokom.

**Jure:** Najmočnejši so otroci. No, res je, da oni poskušajo prestaviti najine meje, a v njihovi vztrajnosti je veliko posnemanja vrednega. Fantje bi verjetno rekli, da je mami bolj stroga in - to je to! Khm, skoraj, da imajo prav ...

## 6. Kje in kako najraje z družino preživljate prosti čas?

**Anja:** Ko je lepo vreme največkrat zunaj v parku pred blokom, na sprehodih skupaj s psom, poleti na morju in vsak večer pred spanjem, ko z Luno obvezno skupaj bereva.

**Jure:** Če nam uspe skupaj preživljati čas, je pravzaprav vseeno, kje. Radi smo doma, radi smo z žogo na domačem dvorišču, fletno je na počitnicah, lušno na potovanjih ... Radi smo skupaj!

## 7. Naštejte vsaj tri pravice staršev!

**Anja:** Porodniški dopust, bolniški dopust, ko je otrok bolan, pravica in tudi dolžnost staršev je, da vzgajajo svojega otroka in zastopajo njegove pravice.

**Jure:**

- pravica do spanja pri ženi (ko se vrnem z večernega šihata, vedno prenašam pobe v njihove postelje; šment, niso več najlažji ...);
- pravica do prednostne izbire TV programa, ki ga bomo gledali skupaj (včasih imam poln kufr nogometa v angleški, španski, italijanski, »žblj« ligi po izboru fantov);
- pravica imeti razumevajoči babici (hvala bogu, to pravico pridno izkoriščava);
- pravica do zadnje besede (v puberteti otroka je ta pravica najbolj kratena, se mi zdi). ■

Tudi za mamo ali očeta, ki sam/-a vzgaja otroke, je pomembno, da:

- **si vzame čas tako zase kot za skupne dejavnosti z otroki;**
- **oblikuje predvidljiv in smiselno strukturiran urnik;**
- **v vzgoji zastavlja potrebne omejitve;**

- **otroku omogoča polne in dejavne odnose z drugim staršem.**

Tudi v enostarševski družini mora imeti otrok možnost vključevanja v vse dejavnosti, ki so pomembne za otrokov celostni razvoj. ■

Vir: Priročnik za odrasle »Tukaj sem«, NE-ODVIŠEN.SI 2010

## VAL 202

# Otroci na čakanju

To ni zgodba o brezskrbni in srečni mladosti, o odraščanju in poti, na katero stopa večina današnjih mladih. To je zgodba o otroku z veliko prtljage, a praznim kovčkom, zgodba o otroku, ki je odraščal v rejništvu.

»Ne bom je več klicala teta, klicala jo bom mama. Ker je mama druga beseda za razočaranje.« To je stavek dekleta, ki je svojo mladost preživelo drugače. V Sloveniji je več kot 1100 otrok v rejniških družinah. Namen rejništva je, da se otrokom pri osebah, ki niso biološki starši, omogočijo razmere, potrebne za zdravo rast, osebnosti razvoj, samostojno življenje in delo. Vendar nekateri pravijo, da tega ni in o tem se ne govori. Vsaj ne pred drugimi. Drugi spregovorijo, a potem, ko je ta izkušnja že daleč za njimi, čeprav spomin ne pozabi. Med njimi je tudi Karmen Makuc.

**Karmen:** »Zanimivo je, da se dneva, ko sem prišla v rejništvo spomnim, kot da bi bilo danes. Socialna služba je menila, da mama ne more skrbeti zame zaradi alkohola. To so zgodbe, sama se v te podrobnosti nikoli nisem spuščala - socialna je pač predlagala, da grem stran od mame, da mi poiščejo rejniško družino. Tako sem bila z dvema letoma in pol dana v rejniško družino. Dneva se še spomnim, bil je oktober, pripeljali so me z modrim fičkom ... To mi je ostalo res v spominu. Rejniki so pobirali jabolka. Kakšen je bil občutek, ne vem. Pripeljali so me tja, rekli, da bom nekaj časa živela tam, da se mama uredi, in to je bilo zame to. Ampak to čakanje, čakala sem šestnajst let, da se mama uredi. Nikoli se ni in jaz še vedno pravim, da sem otrok na čakanju. Stike z mamo sem imela. Od začetka so bili stiki z mamo dovoljeni, ampak socialna služba je menila, da preveč slabo vpliva name, da po njenih obiskih traja veliko časa, da pridem nazaj v tisti normalni odnos z rejniki. Potem

lo je, delaj in bodi tiho. Recimo, jaz nisem hodila na morje. Lahko tudi rečem, da do dvajsetega leta nisem znala voziti kolesa, nisem šla na maturantski ples, ne na maturantski izlet. Nisem živela življenja, kot ga živijo zdaj mladostniki. Pri meni je bila šola, delo in tu se je končalo. Kaj drugega jaz nisem poznala. Počitnice? Morje? Pri nas se je delalo na polju in travniku. To so bile zame počitnice.«

Zato Karmen danes poskuša nadoknadi vse, česar takrat ni imela. Težko je doma, veliko potuje ali pa vsaj skoči na kak potep. Je zaposlena in ob delu študira. Študij si plačuje sama. Vedno je bila pridna. Se pa spominja tudi obdobja, ko ji je bilo kot deklici najtežje.

**Karmen:** »Ker sem le živela na manjši kmetiji, v manjši vasi, so vsi vedeli za mojo zgodovino, najbrž še bolj kot jaz. Bilo je čutiti. Med otroki je bilo čutiti, da sem zanje pankrt. V šoli so bili večkrat problemi, od oblek na stranišču do zmerjanja. Bil je primer, ko je sosedov fant ugotovil oziroma je dejal, da če mu kaj ne bo všeč, me lahko tudi ubije. No, zanimivo pa je bilo, da sem zaradi tega jaz hodila k psihologu in ne on, ker je bilo nekaj narobe z mano. Ja, sprejemanje sovrstnikov v osnovni šoli je bilo težko.«

Danes je stara 34 let. Nima družine, ker tega, kaj je družina, ne pozna. Ne ve, kaj pomeni imeti mamo, imeti očeta. Boji se, da niti ne bi znala biti mama in zato se za družino še ni določila. Z biološko mamo skoraj nima stikov, krvno sorodstvo zanjo ne obstaja. Rejnico obišče, a redko.

**Karmen:** »Tisti spomin, da spomin, ko sem šla od rejniške družine, je



Foto: Fotolia

se pa kakih osem ali deset let nisva videli, stiki so se popolnoma pretrgali. Ko pa sem šla v prvi letnik srednje šole, sem imela eno samo željo, da z mamo spet vzpostavim stik. To sem naredila, samo tistega odnosa mama in hči ni bilo več. Pred mano je stala tujka in še vedno je tujka.« Karmen Makuc, ki živi nekje na Koroškem, za posvojitev kot deklica ni vedela. Nihče ji o tej možnosti ni povedal, niti je ni vprašal, kaj si želi. Tudi po končani srednji farmaceutski šoli ni nikogar zanimalo, ali bi morda šla študirati ali ne.

**Karmen:** »Rejniki, rejniki. Bili so starejši, to je bila manjša kmetija, imeli so štiri svoje starejše otroke, ki so šli vsak na svojo pot, edino hčerka je ostala. Pred mano so bili tudi štirje rejenci, ampak so vsi odšli. Rejniki pa so bili, kot pravim, stroga vzgoja, kruha je bilo, hrane je bilo, vsega je bilo, ampak tistega nekega ljubečega odnosa, tega ni bilo. Ni se sedelo v naročju, ni se pogovarjalo. Velja-

zelo boleč. Pred vrati sem imela spakirane vse stvari in zadnje besede rejnice so bile: »Nikoli več se ne pojavi na teh vratih.« To mi je ostalo. Mogoče me zato zdaj vedno tako boli, ko me neka oseba zavrne. Ne vem, kako naj to povem. Čeprav imava z rejnico spet stike, ampak to je, bom rekla, bolj zahvala - moja zahvala njej. Grem na obisk, ampak tistega pravega odnosa ni bilo nikoli.«

Namen rejništva je, da otrokom pri osebah, ki niso biološki starši, omogoči razmere, potrebne za zdravo rast, osebnosti razvoj, samostojno življenje in delo. Vendar nekateri pravijo, da tega ni. In na koncu gre za otroke, ki nosijo polno prtljage, a vendar prazen kovček. ■

Avtorica: Veronika Gnezda, novinarka VALA 202

## NASVET

# Vzgojna ravnanja v enostarševskih družinah

Vse vzgojne vsebine in načini vzgojnega ravnanja, ki omogočajo funkcioniranje družine z obema staršema, so izvedljivi tudi v enostarševski družini.

IZ RAZISKAVE V OKVIRU EVROPSKEGA PROJEKTA »KREPITEV EVROPSKIH DRUŽIN«

# Krepitev družin – zakaj in kako jih vključiti v preventivo?

Starši imamo v življenju naših otrok pomembno vlogo in velik vpliv, ki pa se ga vse manj zavedamo oziroma mu pripisujemo vse manjši pomen. Pozitiven vpliv staršev je prav tako pomemben kot vpliv vrstnikov. To je tudi razlog, da želimo čim več staršev vključiti v preventivne programe, seveda takšne, ki dosegajo kakovostne standarde in pozitivne učinke.

Pri izvajanju družinskih preventivnih programov pa se srečujemo s tremi ovirami. Prva ovira je **zelo slaba udeležba staršev**. Mnogi so mnenja, da teh programov ne potrebujejo, saj naj doma ne bi imeli težav. Vendar pa so ti programi preventivni, kar pomeni, da želimo posredovati, preden nastopijo potencialne težave. Druga ovira je dejstvo, da se **programi osredotočajo le na družinsko okolje**, s tem pa pozabljajo na pomembno vlogo, ki jo imajo lahko družine v širšem lokalnem okolju (npr. tudi v okoljih, kjer se odvija nočno življenje mladih). In tretja ovira, ki se vse bolj pojavlja, je **vrzel med starši in njihovimi otroki**.

Ko otroci dosežejo obdobje pubertete, starši načeloma izgubljajo nadzor nad njimi. Pubertetniki veliko več časa preživijo s prijatelji ali pa na internetu. Starševski nadzor je izključen iz najbolj priljubljenih socialnih okolij, v katerih njihovi otroci najraje preživljajo prosti čas (nočno življenje, gostinski lokali, prijatelji idr.). Znanstveni dokazi so pokazali, da obstaja tesna povezava med tveganimi oblikami vedenja, kot je na primer uporaba alkohola in drugih drog, ter prisotnostjo otrok v socialnih okoljih, v katerih starši nimajo nadzora na njimi.

Da bi dokazali vrzeli med starši in otroki ter našli nove načine družinskih preventivnih strategij, smo v okviru evropskega projekta »Krepitev evropskih družin« (»European Family Empowerment«), v katerem sodeluje šest evropskih držav (Španija, Portugalska, Švedska, Velika Britanija, Češka in Slovenija), izvedli raziskavo, v kateri so nas zanimali: uporaba drog staršev in njihovih otrok, norme glede uporabe drog, družinsko življenje (pravila, struktura družine, starševske veščine, vzgojni stili, uporaba interneta itd.). V raziskavi so sodelovali mladostniki, stari med 12 in 18 let, ter njihovi starši.

Na vprašalnik so v vseh vključenih državah večinoma odgovarjale mame. Prva zanimiva ugotovitev

je, da je **v Sloveniji najnižja stopnja starševskega nadzora**. V državah, kjer je stopnja nadzora staršev nad njihovimi otroki višja, se ta nadzor pri otrocih kaže kot nekaj pozitivnega (med starši in otroki se kažeta večja naklonjenost in toplina).

Teme, o katerih se starši najpogosteje pogovarjajo s svojimi otroki, so predvsem šolsko delo, gospodinjstva, otrokovi prijatelji, pritožbe in dejavnosti itd. V vseh primerih se odgovori staršev in otrok bistveno razlikujejo. Doje manje otrok je, da se o vseh zgoraj naštetih vsebinah ne pogovarjajo v takšni meri, kot o tem poročajo starši.

Zanimivo je tudi dejstvo, da se o temah, kot so npr. alkohol, tobak, kanabis in spolnost, ne pogovarjajo pogosto. O tem poročajo tako starši kot otroci. Stvar nadaljnje raziskave je ugotavljanje vzrokov, zakaj je temu tako. Eden izmed razlogov je verjetno ta, da se starši ne zavedajo dejstva, da njihovi otroci že posegajo po drogah, ali pa si pred tem enostavno zatiskajo oči. V Sloveniji je 81 % staršev odgovorilo, da njihovi otroci nikoli niso pili alkohola, na drugi strani pa je »le« 48 % njihovih otrok poročalo, da nikoli niso pili alkohola. Tudi pri vprašanju, »kaj menijo o tem, ali je bil njihov otrok v zadnjem mesecu opit«, je v Sloveniji 6 % staršev odgovorilo z odgovorom »da«, pri istem vprašanju pa je z enakim odgovorom odgovorilo 31 % otrok.

Zaskrbljujoče je tudi dejstvo, da mladoletni otroci alkohol najpogosteje dobijo v barih, od prijateljev in tudi doma (najpogosteje ga ukradejo ali pa dobijo od bratov oziro-

ma sester, kar kaže predvsem na slab nadzor doma ali pa mogoče tudi zanikanje s strani staršev). Do podobnih ugotovitev smo prišli tudi pri vprašanjih o uporabi tobaka ter prepovedanih drog.

Splošna ugotovitev je, da starši in njihovi otroci živijo v popolnoma različnih svetovih. Starši zaznavajo več konfliktov s svojimi otroki kot otroci sami ter so mnenja, da imajo večji nadzor, kot ga imajo v resnici. Starši se moramo zavedati, da otroci postavljajo pravila in mej ter kontrolo dojemajo kot nekaj pozitivnega, saj se tako počutijo varne in ljubljene (v smislu »staršem je mar zame«).

Družinska preventiva bi morala segati onkraj meja družin ter upoštevati tudi lokalno skupnost, okolja nočnega življenja mladih, svetovno medmrežje, šole ter skupnost in kulturno okolje kot celoto. Tako bi družinske preventivne dejavnosti morale vključevati možnost vplivanja staršev tudi na tista okolja, v katerih otroci dejansko uporabljajo droge ter prevzemajo potrošniško kulturo, ki jo promovirajo alkoholna, tobakna in druge »nezdrave« industrije. Krepitev družin pomeni torej ustvarjanje takšnih programov, katerih poudarek je preventiva na ravni skupnosti ter družbe. Družine ne bi smele zavzemati apatičnega položaja, temveč bi morale postati aktiven člen z močnejšo prisotnostjo tako v posameznih skupnostih kot širši družbi. ■

Sanela Talić,  
Inštitut Utrip



E-SVETOVALEC

## E-svetovalnica za otroke, mladostnike in starše

Pri iskanju zadovoljstva v življenju se velikokrat srečamo tudi z manj lepim, za nas bolečim dogajanjem. Težko o njem govorimo in ga kljub iskreni želji ne zmoremo vedno sami rešiti. Iskati pomoč ni znak neuspeha, temveč pogumno dejanje v težnji po zadovoljnim življenju. V rubriki e-svetovalec vam v okviru programa NE-ODVISEN.SI ponujamo možnost pogovora s strokovnjaki najrazličnejših področij:

- težavni odnosi,
- računalniške igre in internet,
- igranje na srečo,
- droge,
- različne druge zasvojenosti.

Dovolj je, da v morebitni stiski pišete na e-naslov [info@zavod7.si](mailto:info@zavod7.si). Odgovor boste prejeli v dveh dneh. Anonimnost je seveda zagotovljena.

Prek istega e-naslava se lahko tudi naročite na osebni svetovalno-terapevtski pogovor v Novi Gorici ali Ljubljani.

## Dežurna e-svetovalnica programa NE-ODVISEN.SI

mag. Nevenka Podgornik, psihoterapevtka in antropologinja Fakulteta za uporabne družbene študije, Nacionalni inštitut za psihoterapijo



mag. Nevenka Podgornik

Terapevtsko-pedagoško ter znanstvenoraziskovalno se ukvarja s področji psihoterapije in njenih antropoloških temeljev, z vprašanji odnosov, s problematiko zasvojenosti, težav v duševnem zdravju in z vzgojno-izobraževalnimi pristopi. Je avtorica in soavtorica več strokovnih in znanstvenih člankov ter monografij s področja psihosocialnih, psihoterapevtskih, antropoloških in socioloških študij. ■

E-SVETOVALEC



Strokovnjaki zagotavljajo v 48 urah popolne anonimne odgovore na vprašanja o medosebnih odnosih, alkoholu, drogah, zasvojenostih od računalnika in interneta, iger na srečo.

Vseslovenski družbeno odgovoren program

# NE-ODVISEN.SI

neDELO

ZA NAMI JE

## 371

DOGODKOV

IN

## 92.944

UDELEŽENCEV

več: [www.ne-odvisen.si](http://www.ne-odvisen.si)

## Vseslovenski družbeno odgovoren program NE-ODVISEN.SI

Program NE-ODVISEN.SI se izvaja po vsej Sloveniji. Otroci in mladostniki ter starši se zbirajo v stotinah v dvorah, telovadnicah in kulturnih domovih. V enem samem dnevu se zvrstijo štirje, včasih tudi pet poučno-interaktivnih programov v sodelovanju med prisotnimi in izvajalci NE-ODVISEN.SI.

Posamezni sklopi trajajo od 45 do 90 minut, med njimi prihajajo z odra živahna, prijazna in tudi izzivalna

sporočila o **iskrenosti, strpnosti, odgovornosti, vztrajnosti, samozavesti, odnosih, ljubezni** in še čem.

Osnovno sporočilo vsebuje poziv k trdnosti v odporu proti zasvojenosti vsakršne vrste. V enem samem dnevu se oblikuje kritična masa prebivalcev istega kraja, ki zagotavlja nadaljevanje pogovorov in razprav znotraj družinskega kroga, v dvoje in naslednje dni v šolskih razredih.

Voditelj s spremljajočim strokovnjakom pritegne, zaobjame in prevzame prisotne na tribunah, da se začutijo kot en sam organizem, ki diha in odzreva na iskrična vabila k razmišljanju in doživljanju. Prisotni začutijo skupnost, hkrati s tem tudi celostnost svoje individualnosti. V njih se utrjuje slutnja, da so pozitivne izbire mogoče in celo prevladujoče. Le izvedeti je treba zanje in se z njimi soočiti. ■

Več na [www.ne-odvisen.si](http://www.ne-odvisen.si).

Podporniki družbeno odgovornega programa Ne-odvisen.si:

**TILIA**  
Zavarovalnica Tilia, d.d.  
Članica skupine Sava Re

**elektro gorenjska**

**ses**  
Spar European Shopping Centers

**city park**  
Nakupovalno središče Ljubljane

**EUROPARK**  
Nakupovalno središče Maribora

**city center**  
Več najboljših

Center Vič  
**INTERSPAR**