



Vzor staršev za zdravo življenje otrok

Pri motnjah hranjenja ter drugih zasvojenostih in omamah imajo zelo pomembno vlogo starši. Najpomembnejši pogoj, ki pripelje do uspešnega starševstva, je kakovostno partnerstvo. Prav tako pa je izrednega pomena tudi brezpogojna ljubezen do otroka, s postavljanjem zdravih meja ter predvsem zdrav vzor staršev. Primer zdravega zgleda je, da starši, ki želijo, da otrok ne kadi, sami ne kadijo; da bi otrok zdravo jedel, tudi sami jedo zdravo hrano; da bi imel otrok pravi odnos do alkohola, imajo tudi starši sami pravi odnos; da otrok izraža vsa čustva, sami izražajo vsa čustva; in da bi otrok postal zrela in ljubeča osebnost, je tudi obnašanje staršev takšno.

Čeprav se starši ne zavedajo, so otroku prvi in najpomembnejši vzor. Čeprav si otroci v dobi odraščanja najdejo svojega idola, si v vsakdanjem življenju najdejo predvsem odraslega vzornika, ki ga zavedno ali nezavedno posnemajo. Ponavadi je to eden od staršev ali celo oba. Zato je dobro je, da starši poskrbijo za svoje kakovostno življenje, kar posledično pripelje do kvalitetnega vzorca pri otroku.

Pojem kakovostnega življenja vsebuje skrb za zdravje, srečo, radost, uravnoteženost med delom in prostim časom, vrednote in moralo, kakovostno prehrano in zadostno gibanje, kvalitetne odnose z ljudmi, konstruktivno izražanje vseh čustev, vrline in osebnostno rast in tako naprej. Poglejmo, kako kakovostno življenje opredeljujejo različni strokovnjaki.

Pojmovanje **zdravega življenja** po dr. Jožetu Ramovšu:

- pravo razmerje med delom in počitkom,
- zdravo prehranjevanje brez razvad (pijančevanje, kajenje, izbirčnost),
- pristen stik z naravo,
- ravnovesje med telesnim in duševnim naporom ter vzdrževanje telesne in duševne zmogljivosti,
- spoznavanje in obvladovanje sebe,
- nenehno usklajevanje medčloveških odnosov in razmerij,
- utečeni osebni načini za sproščanje,
- utečeni osebni načini za doživljanje vsakdanjih radosti.

V svoji knjigi »Hrana in duhovna rast« dr. Tanja Poberaj pojasnjuje, da je večno **pravilo življenja nihanje med težavami in radostmi**. Vsaka sreča ima na drugi strani svojo oseko, vsaki nesreči sledi svoja plima sreče. Veselje in žalost, upanje in razočaranje, užitek in bolečina ... vse to je nihanje dveh skodelic

Píše: *manca dalav izobrojni siniv*

Ana Hromc, dipl. soc. del.,
specializant pomoči z umetnostjo,
strokovnjakinja na področju motenj hranjenja,
vodja Svetovalnice PU

na isti tehtnici. Če ne bi poznali tegob, tudi občutka sreče ne bi mogli doživeti. Sreča in nesreča sta pola, med katerima niha življenje – drug brez drugega ne bi mogla obstajati. Zato sta vsakršna jeza ali samopomilovanje, kot nas v življenju doletijo nezaželeni dogodki, povsem neprimerna. Poudarja, da sreča in radost prihajata vedno po neki nepredvideni poti, bolečina prav tako.

Pojmovanje zdravja po dr. Tanji Poberaj:

- odsotnost utrujenosti,
- dober apetit,
- želja po spolnosti,
- želja po delu in različnih dejavnostih, ustvarjalnih, kulturnih, dobrodelnih ter novih izkušnjah,
- miren in globok spanec,
- dober spomin,
- dobro razpoloženje,
- bistre in čiste misli in delovanje,
- jasno mišljenje, zdrava presoja in ustrezno reagiranje,
- najvišja pravičnost in neskončna hvaležnost.

Pojmovanje **sreče**, kot razlaga dr. Poberajeva, pa določajo pogoji, ki so zelo težko razumljivi ljudem, ki so v oblasti potrošniške miselnosti.

- Prvi dejavnik je radost, ki jo občutimo, če živimo zdravo, ustvarjalno in živahno življenje. Pomanjkanje življenjske radosti je znak načetega zdravja, kajti kdor se zna veseliti, se lahko vedno česa veseli.
- Drugi dejavnik je osvoboditi se skrbi zaradi denarja. Človek, ki je reven v svoji notranjosti, se hoče toliko bolj potrjevati z zunanjimi, navideznimi znaki bogastva. Zbira stvari, ker je njegovo srce prazno. S kopičenjem materialnih dobrin pa raste človekov strah, da jih bo izgubil, zato postaja vse bolj odvisen in ranljiv. V življenju je poskrbljeno, da se potrebna sredstva za namenjeno nalogo tako ali drugače vedno najdejo.
- Tretji dejavnik sreče je instinktivna sposobnost izogniti se nesrečam in težavam, ki bi lahko imele hujše posledice ali povzročile prezgodnjo smrt. Zato so umirjenost, pogled vase in raz-



vijanje intuitivnosti veliko pomembnejši kot preračunljivost in naslanjanje na izključno razumske odločitve.

- Četrti dejavnik sreče je živeti v skladu z naravnimi zakonitostmi.
- Peti pogoj za srečo je opustitev nezdrave tekmovalnosti. Tekmovanje je način, da se ljudje počutijo dobro na račun drugih, ki se počutijo slabo, ker so premagani. Pa tudi zmaga sama ima svojo temno stran: prihajajo vedno novi in novi zmagovalci, ki izrivajo prejšnje. V resnici ni pomemben dosežek, ampak odnos do tega, kar se odvija.

Človek, ki je reven v svoji notranjosti, se hoče toliko bolj potrjevati z zunanjimi, navideznimi znaki bogastva. Zbira stvari, ker je njegovo srce prazno.

Nekaj **najosnovnejših vrednot** človeškega življenja po Beasu:

- Nihče ne bi smel biti brez dela.
- Živeti bi morali preprosto in sproščeno življenje brez napetosti.
- V družini bi morala vladati razumevanje in mir, spoštovanje starejših, skupna skrb za otroke.
- Naša hrana in okolica naj bi bili zdravi.
- Do drugih – nemočnih in bolnih bi morali biti usmiljeni in jim pomagati.
- Ves družbeni razvoj bi moral slediti tej smeri.

Tekmovanje je način, da se ljudje počutijo dobro na račun drugih, ki se počutijo slabo, ker so premagani.

Strokovnjakinja za medosebne odnose in osebnostno rast dr. Barbara De Angelis poudarja pomembnost spoznavanja samega sebe – postati kakovostna zrela oseba, ki si izbere kvalitetnega zrelega partnerja, kar vodi v kvalitetno zrelo partnerstvo, ki je pogoj za uspešno starševstvo.

Šest vrlin, ki jih poseduje zrel in odgovoren človek po dr. Barbari De Angelis:

- predanost osebnostni rasti,
- čustvena odprtost,
- poštenost,
- zrelost in odgovornost,

- samospoštovanje,
- pozitiven odnos do življenja.

Kakovostno življenje je torej skupek posameznih delčkov, ki tvorijo celoto. To je harmonija človeka s samim seboj, z drugimi in z okoljem. Najpomembnejši in prvi korak pa je odnos s samim seboj. Kdor se trudi imeti do sebe kvaliteten odnos – moderna beseda za to je »zdrav egoizem« – bo imel avtomatično tudi zdrav odnos do drugih ter do okolja.

Včasih ljudje pozabljamo, da je zelo pomembno »počistiti pred svojim pragom«. To lahko ponazorimo s tehtnico, na kateri

imamo na eni strani egoistične tipe ljudi, na drugi strani pa večne požrtvovalne pomagače, ki za sebe v resnici nikoli ne poskrbijo. Torej to sta skrajna tipa, ki nič kaj prida ne čistita pred svojim pragom, vemo pa, da je najbolj idealna zdrava sredina, ki jo lahko imenujemo »zdrav egoizem«. Tak tip ljudi ne škoduje sebi, posledično tudi ne drugim in okolju. Ravno nasprotno, deluje sebi in celoti v prid.

Pomembno je, da si ustvarjamo čim bolj kvalitetno življenje, ki vsebuje pravi smisel bivanja, delovanja in razvoja, ob tem pa se zavedamo, da smo s svojim ravnanjem in odnosom vzorniki otrokom.