



BITI OTROKU ZDRAV VZOR

ANA HROMC, dipl. soc. del., spec. pomoči z umetnostjo

Ustrezne vzgojne spodbude, opore, izkušnje in zgledi, ki jih je otrok deležen v svoji družini že od svojega prvega dne dalje, bi lahko preprečili velik del kasnejših stisk, bojzani in dejanske ogroženosti.

Otrok razvija odnos do samega sebe, svojega telesa in zdravja ob neposrednih izkušnjah in posrednih zgledih, ki jih je deležen v svoji družini. Če odrasli člani njegove družine na naraven in sproščen način skrbijo za svoje telo in zdravje, to otrok spremlja ob neštetih priložnostih.

SKRAJNOSTI NISO DOBRE

Obsedenost z zdravjem in prehrano ter pravcata zaslužnjenost s telesno dejavnostjo, ki ju izkazujejo nekateri odrasli, lahko v otroku vzbudita odpor in mu ne pomagata razviti prijaznega in sproščenega odnosa do sebe. Ve-

ter ozaveščene skrbi zase. Ni jih mogoče vnesti v vsakodnevno vedenje in zagotoviti s pridigami in zahtevami, ampak le z ustreznimi zgledi in slogom življenja, ki je prilagojen celotni družini in je prijazen do vseh njenih članov. Le tako je skrb za zdravje povezana z dolgotrajnim dobrim počutjem.

Treba je vzdrževati ravnovesje med delom, šolo, obveznostmi in odgovornostjo na eni strani ter prostočasnimi dejavnostmi, sproščanjem, svobodo in zabavo na drugi strani. Tudi pri tem naj bodo starši otroku vzor, ko se sproščajo skupaj in posebej, preživljajo čas s prijatelji in uživajo v svojih prostočasnih dejavnostih.

so jo začeli negovati v svojem prostem času, ugotovijo, da je to pravzaprav tisto, kar najbolj obvladajo in za kar so pripravljeni žrtvovati večino svojega truda in časa. Zato je tudi pomembno, kako in kdaj začnemo svoje otroke usmerjati k različnim aktivnostim, skozi katere bodo lahko spoznavali svoje sposobnosti ter neodkrite talente in v različnih skupinah oblikovali svojo socialno in čustveno komponento, ki je za oblikovanje otrokove osebnosti izredno pomembna. Z doživljajskimi vrednotami, kot so šport, narava, kultura in prijateljstvo, se osebnost opremi za življenjske naloge, hkrati pa tudi varujejo pred vsemi hitrimi mašili za doseganje zadovoljstva posameznika, kot so alkohol in vse vrste drog.

foto: SHUTTERSTOCK



lja tudi obratno: če je odraslim vseeno, kaj se dogaja z njihovim telesom, ko ga izpostavlja jo neredni in drugače neurejeni prehrani, ter če sami ure in ure preležijo pred televizorjem, se ne gre čuditi, da je tudi otrok povsem brezbrizen do tega, kaj poje in kako ravna s svojim telesom. Zdrave navade morajo biti vključene v življenje družine naravno in sproščeno – kot prijetnost, spodbuden izziv in sestavni del doživljanja in negovanja lastne vrednosti

PROSTI ČAS

V sodobnem načinu življenja se je pojmovanje prostega časa močno spremenilo. Prosti čas ni samo čas, ko se moramo odpočiti za naslednje naloge, ampak pomeni tudi čas, ki ga velja aktivno izkoristiti za vse tiste dejavnosti, ki so nam pri srcu, za katere imamo posebne darove ali pri katerih želimo preizkusiti meje svojih zmogljivosti. Velikokrat se zgodi, da posamezniki ravno prek določene aktivnosti, ki

VZORNICI

Starši so otroku vedno prvi in najpomembnejši vzor, ker pa otrok veliko časa preživi v vrtcu in šoli, se nezavedno zgleduje tudi po vzgojiteljih in učiteljih. Čeprav si mladi raje izbirajo idole iz sveta zabave (pevce, igralce, športnike, manekenke), pa si v vsakdanjem življenju vedno najdejo tudi odraslega vzornika, ki ga zavestno ali nezavedno posnemajo. Najpogosteje so to odrasli, s katerimi preživijo veliko časa. Od njih se učijo, kako morajo ali ne smejo izražati čustev, kako se lotiti reševanja konflikta, od njih prevzamejo stile komunikacije, nagnjenost k popolnosti, odnos do prostočasnih dejavnosti, odnos do svojega telesa itd. Zato potrebujejo otroci in mladostniki zdrav vzor: nekoga, ki se zna razjeziti in razveseliti, ki zna konstruktivno reševati probleme, se ne vdaja omamam in zasvojenosti, prizna, da je naredil napako, in jo popravi, uživa v svojih prostočasnih dejavnostih, skrbi za svoje telo itd.