

## ČAS, PREŽIVET Z OTROKI

V današnjem tempu življenja, hitenja, obsežnem delavniku, polnem obveznosti, nam navadno primanjkuje časa, ki bi ga namenili svojim otrokom. Na eni strani so starši, ki jim po naporni službi primanjkuje energije, in na drugi otroci, ki jo imajo ogromno skozi ves dan. Če imamo samo nekaj ur dnevno časa za otroke, je potrebno veliko discipline, volje in vloženega truda, da jim vsaj del tega časa namenimo kvalitetno. Vendar se spleča, saj boste z otroki preživeli kvaliteten čas (Kratki popoldnevi in večeri, 2010).

Nekaj idej:

**1. Izrabite čas za skupno mizo.** Družinska miza je eden izmed prostorov, kjer se lahko med tednom zbere vsa družina. Tudi če je popoldanski ali večerni obed preprost, si ga prizadevajmo narediti lepega. Bodimo ustvarjalni pri spodbujanju pogovora. Imamo lahko dnevno »minutko« (vsak pri večerji pove eno dobro in eno slabo stvar, ki jo je doživel čez dan) (prav tam).

**2. Načrtujte dejavnost z otrokom »na štiri oči«.** Čas, ki ga preživimo skupaj kot celotna družina, je zelo dragocen, vendar nikar ne pozabimo, da otrok potrebuje tudi čas, ki ga preživi samo z enim od nas. Zelo radi kakšno stvar počnejo samo z očetom ali samo z mamico (prav tam).

**3. Navajajte otroke in sebe k branju.** Čas, ki ga preživimo za knjigo, je zelo kvaliteten. Če imamo majhne otroke, lahko skupaj obiščemo knjižnico in je to zanje lep čas, ki ga preživijo s starši. Ne pozabimo – otrok bo bral, če bo videl brati tudi starše (prav tam).

**4. Privoščite si z otroki »večerni prekršek«.** Vsak otrok je vesel, da lahko zvečer prekrši kako pravilo in se prepusti igrivosti ali otroški nagajivosti. Seveda lahko dopustimo kršenje pravil, če imamo le-te v družini postavljena (recimo, kdaj hodimo spat). Moramo poskrbeti, da ta čas kvalitetno preživimo skupaj in da je ta dejavnost občasna, sicer lahko izgubi vso privlačnost (prav tam).

**5. Skupaj z otroki se učite postavljati prioritete.** Ne nasedajmo prepričanosti, da otrok za vsestranski razvoj potrebuje še nekaj popoldanskih krožkov, treningov in tečajev. Veliko boljše je, da se skupaj z otrokom pogovorimo in mu pomagamo, da bo znal postaviti prioritete in si izbrati eno dejavnost, ki jo bo res delal s srcem in mu bo veliko pomenila (prav tam).

**6. Aktivno podprite otroka v njegovem hobiju.** Pozor, hobijev v tem prispevku ne pojmuje kot športne treninge, glasbeno šolo ali različne krožke. Seveda, s temi dejavnostmi se lahko povezujejo, ni pa nujno. Za otrokov hobi je pomembno, da vključuje njegovo iniciativnost, ustvarjalnost in raziskovalno žilico. Hobi pomeni tudi aktivno delo doma. Zelo dobro je, da otroka v hobiju podpremo in pri tem tudi aktivno sodelujemo (Markovič, 2018).

**7. Čudežno sredstvo: Otroka peljite ven.** Otrokom vsakodnevno zagotavljamo animacijo, vendar pozabljamo, da potrebuje svež zrak, čas, preživet v naravi, in prosto igro – tudi pozimi. Otroci opazujejo naravo, skačejo, padajo, kričijo, divjajo, plezajo ... Vsekakor bolj primerno, kakor varno zavetje v kavču z risanko (prav tam).

Pripravila Maja Pirc

Viri:

*Kratki popoldnevi in večeri z otrokom.* Dostopno na <https://www.iskreni.net/prosti-cas/skupni-cas/574-kvaliteten-cas-prezivet-z-otrokom-ideje-za-kvaliteten-cas-z-otrokom.html>. Pridobljeno 15. 2. 2018.

MARKOVIČ, E. (2018). *Čudežno zdravilo, kadar se otroci ne morejo umiriti.* Dostopno na <https://www.iskreni.net/druzina/starsevstvo/85-vzgojni-izzivi/167287-cudezno-zdravilo-kadar-se-otroci-ne-morejo-umiriti.html>. Pridobljeno 15. 2. 2018.