

11 VPRAŠANJ, KI JIH JE TREBA REDNO POSTAVLJATI SVOJIM OTROKOM

Klinična psihologinja in mama treh otrok, dr. Samantha Rodman, se ukvarja z družinsko terapijo. Na svojem blogu objavlja različne zanimive prispevke in med drugim je navedla tudi enajst univerzalnih vprašanj, zaradi katerih bodo otroci postali srečnejši. Ta vprašanja je treba otrokom redno postavljati, meni dr. Rodmanova.



Avtorica vprašanj, dr. **Samantha Rodman**, trdi, da je treba teh enajst vprašanj otrokom redno postavljati. Z njimi naj bi poglobili medsebojni odnos in otrokom dali vedeti, da nas resnično zanima, kaj se z njimi dogaja. Psihologinja prav tako opozarja, da hiter tempo življenja in pomanjkanje časa ne smeta biti izgovor, zakaj tega ne počnete, kajti če uspeva njej, ki je mati treh otrok, bo uspelo tudi vam.

Predstavljamo vam teh pomembnih enajst vprašanj.

Kateri del današnjega dne ti je bil najbolj všeč?

Po koncu dneva, ko se vsi malce umirimo, si nadenemo pižame, umijemo zobe in ležemo v posteljo, je čas za to vprašanje. S tem boste namreč otroka pripravili, da se bo osredotočil na pozitivne stvari, ki so se mu zgodile na ta dan, in bo zaspal umirjen in zadovoljen. Če boste to vprašanje uvedli v večerno rutino, si ga bo otrok kasneje, tudi v odrasli dobi, postavljaj sam.

Za kaj si danes hvaležen?

Vprašanje, ki ga lahko postavite zvečer, ko je vsa družina zbrana v dnevnem prostoru. Sodeluje lahko vsak družinski član in navede vsaj eno stvar, za katero je ta dan hvaležen. Če jih je več, pa toliko boljše. To bo izpostavilo resnično dragocene stvari in trenutke in vas vse skupaj spomnilo, da so malenkosti tiste, ki štejejo.

Kako se boš lotil težave?

Pomembo je, da otroku zaupate. Ko se na vas obrne zaradi določene težave, poskusite najprej prepustiti njemu, da razmisli, na kakšen način bi jo lahko rešil. Ne rešujte težav namesto otroka, ker boste s tem onemogočili njegovo samostojnost, predvsem pa zaupanje vase, ki je za uspešno življenje izjemno pomembno. Ko se bo otrok naučil reševati svoje težave, bo postal samozavesten in odgovoren posameznik. Vsekakor mu svetujte in ga usmerjajte, vendar na začetku počakajte, prisluhnite in predvsem zaupajte, da je sposoben rešitev kdaj poiskati tudi sam.

Kako si se danes počutil?

To vprašanje spodbuja vašega otroka, da se zave svojih občutkov in da te informacije pametno izkoristi. Če ubesedimo svoja čustva, se tudi lažje soočimo z njimi in jih predelamo, pa naj bodo pozitivna ali negativna. S tem vprašanjem pa boste tudi izvedeli nekaj več o svojem otroku in njegovih občutkih.

Kaj misliš, da čuti on/-a?

S tem vprašanjem boste pri otroku spodbujali občutek za empatijo. Vprašajte ga, kaj meni, kako se je nekdo drug počutil v določeni situaciji. Na ta način bo otrok razmišljal tudi o tem in se bo znal postaviti v kožo nekoga drugega, s tem pa bo postal empatičen človek, ki bo rešil marsikateri konflikt, ker bo bolje razumel druge ljudi.

Kako lahko na to pogledava z bolj pozitivne strani?

Otroka lahko naučite reka *Ko ti življenje da limono, si naredi limonado* in ga vprašate, kako se naredi limonada iz slabe situacije. Poskusite vedno najti vsaj eno pozitivno stvar oz. 'srečo v nesreči' in obrnite neprijetno izkušnjo v nekaj pozitivnega. Na ta način se otrok, kadar bo naletel na prepreke, ne bo ukvarjal z negativnimi posledicami, ampak bo iskal rešitve in se osredotočal na pozitivne plati vsake situacije. Na kratko rečeno, postal bo iznajdljiv optimist.



Otroku redno postavljajte teh enajst pomembnih vprašanj. / FOTO: Shutterstock

Kaj se lahko iz tega naučiva?

Vsaka napaka ali slaba izkušnja naj bo lekcija, iz katere se bo lahko otrok nekaj naučil. Zato se vedno pogovarjajte tudi o manj prijetnih izkušnjah in poskušajte skupaj ugotoviti, kakšno sporočilo in predvsem nauk je otrok prejel iz določene situacije.

Kaj želiš početi ob koncu tedna?

Raziskave dokazujejo, da pozitivna pričakovanja blagodejno vplivajo na počutje odraslih in otrok. Zato otroka vprašajte, kaj bi rad počel ob koncu tedna ali prostim časom, in otrok se bo tega prav gotovo veselil ter ponotranjil občutke sreče in zadovoljstva ob misli na izvedbo načrtov.

Kaj lahko naredimo, da bi osrečili druge?

Raziskave kažejo, da dajanje povzroča izločanje oksitocina in endorfinov, ki jim rečemo tudi hormoni sreče. Kadar je nekdo zaradi nas srečen, je tudi nam toplo pri srcu, kajne? Zato učite otroke, naj bodo prijazni do drugih, naj jim pomagajo in razveseljujejo z malenkostmi. Od tega bodo imeli največ prav gotovo oni sami, saj bodo zrasli v optimistične in radodarne srečne ljudi. Takšni ljudje pa imajo okoli sebe trdno podporno mrežo ljudi in veliko prijateljev.

Kaj si želiš danes početi, ko bomo zunaj?

Vadba povzroča sproščanje endorfinov in je učinkovita pri zdravljenju depresije. O pomenu telesne vadbe otroka najbolje poučite tako, da to počnete tudi sami. Ko greste ven, otroka spodbujajte h gibanju in športnim aktivnostim. Lahko se odpravite na krajši pohod, sprehod po mestu ali pa na igrala. Svež zrak in aktivnost bosta pozitivno vplivala na zdravje in počutje vse družine.

Kdaj se počutiš najbolj srečno/srečnega?

Spodbujajte otroka, da bo odkrival reči in dejavnosti, ki ga osrečujejo. Vprašajte ga, kaj rad počne in kdaj je najsrečnejši, nato pa mu omogočite, da bo lahko to počel čim pogosteje. Če bo otrok užival v določenem hobiju ali dejavnosti, vi pa mu boste to ljubezen pomagali negovati, bo lahko vse življenje počel tisto, kar ima rad. Tako vrhunski športniki in umetniki kot uspešni podjetniki so začeli svoje sanje graditi že, ko so bili majhni. Z nekaj vašega vetra v jadrih bodo lahko otroci dosegli svoje sanje.