

## Kako živeti in preživeti skupaj



Izr. prof. dr. Sebastjan Kristovič, strokovnjak na področju vzgoje in odnosov, Alma Mater Europaea - ECM

Mnoge družine se v teh dneh soočajo z resnimi osebnimi in odnosnimi težavami – kako naj živimo in preživimo ta skupni čas? Kaj bodo ves ta čas počeli otroci in kaj bova počela midva? Naenkrat ima družina na voljo veliko časa – in mnogi se pravzaprav ne znajdejo v vsem tem času.

Na šolah za starše velikokrat govorimo o škodljivih vplivih zaslonov (tablice, pametni telefoni, igranje igrvic, računalniki ...), povemo, kako pri otrocih poškodujejo možgane, kako zavirajo inteligenco, uničujejo poglobljeno razmišljanje, koncentracijo, strukturirano mišljenje in argumentiranje, ustvarjalnost in kreativnost, domišljijo, ki je po Einsteinu osnovni pogoj za genialnost, individualnost, izredno kvarno vplivajo na samopodobo in samozavest ...

*"Vse srečne družine so si podobne, vsaka nesrečna družina pa je nesrečna po svoje."*

*Lev N. Tolstoj*

Veliko novejših znanstvenih iziskav kaže na enako škodljiv vpliv zaslonov na možgane, kot ga povzročajo trde droge, na primer kokain in heroin. Zasloni povzročajo odvisnost in ogromno otrok in mladostnikov je pravzaprav svojinih z zasloni. V svetu se vse bolj uveljavlja izraz digitalni koin in digitalni heroin. Seveda a tudi ogromno staršev težave z odvisnostjo z zasloni in velikokrat mo staršem za domačo nalogo, opravijo test zasvojenosti, ker se nimam zljiti to trditve skorajda

absurdne, da preverijo, ali imajo težave z odvisnostjo od televizije. Naloga je: za tri mesece izvleči televizijski kabel. Česar seveda, še posebno zvečer, ne sme nadomestiti noben drug zaslon (telefon, tablica ...). Že po kakšnem tednu se zelo dobro pokaže, kakšna je situacija. Večletne izkušnje so identične: za to 'postno akcijo' se jih vedno odloči samo nekaj (tudi če skupina šteje več sto staršev), vzdrži skorajda nobeden. Ko se spet srečamo čez nekaj mesecev, povedo vedno enako: kaj bova midva z možem/ženo zvečer počela? Naenkrat je bilo ogromno časa, pojavila se je nekakšna tesnobna praznina in nisva vedela, kaj s tem narediti.

Dogaja se svojevrsten paradoks: po eni strani se pritožujemo, kako nimamo časa za otroke, za partnerja, za prijatelje, za branje knjig, ogled predstave, biti preprosto skupaj z otroki in nič organiziranega početi in tako dalje. Ves čas se nam nekam mudi, smo v stresu in depresiji, izgorelost je zaradi naše inteligentnosti in superiornosti skorajda že moderna. Še več, niti ob nedeljah in praznikih nimamo obstoja in begamo iz enega nakupovalnega centra v drugega, z enega obiška k drugim prijateljem ali sorodnikom, iz enega lokala v drugo restavracijo ... Ko pa končno ta čas imamo, se nas loti nekakšna eksistencialna anksioznost – bivanjska nevroza, notranja praznina. Veliko te bivanjske anksioznosti in notranje praznine posrkajo zasloni. Ampak vse to so nadomestki. Za nadomestke (sublimacije) je značilno, da nadomeščajo tisto, kar bi moralo biti, a tega ni. Gre pravzaprav za beg iz realnosti, beg iz odnosov – kar pa je pravzaprav najkrajša definicija zasvojenosti.

Videti je, da smo na neki način izgubili kompas smisla, izgubili smo občutek za to, kaj je v življenju res bistveno in vredno. Ne vemo več, kaj ni početi, ko ni službe

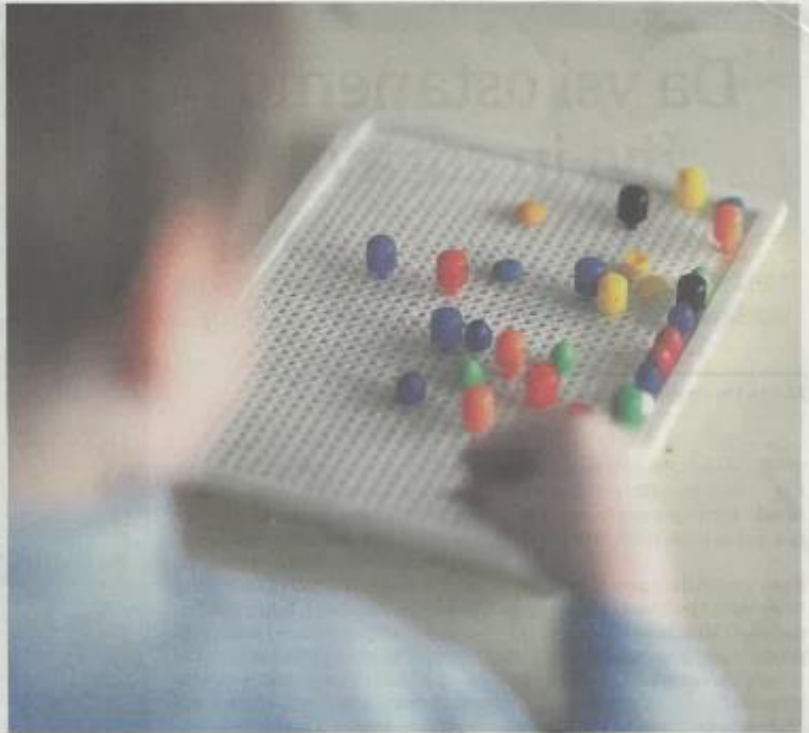


Foto: Andrej PETELINŠEK

ko ni vsakodnevnega ritma – iti v službo, iti po otroke, otroke peljati tja, iti v trgovino ... Za vikend in praznike vse to potihne in na dan začnejo prihajati naši odnosi in vsebina našega življenja. Možnosti sta dve: ali to sprejmemo in se s tem soočimo in to 'zaživimo' ali pa zbežimo: v šport, v obiske, v nakupovalne centre, v 'ukvarjanje s samim seboj', pred zaslone, v gostilne ...

Koronakriza vso to odnosno dinamiko potencira v skoncentrirani in intenzivirani obliki. Obenem je koronakriza tudi test naših odnosov in kakovosti življenja. Človek je bitje odnosa in prav preko odnosa se najbolj pokaže bistvo človeka. Odnosi pravzaprav razgalijo človeka. Torej, kaj z vsem tem časom, ki ga s seboj prinaša koronakriza? Lahko ga vzamemo kot prekletstvo, lahko pa kot priložnost – odvisno od posameznika. Zelo pomembno je, da starša naredita časovni in vsebinski načrt: kdaj se zbudimo, kdaj so obroki, kdaj je čas za delo in učenje, kdaj je čas za sprostitev in igro, kdaj se otroci igrajo sami, kdaj se recimo gremo kakšne igre cela družina, kdaj je čas za branje, kdaj je čas za spanje ipd. Red za otroke vedno pomeni varnost. Pri tem so nemembne jasne razmejitve, kdaj

smo skupaj (skupaj kaj počnemo ali pa ne počnemo nič in smo preprosto skupaj) in kdaj smo vsak zase, da ne motimo drug drugega. Izkoristimo ta čas za to, da se zblížamo, da se še bolje spoznamo, začutimo, da se čustveno povežemo. Otrokova največja potreba je potreba po ljubezni. Pomeni, da otroci hrepenijo po čustveni navzočnosti staršev. Starši morajo biti otroku čustveno na razpolago, da ga 'vidijo', da ga čutijo, da so z njim notranje povezani. Ta odnos pa lahko starš doseže samo, če ima otroka brezpogojno rad in mu da zanj najdragocenejše darilo – samega sebe.

Lahko recimo uvedemo dneve brez zaslonov ali pa bralne dneve ipd. V največji meri pa izkoristimo ta čas za partnerja in partnerski odnos, ki je temelj vzgoje. Umirjen in ljubeč partnerski odnos ustvarja umirjeno, varno in ljubečo družinsko klimo. V varnem domačem okolju pa odraščajo zadovoljni otroci z zdravo samopodobo, v njih se razvija jasna identiteta, osebnostna integriteta in zavedanje, kaj želijo od življenja in kaj bodo iz sebe naredili. Naj bo v tem času čim manj zaslonov in čim več družinskih iger ter sproščenih družinskih večerov, ko preprosto samo smo – drug z drugim.