

njihove nezadovoljene potrebe. Če pogledamo natančneje, odkrijemo vrsto skritih namenov in manipulativnih igric, s katerimi starši niso skrbeli za potrebe otrok, pač pa za svoje.

Ko nam nekdo daje in daje, nam je včasih neprijetno, ker čutimo, da je namen vsega tega dajanja ta, da bi imeli občutek dolžnosti. Za tem, kar jim starši dajejo, otroci pogosto čutijo skrite namene, molčeč dogovor, da bodo v zameno za to kaj storili, kot želijo starši, tudi delovali in čustvovali ali celo postali.

Otroci od staršev potrebujejo:

- da bi jih starši sprejeli in cenili takšne, kakršni so v resnici;
- da bi spoštovali in dopustili otrokove prave misli in čustva;
- da bi svobodno raziskovali in se sami odločali;
- da bi spodbujali otrokove dobre lastnosti in sprejeli njihove omejitve;
- da bi podpirali otrokovo ustvarjalnost;
- da bi razvili občutek uspešnosti;
- da bi razvili občutek sodelovanja;
- da bi obvladali ali nadzorovali lastno življenje;
- da bi lahko pokazali občutke izgube, žalosti ali jeze” (Ashner, 1997).

Kakovostno starševstvo izhaja izključno iz kakovostnega partnerstva, ki pa se nenehno razvija, napreduje v svojem pravem pomenu obstoja in globokega namena. S tem polno osrečuje oba partnerja; le to vodi v močno partnersko vez. Globoko srečni in zadovoljni starši odlično vzgajajo otroke, jih ljubijo in usmerjajo na zdrav način ter so jim neprecenljiv vzor, kar je ključna preventiva pri zasvojenostih in omamah. Potrebujemo zdrave, na lastni poti in na lasten način uspešne otroke, ki bodo globoko srečni in bodo lahko odraščali v radostne mladostnike, srečne odraščajoče in odgovorne – na svojstven način uspešne odrasle. S tem se bodo v velikem loku izognili zasvojenostim in škodljivim vzorcem bega – omame. ■

Literatura

Ashner, Laurie; Meyerson, Mitch (1997): *V kletki ljubezni. Starši in otroci naj živijo svoje lastno življenje*. Tržič: Učila.

Norwood, Robin (1988): *Ženske, ki preveč ljubijo*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Družina naj bo temelj

Gibalno in športnorekreativno udejstvovanje

✍ Herman Berčič



Danes nas strokovnjaki na različnih področjih opozarjajo na vse večje spremembe v razvoju sodobne družbe in tudi družine.

Pri tem imajo najpogosteje v mislih spremembe v družinskem življenju, na katerega vse bolj vpliva informacijska družba (mediji, računalniki, mobilni telefoni). Hkrati nas opozarjajo na korenite spremembe v vrednostnem sistemu glede preživljanja prostega časa in življenjskega sloga. Prav v družini se je sistem vrednot zaradi različnih vplivov bistveno spremenil. Če želimo napredovati v kakovosti življenja družin, bo treba prevrednotiti vrednote. To se nanaša na notranje družinsko življenje, na odnos do osebnega in družinskega zdravja ter do gibalno-športne oz. športnorekreativne dejavnosti.

Namesto uvoda

Redno, vsakodnevno gibanje in športnorekreativno udejstvovanje imata pri zorenju otrok v družini izjemno pomembno vlogo. Znano je, da je prav v zgodnjem otrokovem obdobju mogoče najučinkoviteje vplivati na njegov telesni, duševni,

socialni, čustveni in duhovni razvoj. Ker obravnavamo družino z vidika gibalne in športne kulture, nas še posebej zanima vpliv gibalno-športnega udejstvovanja na motorični oz. gibalni razvoj otroka. Povezanost tovrstnega udejstvovanja s kakovostnim življenjem v družini je večrazsežna. “Športna dejavnost v družini ima med drugim pomembno socialno kompenzacijsko vlogo. In še več kot to. V dogledni perspektivi naj bi bila tudi pomemben (so)dejavnik preoblikovanja neustreznih miselnih vzorcev in življenjskega sloga mnogih sodobnih družin” (Petrovič, Doupona, 1996).

Vse se začne v družini

V družini je začetek vsega, kar se tako ali drugače kasneje udejanja v življenju. Danes na osnovi pridobljenih spoznanj vemo, da mora gibalno-športna dejavnost že v mladi družini postati sestavina njenega kakovostnega življenja. Zato moramo s prvimi gibalnimi izkušnjami poseči v najzgodnejše obdobje otrokovega razvoja (Pišot, 2008). Otroku najbolj prijazno okolje je družina. Družina naj bo torej spodbujevalka otrokovega razvoja in gibanja. Z gibanjem moramo zapolniti velik del otrokove biti, tako telesne kot tudi duhovne in čustvene, ter velik del otrokovega sveta. Odnos do gibanja in športnih aktivnosti se najbolje in najhitreje oblikuje prav v družini. Kot je znano, v tej osnovni življenjski celici koreninijo mnoge otrokove osebnostne značilnosti, sposobnosti in lastnosti, pa tudi mnoge gibalne izkušnje in navade. Vendar je pri otroku



Foto: arhiv Herman Berčič

vse to treba šele razviti. Družina lahko v začetnem obdobju najbolj oblikuje otroka in mu pomaga pri pridobivanju potrebnih gibalnih izkušenj. Če rast in razvoj otroka v družini potekata normalno in če je vsak otrokov dan zapolnjen z veliko raznovrstnega gibanja, potem z veliko verjetnostjo lahko trdimo, da bo otrok take izkušnje sprejel kot način življenja. Verjamemo, da si bo na ta način lažje izoblikoval pozitiven odnos do gibanja in športa ter ga postopno dvignil na raven vrednote (Berčič, 2000).

Redno športnorekreativno udejstvovanje v družini pomembno prispeva k oblikovanju otrokovega odnosa do športa nasploh in njegovega kasnejšega udejanjanja v življenju. Športnorekreativna dejavnost v družini pa ni namenjena le otrokom in mladostnikom, ampak vsem članom. To pomeni, da naj bi se s posameznimi športnorekreativnimi dejavnostmi ukvarjala tudi mati in oče. Pravo podobo športne družine moramo torej iskati med tistimi, ki v družinsko življenje vsak dan (ali večkrat tedensko) vnašajo različne športne aktivnosti in si dneve bogatijo z razvedrilnim športom (Berčič, Sila, Tušak, Semolič, 2001).

Oče in mati naj bosta zavestna spodbujevalca otrokovega gibalnega razvoja

Oče in mati sta v začetku nosilca vsega dogajanja v družini, vsak od njiju pa naj bi prispeval svoj delež tudi k otrokovemu gibalnemu razvoju. Kaj in koliko bo otrok sprejel, je seveda odvisno od tega, kakšno 'gibalno mavrico' sta mu starša nudila in kaj sta od njega zahtevala. Ali z drugimi besedami, starši morajo svojim otrokom nuditi čim več znanja in izkušenj s področja športa; čim več tega imajo, več bodo lahko dajali svojim otrokom (Berčič, Tušak, Karpljuk, 2003). Ob tem je treba povedati, da se starši glede tega med seboj bistveno razlikujejo. To potrjuje življenje in številni primeri, kar se kasneje tako ali drugače kaže v otrokovem življenju, še posebej takrat, ko dozori in odraste.

Vprašanje, koliko so starši pripravljene, sposobni in zmožni z zgledom (tudi z zdravim športnim načinom življenja) voditi svojega otroka in mladostnika ter ga oblikovati v celovito osebnost, je torej res pomembno (Doupona, 2000). Kot dejavnik vzgoje v

družini ima gibanje s športnimi vsebinami zelo pomembno vlogo. "Družina prav z intenzivnimi, razmeroma trajnimi in intimnimi odnosi izredno močno oblikuje otrokovo osebnost, zlasti v zgodnjem predšolskem obdobju. Pogosto so družinski vplivi takšni, da jih otrok sprejme globoko vase in ga kasneje v širšem družbenem delovanju spremljajo kot tihi partner" (Petrovič, Doupona, 1996). S tem se strinjajo tudi drugi strokovnjaki, ki ugotavljajo, da naše prihodnje vedenje 'korenini' v zgodnjem otroštvu in da so vzorci čustvovanja, mišljenja in delovanja, ki so se utrdili v obdobju otroštva, ohranjeni v podzavestni plasti naše duševnosti ter v pomembni meri določajo dinamiko in kakovost našega 'odraslega' življenja. Očitno torej ni vseeno, kako je posameznik preživel otroštvo in mladost, kajti to se kasneje zrcali v njegovem odraslem obdobju.

Vedenjski vzorec otrok in mladih naj bo izpolnjen tudi z gibanjem in s športom

Starši naj bi s svojim zgledom veliko pripomogli k oblikovanju vedenjskega

vzorca otrok in mladih, v jedru kate-
rega naj bosta tudi gibanje oziroma
šport. Pri tem so na voljo različna
sredstva, med katerimi imata gibanje
oziroma šport pomembno mesto. Še
več, del otrokove osebnosti oziroma
njegovih sposobnosti, lastnosti in zna-
čilnosti je mogoče oblikovati in razviti
le s sredstvi, ki so v naravi športa, to
pa so raznovrstne gibalne dejavnosti.

Kako bo otrok sprejel ali prevzel
gibanje oziroma šport kot eno 'ži-
vljenjskih vodil', je odvisno tudi (ali
predvsem) od tega, koliko so se star-
ši ukvarjali z gibalnimi dejavnostmi
oziroma s športom in koliko svojega
znanja in izkušenj so posredovali svo-
jim otrokom. Povsem jasno je, da so
starši prvi spodbujevalci otrokovega
gibalnega oziroma motoričnega raz-
voja in tisti, ki dajejo svojemu otroku
osnovno gibalno znanje. Posebej mo-
ramo naglasiti, kako pomembne so za
doraščajočega otroka skrbno izbrane
in otroku prilagojene gibalne dejav-
nosti. Odsotnost tovrstnih dejavnosti
je kasneje v razvoju adolescenta ali
mladostnika zelo težko nadoknaditi,
nekateri strokovnjaki pa celo meni-

učinkovit, nato pa so njegovi učinki
manjši (Šturm, Petrovič, Strel, 1990).
Seveda je določene pozitivne učinke z
veliko več truda mogoče doseči tudi v
kasnejših starostnih obdobjih.

V družini naj bo čim več različnih in uporabnih športnih pripomočkov

Zaradi navedenih razlogov naj bi
družina imela čim več različnih in
predvsem uporabnih športnih pri-
pomočkov za pridobivanje različnih
gibalnih izkušenj. Tako naj bi otroci
spoznali čim več gibalnih in športnih
aktivnosti. Prav je, da vemo, da mora-
jo otroci sprejemati prvo gibalno in
športno znanje na igriv in sproščujoč
način, z veliko zabave, veselja in smeha.
Vsaka drugačna pot je manj, če ne celo
povsem neprimerna. V družini je torej
dana možnost, da v otrokov čustveni
svet, v njegovo telesno zavedanje, v po-
rajajoči se duh, v njegovo druženje z
drugimi družinskimi člani vključimo
gibalne dejavnosti in športne vsebi-
ne, ki se bodo vanj neizbrisno vtisnile
in v njem tudi ostale. Znano je, da je

Otrokova sprejemljivost za raz-
lične gibalne naloge, ki naj bi bile v
začetku bolj enostavne in manj zah-
teвне, kasneje pa bolj sestavljene in
bolj zahtevne, je zelo velika. Starši
naj bi zato motorični oziroma gibalni
razvoj otroka kar se da spodbujali in
zavestno usmerjali. Šport naj bi se
z različnimi gibalnimi nalogami v
družini vselej udeleževal na igriv način,
torej skozi igro.

Otroci imajo gibanje in šport praviloma radi

Otroci so v gibanju igrivi. Tudi v
družini. Zato je mogoče s pomočjo
športa že v najbolj zgodnjem obdo-
bju otroka oblikovati in tako postaviti
temelje za kasnejše športno oziroma
športnorekreativno udejstvovanje
mladostnika in odraslega človeka.
To lahko poleg drugega tudi osmišlja
njegovo življenje. Otrok s pomočjo
gibanja in športa najprej začuti same-
ga sebe in s tako obogatenim vsako-
dnevним življenjem tudi svoje vrstnike
in prijatelje. Redno gibanje oziroma
športno udejstvovanje v družini tako
pomembno prispeva tudi k postopne-
mu oblikovanju otrokovega vedenja in
ga usmerja k dejanjem, ki so povezana
z zdravim življenjskim slogom. To pa
vodi k oblikovanju trajnih ter kori-
stnih navad za naravno in s športom
obogateno družinsko življenje. ■

Literatura

Berčič, Herman (2000): Vse se začne v družini. V: Turk, Josip (ur.); Sila, Boris (sour.); Pinter, Stanko (sour.): *Lepota gibanja: tudi za zdravje*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, str. 15.

Berčič, Herman; Sila, Boris; Tušak, Matej; Semolič, Andreja (2001): *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Berčič, Herman; Tušak, Matej; Karpljuk, Damir (2003): *Šport, droge in zdravje odvisnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, Inštitut za šport.

Doupona Topič, Mojca (2000): Družina in šport. V: Turk, Josip (ur.); Sila, Boris (sour.); Pinter, Stanko (sour.): *Lepota gibanja: tudi za zdravje*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, str. 209–211.

Petrovič, Krešimir; Doupona, Mojca (1996): *Sociologija športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pišot, Rado (2008): Gibalna športna aktivnost v otroštvu. V: *Zbornik 7. Kongresa športnerekreacije*. Ptuj: Sokolska zveza Slovenije, str. 39–48.



Foto: arhiv Herman Berčič

jo, da to skoraj ni več mogoče. Naj še
dodamo, da je mogoče z različnimi
gibalnimi nalogami in s primernimi
'športnimi' vsebinami posebej izdatno
vplivati na otrokov razvoj od rojstva do
tretjega leta starosti. Med tretjim in
šestim letom starosti je ta vpliv še zelo

mogoče z gibalnimi dejavnostmi in s
športom učinkovati tudi na vedenjske
vzorke otrok, hkrati pa je mogoče s
športom spodbujati pozitivna čustva
oziroma vplivati na otrokovo čustvo-
vanje ter postopno izgrajevati njegov
sistem vrednot.