

Cin cin cin! Praznične aktivnosti zate in za tvojo družino

Avtor: **Edita Zabukovec, dipl. psih. (UN)**

Skupna peka peciva ali kuhanje

Čeprav se sliši preprosto, je skupna priprava hrane odlična priložnost, da se z družino povežeš pri aktivnosti, kjer drug drugemu svetujete in pomagate, da dosežete skupni cilj - slastno jed. Poleg tega je to priložnost za ustvarjalnost, eksperimentiranje z različnimi recepti ter krepitev kuharskih veščin. Ob praznični mizi boste imeli vsi občutek zadovoljstva in ponosa, saj ste prispevali k skupnemu obroku, obenem pa boste s tem ustvarjali skupne spomine. Če je kuhinja premajhna, da bi lahko vsi družinski člani hkrati sodelovali pri kuhi ali peki, si delo razdelite, npr. nekdo gre v trgovino po sestavine, drugi pripravi mizo, tretji predpripravi hrano (opere sadje in zelenjavo, jo nareže, nariba ...), lahko pa oblikujete skupine in si razdelite pripravo posameznih delov obroka, npr. ena skupina pripravi predjed, druga glavno jed, tretja sladico ...



Družinski večer družabnih iger

Družabne igre so v splošnem odlična priložnost, da se med seboj povežemo, pogovarjamo, skupaj nasmejimo in odklopimo od prazničnega stresa. Hkrati pa se jih lahko igramo res vsi – otroci, mladostniki, starši in stari starši! Poleg klasičnih iger, kot so *Človek ne jezi se*, *Activity*, *Ugani kdo*, *Cluedo*, *Catan*, *Jenga*, *Scrabble*, *Dixit* ipd., je lahko zanimivo tudi, da si skupaj izmislimo zgodbe. Gre za zabavno in kreativno igro, kjer se udeleženci izmenjujejo pri ustvarjanju skupne zgodbe. Vsaka oseba prispeva besedo ali besedno zvezo, lahko tudi poved – odvisno, kako boste zastavili pravila. Cilj je, da cela družina soustvari zabavno zgodbo, ki ima smisel. Na ta način lahko vsak član dobi priložnost za sodelovanje, obenem pa je to priložnost, da se vsi domači povežete in skupaj ustvarjate.



Časovna kapsula novoletnih zaobljub

Vsak družinski član lahko napiše svoje cilje, želje ali zaobljube za prihajajoče leto, nato jih vsi skupaj spravite v »časovno kapsulo« - to je lahko škatla, vrečka ipd. Časovno kapsulo potem pospravite in skupaj odprete čez eno leto. Takrat si lahko vzamete čas, da skupaj preberete, kaj ste zapisali, se pogovarjate o tem, kakšno je bilo preteklo leto, proslavite uspehe, drug drugemu nudite podporo na

poti do zastavljenih ciljev ... Pomembno je, da pri postavljanju ciljev upoštevate nekaj ključnih vodil, o katerih lahko več prebereš tudi v članku [»Kako si zastaviti novoletne zaobljube, da jih bomo dejansko uresničili?«](#).



Lonček spominov

Pri tej aktivnosti se družina zbere skupaj, nato pa vsak na listke zapiše spomine preteklega leta – poskusite najti pozitivne stvari, ki bi si jih radi zapomnili. To so lahko tudi samo drobni trenutki sreče ali povezanosti, ki ste jih doživeli s posameznimi družinskimi člani. Poskusite najti vsaj en prijeten spomin za vsakega družinskega člana. Listke položite v lonček, ki ga lahko naslednje leto odprete in se ponovno spomnite lepih stvari – to je lahko tudi priložnost, da oblikujete družinsko tradicijo in vsako leto v ta lonček dodajate nove listke s prijetnimi spomini.



Genogram ali družinsko drevo

Genogram je vrsta družinskega drevesa, ki vsebuje informacije o odnosih med posameznimi družinskimi člani in predniki. Risanje genograma je lahko za družino zelo pozitivna izkušnja, saj se ob risanju bolj povežeš z družinskimi člani, morda tudi z babicami in dedki, ki jih ob tej priložnosti lahko skupaj obiščete in povprašate o njihovih starših, starih starših in drugih sorodnikih. Na ta način lahko raziščeš svoje prednike in morda odkriješ še kaj novega, česar prej nisi vedel. Preden se lotiš risanja, povprašaj starše, kakšna se jim zdi ta ideja in ali so ti pripravljene pomagati. Rišeš lahko na papir ali pa si pomagaš z računalniškim programom (npr. Canva).



Obdarovanje med družinskimi člani ali skriti Božiček

Za nakup darila je potrebno drugo osebo dobro poznati – praznični čas lahko izkoristiš za opazovanje družinskih članov in spoznavanje njihovih interesov. Na listke napiši imena vseh družinskih članov, nato pa skupaj žrebajte – za izbranega družinskega člana nato vsak pripravi darilce. Ne pozabite

določiti maksimalne cene in datuma izmenjave daril. Lahko se dogovorite tudi za krovno temo obdarovanja, npr. [okolju prijazna darila](#), [doma izdelana darila](#), darila za dva evra ... Izmenjavo daril lahko spremenite v **lov na zaklad** – vsak skriva svoje darilo, obdarovanec pa mora slediti namigom, da ga poišče.



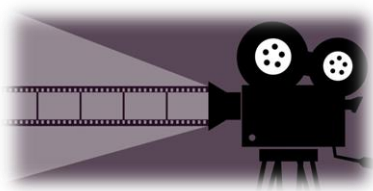
Božično-novoletne karaoke

Karaoke so še eden od načinov, kako se lahko družinski člani povežejo, ob tem zabavajo in sprostijo. Nastopajte! Vključite lahko slovenske in tuje božične pesmi, povabite lahko tudi babice in dedke, uporabite kostume in pripravite cel šov.



Filmski maraton

V prijetno zabavo za vso družino je lahko skupni ogled klasičnih božičnih filmov ali risank, kot so *Škrat*, *Sam doma*, *Klaus*, *Božične kronike*, *Polarni vlak*, *Grinch*, *Moški, ki je izumil božič*, *Predbožična mora*, *Artur Božiček*, *Pet legend*, *Jelenček Niko* ipd. Pripravite si prigrizke, tople napitke in mehke odeje, da bo vzdušje še bolj praznično.



Dobrodelnost

V družini se dogovorite, da skupaj oblikujete paket dobrot za brezdomce (npr. Humanitarček: [skriti Božiček brezdomcu](#)), za starostnike (npr. [Božiček za en dan](#)), za otroke iz socialno ogroženih družin (npr. [Trije zimski botri](#)), donirate družinam v stiski (npr. [Anina zvezdica](#)) ... Lahko se v najbližjem zavetišču za živali pozanimате, kaj potrebujejo in z družinskimi člani oblikujete paket zanje.

Obstaja še veliko idej za skupne aktivnosti. Če zgoraj ne najdeš nobene, ki bi ustrezala vsem tvojim družinskim članom, jih povabi, da skupaj poiščete kakšno drugačno aktivnost, ki vas bo povezala in vam popestrila praznične dni.



Kako si zastaviti novoletne zaobljube, da jih bomo dejansko uresničili?

Avtor: **Patrik Senica, diplomirani psiholog (UN)**



To je Lea. Lea je ravno začela hoditi v srednjo šolo, in ker je to zanjo popolnoma novo okolje in obdobje, se je odločila, da si bo za novo leto zadala nekaj novoletnih zaobljub. »*Novo leto – nova jaz*« si je rekla in vzela lista papirja in začela pisati:

1. Nič več sladkarij in sladkih pijač.
2. Dobila bom tisoče sledilcev in postala popularna na TikToku.
3. To leto bom v šoli imela lepe ocene in boljši uspeh pri matematiki.
4. Več se bom družila s prijatelji.
5. Poskrbela bom za svoje duševno zdravje.

Zaobljube, ki jih je zapisala, so sicer dobre, ampak bi lahko bile še boljše in zastavljene na takšen način, da se jih bo držala z večjo verjetnostjo. Kako lahko to stori? Pri novoletnih zaobljubah gre za popolnoma enak princip kot kadarkoli, ko si v življenju želimo postaviti cilje – bodisi gre za delo, učenje za teste, učenje igranja na nek instrument, ukvarjanje s športom itd. Velikokrat si nekaj zadamo in vemo, kaj si želimo, vendar velikokrat pozabimo pomisliti na to, kako po najboljši poti priti do zelenega. Kako torej pristopiti k oblikovanju novoletnih zaobljub, da bodo te uresničljive, hkrati pa tudi koristne tako za naše telesno kot tudi duševno zdravje? Za vas imam nekaj konkretnih nasvetov!

Ko si zastavimo novoletne zaobljube, imejmo v mislih 5 stvari.

**1****REALISTIČNA**

Zaobljuba naj bo v obsegu naših zmožnosti - vedeti moramo, če jo je mogoče uspešno izpeljati do konca.

**2****DOSEGLJIVA**

Imeti moramo dovolj časa, volje in znanja, da zaobljubo izpolnimo.

**3****MERLJIVA**

Na koncu uresničevanja moramo jasno vedeti, če je zaobljuba bila izpeljana uspešno ali ne.

**4****SPECIFIČNA**

Zaobljuba naj bo jasno zapisana, da točno vemo, kaj želimo doseči - naj ne bo zastavljena preveč splošno.

**5**

Prvič: zaobljuba naj bo **realistična** – to pomeni, da je v obsegu naših zmožnosti, da lahko obljubo dejansko izpeljemo do konca oziroma jo uresničimo. Lea je npr. zapisala, da ne bo več jedla sladkarij in pila sladkih pijač. To je skorajda nemogoče doseči, pa tudi precej žalostno bi bilo, če si pod nobenim pogojem in nikoli več ne bi privoščila kakšne čokoladice ali sladkane pijače. Zdrava prehrana je zelo pomembna za naše zdravje, to pa ne pomeni da si občasno in v manjših količinah ne smemo privoščiti kaj sladkega.

Drugič: zaobljuba naj bo **dosegljiva**. Pri tem se moramo vprašati, če imamo res dovolj časa, volje in znanja, da zaobljubo izpolnimo. Lea je zapisala, da bo dobila tisoče sledilcev na socialnem omrežju. Pa je to res dosegljivo, če je stara 15 let in je šele začela s srednjo šolo? Za kaj takega bi morala porabiti ogromno časa za računalnikom in telefonom. Zaradi tega bi najverjetneje začel šepati tudi njen šolski uspeh (kar bi onemogočilo njeno zaobljubo glede lepih ocen), pa tudi duševno zdravje, saj bi to vplivalo na njen odnos z družino in prijatelji. Kot vidimo, moramo paziti tudi na to, da se različne zaobljube ne izključujejo, torej da s tem, ko izpolnjujemo eno zaobljubo, ne onemogočimo izpolnjevanje druge.

Tretjič: zaobljuba naj bo **merljiva**. To pomeni, da moramo na koncu uresničevanja zaobljube jasno videti, če je bila izpeljana uspešno ali ne. Lea si je na primer zadala, da bo v šoli imela lepe ocene, boljši učni uspeh. Kaj točno to pomeni? Kaj je zanjo lepa ocena – 3, 4 ali 5? Pomembno je, da točno opredelimo, kaj pomeni lepa ocena in dober uspeh, da lahko potem skozi leto spremljamo napredek.

Četrtič: zaobljuba naj bo **specifična**. To pomeni, da je res jasno zapisana in da točno vemo, kaj želimo doseči. To je težko razbrati iz Leine zaobljube, da bo poskrbela za svoje duševno zdravje. Precej odvisno je od tega, kaj bi rada spremenila in na kakšen način lahko to uresniči – oboje lahko pri oblikovanju zaobljube zabeležimo.

Petič: zaobljuba naj bo **časovno opredeljena**. Pomembno je, da imamo za vsako zaobljubo nek časovni okvir, kar je sicer pri novoletnih zaobljubah nekako že določeno (1 leto), vendar je dobro, da si postavimo nek časovni rok tudi znotraj vsake, če je to mogoče. Leina zaobljuba glede tega, da se bo več družila s prijatelji je zato malo pomanjkljiva.

Poglejmo torej, kako bi ob upoštevanju teh petih korakov Leine zaobljube izboljšali:

1. Največ trikrat v tednu bom pojedla svojo najljubšo temno čokolado. Kupila si bom steklenico, da jo bom vsak dan napolnila z vodo in jo imela pri sebi, da bom za žejo pila vodo, sladke pijače pa le občasno.
2. Če ugotovimo, da neka zaobljuba ni izvedljiva in tudi ni najboljša za nas, jo lahko odstranimo. V Leinem primeru je to morda še najbolj primerno za njeno zaobljubo glede TikToka.

3. Matematiko se bom učila sproti, tako da bom vsak dan po pouku naredila domačo nalogo in v 30 minutah ponovila snov tistega dne, tako da bom imela zaključeno 4 ali 5.
4. Vsako soboto se bom s prijatelji dogovorila, da gremo skupaj nekaj počet za konec tedna.
5. Ko bom doma v prostem času začutila, da imam težave z občutki tesnobe in me začnejo stvari skrbeti, bom odšla za 20 minut na sprehod in izvedla dihalno vajo, da se sprostim.

Upoštevajmo tudi, da ni potrebno določiti veliko novoletnih zaobljub. Včasih je dovolj že ena sama, a za nas tako pomembna, da se njenemu uresničevanju predamo za celo leto.. Včasih je dovolj že samo ena na kateri lahko delamo celo leto. Sam bi svetoval, da se mogoče omejimo na kakšne tri zaobljube in se na njih dobro osredotočimo. Če vidimo, da nam gre zelo dobro od rok, lahko kakšno zaobljubo dodamo tudi tekom leta.

Zakaj si izbrati zaobljube za boljše duševno zdravje in kakšne lahko sestavim?

Duševno in telesno zdravje sta tesno povezana

Kot vidimo v Leinem primeru, si je ta kot peto novoletno zaobljubo izbrala to, da bo poskrbela za svoje duševno zdravje. Tovrstne novoletne zaobljube so lahko zelo koristne, saj s pojmom »zdravje« velikokrat pomislimo le na telesno zdravje, tj. da smo v dobri kondiciji, da nismo bolni in podobno. V resnici pa je duševno zdravje prav tako pomembno kot telesno zdravje, hkrati pa se oboje prepleta in dopolnjuje. Če smo dovolj telesno dejavni, hkrati pa poskrbimo tudi za ustrezno, zdravo in raznoliko prehrano, ima to velike vplive tudi na naše duševno počutje. Zadostna količina telesne dejavnosti celo zniža depresivnost, hkrati pa se poviša naše dobro počutje. Redna telesna dejavnost zmanjšuje tudi simptome stresa in ADHD. Zato lahko sledite Leinemu zgledu in lahko kot eno od vaših novoletnih zaobljub izberete to, da boste telesno bolj dejavni in boste s tem ubili dve muhi na en mah – poskrbeli boste tako za vaše telesno kot tudi duševno zdravje!

Dober spanec na noč odžene zdravnika proč



Kako pa še lahko poskrbimo za svoje duševno zdravje? Eden od odgovorov je **spanec**! Ste se kdaj vprašali, koliko ur na noč spite? Šest? Sedem? Zdravstveni strokovnjaki svetujejo mladostnikom in mladostnicam, starih od 8 do 13 let, vsaj osem do deset ur spanca na noč. Če spimo premalo, smo čez dan manj zbrani, smo bolj razdražljivi, to negativno vpliva na našo presnovo hrane in na naše ožilje, hkrati pa vpliva tudi na naš spomin. Ste kdaj ostali budni pozno v noč, ali pa še huje, celo noč, z namenom učenja za kakšen test? Verjetno ste si s tem naredili več škode kot koristi. **Če menite, da imate težave s spanjem oziroma da spite premalo, je lahko ena od zaobljub ta, da izboljšate svojo spalno higieno!** Več si o pomenu zadostne količine in kakovostnega spanca lahko preberete [tukaj](#). Navedel bom nekaj možnih ukrepov, ki jih lahko preoblikujete v vaše lastne novoletne zaobljube:

- naredite urnik spanja, katerega se boste držali – vsako noč pojdite spat ob isti uri, pa tudi zbudite se ob enakem času, ne glede na to kateri dan je.
- Lahko si nastavite tudi budilko ob času, ko morate v posteljo.

- Izogibajte se izdelkom, ki vsebujejo kofein in nikotin, saj oboje povzroča šibkejši spanec.
- Izogibajte se elektronskim napravam pred spanjem – močna svetloba, ki prihaja z zaslonov, poslabša našo sposobnost, da zaspimo.
- K spancu pripomore tudi redna telesna aktivnost – izgleda, da lahko z zaobljubo o telesni aktivnosti ubijemo kar tri muhe na en mah!

Skrb za druge je izjemnega pomena, a ne pozabite nase

Skrb zase je za duševno zdravje in dobro počutje izjemnega pomena. Še posebej v današnjih časih, ko se vse dogaja tako hitro, hkrati pa smo obdani z najrazličnejšimi motečimi in stresnimi dejavniki, kot so pametni telefoni, računalniki, socialna omrežja ... Prav tako je lahko tudi šola dejavnik, ki nam povzroči stres; učenje, domače naloge, seminarske naloge, konflikti z vrstniki itd. Zato je pomembno, da poskrbimo zase. To lahko dosežemo že na čisto enostaven način tako, da **si vzamemo v dnevni čas, ki je namenjen le nam**. Tako je lahko naša novoletna zaobljuba morda tudi ta, da bomo v naših dnevih našli čas, lahko je le kakšna ura, ko bomo počeli nekaj, kar nas sprosti ali nam je v veselje. Lahko je branje, lahko je ukvarjanje z različnimi hobiji, lahko je gledanje najljubše serije in filmov ali pa igranje igrice, pri čemer pa moramo tudi paziti, da za to ne porabimo preveč časa. Ni nujno, da določimo ta čas čisto vsak dan, lahko je po potrebi, ko začutimo, da kaj takega potrebujemo. Ne pozabite – prav je, da se včasih **odklopimo in namenimo čas sebi in našemu dobremu počutju**.

Izvedeli ste torej, kako na učinkovit in sistematičen način zastaviti novoletne zaobljube, da bodo te bolj izvedljive in da jim boste lažje sledili. Če želite v prihajajočem letu del svojega časa nameniti krepitevi duševnega zdravja, pa ste v zapisanem izvedeli za nekaj uporabnih nasvetov in vsebin, na katere se lahko naslonite, ko boste oblikovali svoje zaobljube povezane z duševnim zdravjem. Pa vse lepo in srečno v novem letu!

Dodatno branje:

Kako telesna aktivnost pomaga k boljšemu duševnemu zdravju? <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/nasveti-za-boljse-pocutje/kako-telesna-dejavnost-pomaga-k-boljsemu-dusevnemu-zdravju/>

Walker, M. (2020). *Zakaj spimo: moč spanja in sanj*. Mladinska knjiga.

Zbrali in uredili: Monika Špilak in Hedviga Kovač

