



PRISTOP SMART FAMILY

Vzgoja za zdravje otrok - priročnik za zdravstvene strokovnjake



PRISTOP SMART FAMILY

Vzgoja za zdravje otrok - priročnik za zdravstvene strokovnjake

Avtorici: Martina Mutter, Anja Bohinec

Strokovni pregled: Ana Mirković, Petra Jelenko Roth

Jezikovni pregled: Mihaela Törnar

Oblikovanje: Ksenija Todorović

Grafike: Freepik

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva cesta 2, Ljubljana

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2026

Elektronska izdaja

Spletni naslov: www.nijz.si

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 259179267

ISBN 978-961-7211-88-7 (PDF)

Publikacija je nastala v okviru skupnega ukrepanja Health4EUKids, ki ga sofinancira Evropska unija – program EU4Health 2021–2027 (Grant Agreement št. 101082462).

Kazalo vsebine

Seznam slik	5
Seznam preglednic	6
Seznam prilog	7
Seznam kratic	8
Uvod	9
Osnove pristopa Smart Family	10
1.1 Razvoj pristopa	11
1.2 Glavne značilnosti pristopa	12
1.3 Ključni elementi pristopa	14
Viri in literatura	18
Razumevanje vedenja	20
2.1 COM-B model	21
2.2 Teorija samoodločanja	35
2.3 HAPA model	42
2.4. Zaključek poglavja o teorijah spreminjanja vedenja	50
Viri in literatura	51
Sodelovanje z družino	53
3.1 Sodelovanje dveh enakovrednih partnerjev	55
3.2 Aktivno poslušanje	58
3.3 Empatija	60
3.4 Soustvarjanje rešitev – perspektiva moči	62
Viri in literatura	69

Orodja Smart Family	71
4.1 Zvezda	73
4.2 Superjunak/inja se uči nove veščine	77
4.3 Naša družina si želi spremembe	82
4.4 Družinski dogovor o uporabi zaslonov	87
4.5 Tedenski jedilnik družine	91
4.6 Merilnik sitosti	95
4.7 Moje telo	99
4.8 Drevo spanja	103
4.9 10 nasvetov za starše izbirčnih otrok	107
4.10 Otrok nima apetita	111
4.11 Članki Smart Family na spletni strani ZDAJ net	115
4.12 Uporaba orodij pri skupinskem delu	116
Viri in literatura	119
Zaključek	119
Priloge	120

Seznam slik

Slika 1: Na dokazih podprto svetovanje za zdrav življenjski slog	12
Slika 2: Proces pozitivnega razvoja	13
Slika 3: Osnovna shema modela vedenja COM-B. (1, 6).	23
Slika 4: Kontinuum motivacije po teoriji samoodločanja: stopnja ponotranjenosti motivacije in doživeti izvor vedenja ter dejavniki, ki krepijo ali zavirajo temeljne psihološke potrebe (3)	38
Slika 5: Model HAPA - faze, ključni procesi in skupine, glede na stopnjo pripravljenosti na spremembo	44
Slika 6: Partnerski odnos med starši in strokovnjaki v svetovalnem procesu	56
Slika 7: Orodje »Zvezda družinskega življenja«	73
Slika 8: Orodje »Superjunak/inja se uči nove veščine	77
Slika 9: Orodje »Naša družina si želi sprememb«	82
Slika 10: Orodje »Družinski dogovor o uporabi zaslonov«	87
Slika 11: Orodje »Tedenski jedilnik naše družine«	91
Slika 12: Orodje »Ideje za tedenski jedilnik družine«	91
Slika 13: Orodje »Merilnik sitosti«	95
Slika 14: Orodje »Moje telo«	99
Slika 15: Orodje »Drevo spanja«	103
Slika 16: Orodje »10 nasvetov za starše izbirčnih otrok«	107
Slika 17: Orodje »Otrok nima apetita«	111

Seznam preglednic

Preglednica 1: Močna področja družine ter primeri podpornega odziva svetovalca	28
Preglednica 2: Različne oblike motivacije glede na stopnjo avtonomije	39
Preglednica 3: Pogoste izjave staršev in primeri sodelovalnih odzivov	56
Preglednica 4: Podpora družinam pri prepoznavanju lakote, sitosti in oblikovanju prehranskih rutin	97

Seznam prilog

Priloga 1: Zvezda družinskega življenja	120
Priloga 2: Zvezda starševskega življenja	121
Priloga 3: Zvezda otrokovega spanja	122
Priloga 4: Zvezda otrokovega gibanja	123
Priloga 5: Zvezda otrokovega prehranjevanja	124
Priloga 6: Superjunak/inja se uči nove veščine	125
Priloga 7: Naša družina si želi sprememb	126
Priloga 8: Družinski dogovor o uporabi zaslonov	127
Priloga 9: Ideje za tedenski jedilnik družine	128
Priloga 10: Tedenski jedilnik naše družine	129
Priloga 11: Merilnik sitosti	130
Priloga 12: Moje telo	131
Priloga 13: Drevo spanja	132
Priloga 14: 10 nasvetov za starše izbirčnih otrok	133
Priloga 15: Otrok nima apetita	134

Seznam kratic

CAT - *angl.* Commitment, Activation, Taking steps

COM-B - *angl.* Capability, Opportunity, Motivation – Behaviour (Sposobnost, Priložnost, Motivacija – Vedenje)

DARN - *angl.* Desire, Ability, Reasons, Need

EU - Evropska unija

HAPA - *angl.* Health Action Process Approach

NIJZ - Nacionalni inštitut za javno zdravje

UI - Umetna inteligenca

SMART - Specifičen, Merljiv, Dosegljiv, Relevanten, Časovno opredeljen

STRIP - *angl.* The Special Turku Coronary Risk Factor Intervention Project

Uvod

Projekt Health4EUKids je potekal v okviru skupnega ukrepanja (Joint Action), katerega cilj je bil krepitev zdravih življenjskih navad otrok in družin. Projekt je temeljil na izmenjavi znanja in raziskovalnih spoznanj med sodelujočimi državami, s posebnim poudarkom na prenosu dveh dobrih praks: Grünau Moves iz Nemčije in Smart Family iz Finske. V Sloveniji je projekt izvajal Nacionalni inštitut za javno zdravje, ki je sodeloval pri diseminaciji in komunikaciji, evalvaciji, zagotavljanju trajnosti in prenosljivosti rezultatov ter prenosu finskega pristopa Smart Family.

Pristop je namenjen otrokom od rojstva do 12. leta. Osredotoča se tako na krepitev zdravja splošne populacije otrok kot tudi na podporo družinam, ki se srečujejo z izzivi, povezanimi z otroško debelostjo. Glavni cilj pristopa je v svetovalnem procesu opolnomočiti družine za skrb za zdravje, povečati občutek zmožnosti in okrepiti njihovo notranjo motivacijo za spremembe življenjskega sloga.

Aktivnosti usmerjene v prenos pristopa so potekale med letoma 2023 in 2025, v treh fazah. Na podlagi analize trenutnega stanja v pred-implementacijski fazi smo se odločili za pilotno implementacijo v okviru primarnega zdravstvenega varstva, saj se je pokazalo, da se znanje, izkušnje in metode iz Finske odlično dopolnjujejo z obstoječimi prizadevanji na področju krepitev zdravja otrok v številnih preventivnih programih v Sloveniji.

V implementacijski fazi smo pripravili številne vsebine za starše, ki so objavljene na spletni strani ZDAJ.net. Poleg tega smo izvedli usposabljanja za patronažne medicinske sestre in regijske koordinatorke patronažnega zdravstvenega varstva. Udeleženske so v evalvaciji izpostavile, da je pristop uporaben, življenjski in da bogati njihovo delo, saj spodbuja partnerski in motivacijski način svetovanja družinam.

V zaključni po-implimentacijski fazi projekta smo napore usmerili v zagotavljanje trajnosti in prenosljivosti pristopa. Eden ključnih rezultatov teh prizadevanj je tudi priročnik pred vami, ki povzema finski pristop Smart Family. Namenjen je strokovnjakom, ki delujejo na področju preventive in promocije zdravje otrok. Priročnik združuje teoretična izhodišča in praktična orodja, ki podpirajo svetovalni proces.

V prvem delu so predstavljena temeljna načela pristopa Smart Family. V nadaljevanju so predstavljena teoretična izhodišča o modelih spreminjanja vedenja in sodelovanju z družino ter usmeritve, kako to znanje uporabiti v praksi, da z družino oblikujemo partnerski odnos. Zaključni del priročnika prinaša nabor praktičnih orodij Smart Family, ki omogočajo enostaven in učinkovit prenos pristopa v prakso.

Vsaka družina, s katero se srečamo, nosi svojo zgodbo, svoje moči in tudi izzive. Pristop Smart Family nas vabi, da na družino pogledamo s toplino in radovednostjo, brez sodb, z iskreno željo razumeti njihovo realnost. Uči nas, kako ustvariti prostor, v katerem se starši in otroci počutijo slišani in spoštovani, ter kako z njimi graditi odnos, ki temelji na zaupanju, partnerstvu in podpori.

1. OSNOVE PRISTOPA SMART FAMILY



1.1 Razvoj pristopa

Smart Family (fin. Neuvokas perhe) je finski pristop za krepitev zdravja otrok od 0 do 12 let, ki ga od leta 2006 razvija Finnish Heart Association (slo. Finsko združenje za zdravje srca). Temelji na izsledkih dve desetletji trajajoče raziskave The Special Turku Coronary Risk Factor Intervention Project (STRIP) – prehranske in vedenjske intervencije, v katero je bilo vključenih nekaj več kot tisoč družin z dojenčki (1).

Polovica družin je v obdobju 20 let dvakrat letno prejemala individualno svetovanje o prehrani in življenjskem slogu, usmerjeno predvsem v zmanjšanje vnosa nasičenih maščob, povečanje uživanja zelenjave, sadja in polnozrnatih izdelkov ter zmanjšanje vnosa soli. Od otrokovega osmega leta starosti so programu dodali še svetovanje za preprečevanje kajenja. Sprva so informacije posredovali predvsem staršem, po sedmih letih pa so jih postopoma prilagajali in usmerjali tudi neposredno k otroku. Druga polovica družin je delovala kot kontrolna skupina.

Rezultati študije STRIP so pokazali, da zgodnje in dolgotrajno individualizirano svetovanje izboljšuje prehranske navade, spodbuja zdrave življenjske izbire in zmanjšuje dejavnike tveganja za srčno-žilne bolezni. Pozitivni učinki svetovanja so bili prisotni tudi 6 let po koncu intervencije (2). Udeležence so ponovno povabili na meritev in ugotovili, da so imeli udeleženci iz intervencijske skupine še vedno ugodnejši profil maščob v krvi (nižji skupni in LDL-holesterol) kot kontrolna skupina ter da je vnos nasičenih maščob pri tej skupini ostal nižji, delež nenasičenih maščob pa višji.

Na podlagi uspehov programa STRIP so strokovnjaki iz Finnish Heart Association znanstveni model preoblikovali v praktičen pristop, prilagojen potrebam strokovnjakov, ki se pri svojem delu vsakodnevno srečujejo z otroki in njihovimi starši (3). Sprva so ga uvedli v zdravstvene svetovalne programe, nato pa postopoma razširili še na šolstvo in socialno varstvo. Danes pristop na Finskem doseže približno 90% populacije in je od leta 2021 uradno prepoznan kot primer dobre prakse Evropske unije (4, 5).

Pristop je znanstveno utemeljen in temelji na individualiziranem svetovanju, ki upošteva specifične potrebe posameznika in družine. Osredotoča se na prepoznavanje močnih področij (npr. že usvojenih veščin, dobrih navad, pozitivnih lastnosti itd.), krepitev občutka zmožnosti in motivacije. Svetovanje je vedno prilagojeno dejanskim okoliščinam družine in razpoložljivim virom. Glavni cilj je povečati veselje do skrbi za zdravje, navduševati in spodbujati k pozitivnim spremembam, krepiti motivacijo ter hkrati zagotavljati strokovne informacije o življenjskem slogu otrok in staršev.

1.2 Glavne značilnosti pristopa

Skrb za zdrav življenjski slog je zahteven in kompleksen proces, saj vključuje premagovanje zakoreninjenih navad, spopadanje s čustvenimi izzivi in družbenimi pritiski, zato zgolj posredovanje priporočil in smernic staršem praviloma ne zagotovi zadostne podpore pri uvajanju trajnih sprememb.

Starši se v sodobni družbi soočajo s hitrim tempom življenja, prepletom številnih poklicnih in družinskih obveznosti ter stalnim pomanjkanjem časa in energije. Poleg tega okolje na vsakem koraku ponuja mamljive, a manj zdrave izbire – ne le na področju prehrane, kar dobro ponazarja koncept »debelilnega okolja« (6), temveč tudi v načinu preživljanja prostega časa, oblikovanju dnevnih rutin in vzdrževanju kakovostnih medosebnih odnosov. Dostopnost digitalnih tehnologij in privlačnost digitalnih vsebin prispevata k podaljšanju časa pred zasloni, kar spodbuja sedeč način življenja (7), zmanjšuje neposredno socialno interakcijo (8) ter negativno vpliva na kakovost in dolžino spanja (9).

Takšno okolje zahteva od staršev premišljeno načrtovanje in usklajevanje vseh vidikov družinskega vsakdana – prehrane, telesne dejavnosti, spanja in sproščanja, medosebnih odnosov in omejevanja časa pred zasloni – da lahko pri sebi in svojih otrocih dolgoročno ohranjajo zdrav življenjski slog.

Da bi lahko strokovnjaki učinkovito podprli otroke in starše pri skrbi za svoje zdravje, pristop Smart Family združuje več med seboj povezanih metod, ki so podprte z znanstvenimi dokazi in s specifičnimi orodji za svetovalno delo.

Dokazano učinkovite strategije svetovanja za zdrav življenjski slog

Rešitve Smart Family



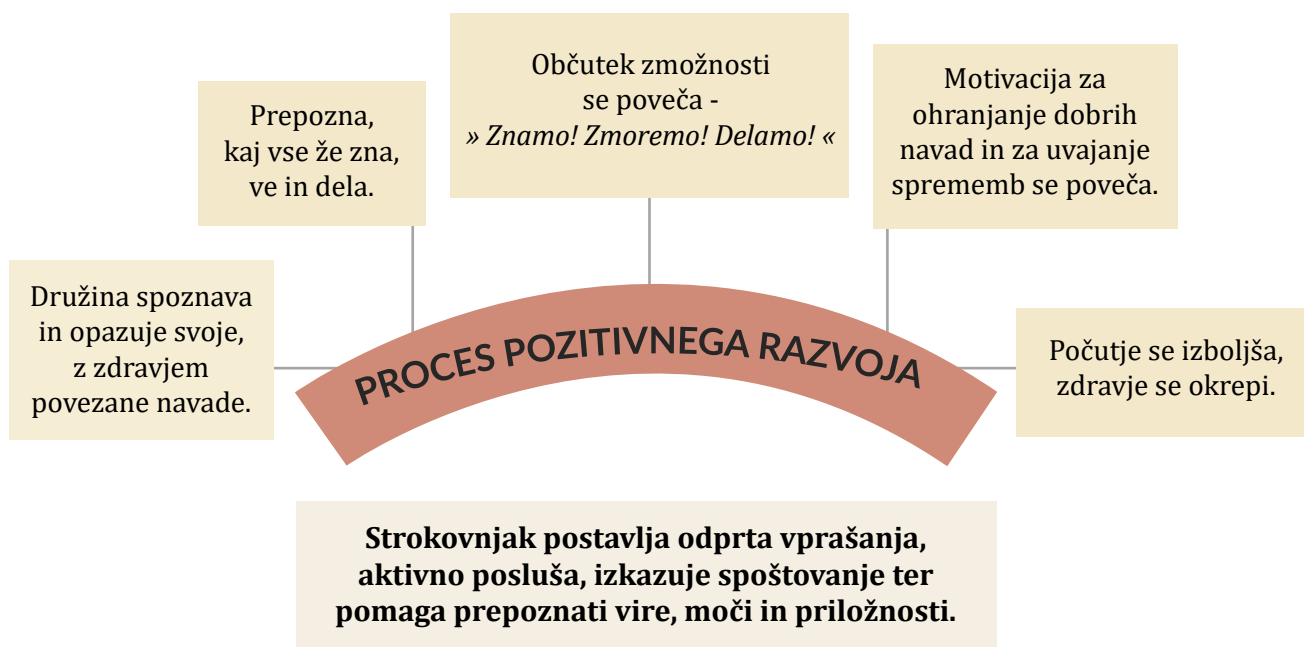
Slika 1: Na dokazih podprto svetovanje za zdrav življenjski slog

Bistvo pristopa je **prilagojeno in individualizirano svetovanje**, ki upošteva edinstvene potrebe, okoliščine in vire posamezne družine. Tak pristop omogoča, da so cilji, strategije in predlagane spremembe izvedljive in povezane z dejanskim življenjskim kontekstom družine, kar povečuje relevantnost in učinkovitost svetovanja.

Temelj uspešnega svetovanja je vzpostavitev **zaupnega in varnega odnosa** med strokovnjakom, otrokom in starši. V okolju, kjer se posamezniki počutijo slišane, podprte in sprejete, se krepi njihova pripravljenost za odkrit pogovor ter aktivno sodelovanje v procesu sprememb. Ključno pri tem je, da svetovalc deluje **z empatijo** – razume in upošteva občutke, doživljanja ter izkušnje družine – ter ohranja ne-obsojajoč pristop.

V pristopu Smart Family so otroci in njihovi starši **enakovredni partnerji** in **aktivni soudeleženci** v svetovalnem procesu. Svetovanje poteka kot sodelovalen dialog, v katerem družina prispeva svoje znanje o lastnih navadah, vrednotah, stališčih in okoliščinah, svetovalc pa prinaša strokovno znanje o smernicah in strategijah podpore pri spreminjanju vedenja. Takšno sodelovanje družini omogoča vključenost pri sprejemanju odločitev, krepi notranjo motivacijo in povečuje verjetnost za trajne spremembe.

Pristop sledi **procesu pozitivnega razvoja**, pri katerem svetovalc z aktivnim poslušanjem, empatijo in spoštovanjem usmerja družino k opazovanju lastnih vsakodnevnih navad in vedenj, povezanih z zdravjem. Ključni korak je prepoznavanje in ozaveščanje pozitivnih lastnosti, že osvojenih veščin ter zdravih navad, kar krepi občutek lastne učinkovitosti in zmožnosti. Na ta način se okrepi notranja motivacija za ohranjanje zdravih navad in preizkušanje novih pristopov krepitve zdravja, kar posledično prispeva k izboljšanju splošnega počutja in zdravja.



Slika 2: Proces pozitivnega razvoja

1.3 Ključni elementi pristopa

Postavljanje odprtih vprašanj in aktivno poslušanje

Postavljanje odprtih vprašanj in aktivno poslušanje sta ključni veščini svetovalnega procesa, saj ustvarjata prostor za iskreno komunikacijo in svetovalcu omogočata poglobljeno razumevanje družinskih navad, prepričanj, vrednot in okoliščin. Odprta vprašanja družino vodijo, da sama prepozna svoje močne strani, izzive in možnosti za spremembe, kar povečuje občutek vključenosti in odgovornosti za svoje zdravje. Tak pristop krepi motivacijo za sodelovanje ter omogoča oblikovanje rešitev, ki so prilagojene dejanskim okoliščinam in zmožnostim družine (10).

Krepitev občutka učinkovitosti in zmožnosti

Občutek lastne učinkovitosti in zmožnosti – oziroma odsotnost tega – pomembno vpliva na to, kako posameznik zaznava izzive, kakšne cilje si postavlja, koliko truda je pripravljen vložiti ter kako dolgo vztraja ob soočanju z ovirami. Vsi trije modeli spreminjanja vedenja (11, 12, 13, 14), na katerih temelji pristop Smart Family in ki so podrobneje predstavljeni v naslednjem poglavju, iz različnih teoretičnih izhodišč potrjujejo, da je občutek učinkovitosti in zmožnosti eden ključnih dejavnikov uspešne spremembe vedenja.

Ključno vodilo pristopa Smart Family je »**opazite dobro**«, kar v praksi pomeni, da svetovalec dosledno prepozna in izpostavlja že razvite veščine, dosežke in dobre navade ter družino obravnava kot sposobno in zmožno poskrbeti za zdravje. Takšna oblika komunikacije krepi samozavest ter spodbuja notranjo motivacijo za dolgoročno ohranjanje in nadgrajevanje življenjskega sloga z uvajanjem pozitivnih sprememb.

Krepitev avtonomije

Otroci in starši v svetovalnem procesu niso pasivni prejemniki informacij. Namesto ponujanja vnaprej pripravljenih rešitev pristop Smart Family krepi njihovo avtonomijo ter jih spodbuja k aktivnemu sodelovanju pri prepoznavanju:

- **močnih področij,**
- **dobrih navad,**
- **pozitivnih lastnosti,**
- **prioritet,**
- **izzivov,**
- **ciljev in**
- **izvedljivih rešitev.**

Odgovornost za vedenje in življenjski slog ostaja na njihovi strani – sami določijo, katero področje je v danem trenutku zanje najbolj relevantno, katere spremembe bodo uvedli, kako jih bodo izvajali in v kakšnem časovnem okviru. Na ta način okrepimo njihov občutek nadzora nad procesom ter spodbujamo dolgoročno zavezanost izbranim spremembam. Strokovnjaki pa pri tem nastopamo predvsem kot podpora, ki z različnimi orodji in znanji družini omogoča, da spremembe izvaja v skladu s svojimi izbirami (14).

Spodbujanje samoocenjevanja in samonadzora

Samoocenjevanje in samonadzor sta prepoznana kot temeljni orodji pri podpori vedenjskih sprememb, saj posamezniku omogočata sistematičen vpogled v lastno vedenje, prepoznavanje vzorcev, uvajanje sprememb ter spremljanje njihovega napredka skozi čas. Empirične raziskave kažejo, da uporaba teh tehnik povečuje zavedanje o lastnih navadah, krepi občutek osebne odgovornosti in pomembno prispeva k uspešnosti dolgoročnih sprememb življenjskega sloga (15, 16).

V okviru pristopa Smart Family so razvita specifična orodja, ki otrokom in staršem omogočajo objektivnejšo oceno trenutnega stanja, opredelitev področij, kjer si želijo sprememb, ter sprotne beleženje dosežkov. Sistematično spremljanje omogoča prepoznavanje napredka, pravočasno zaznavanje morebitnih težav ter prilagajanje ukrepov glede na potrebe in zmožnosti družine. Takšen proces ne le podpira uvajanje sprememb, temveč tudi krepi notranjo motivacijo in občutek nadzora nad lastnim življenjskim slogom.

Integracija priporočil in smernic v družinsko rutino

Informacij in priporočil ne podajamo izolirano, temveč jih povežemo z metodami, ki povečajo možnost razumevanja, sprejetja in uporabe v vsakdanjem življenju. To pomeni, da razlago priporočil in smernic podpremo s praktičnimi orodji, motivacijskim intervjujem, prilagoditvijo življenjskemu kontekstu ter z deljenjem primerov iz prakse, s čimer povečamo verjetnost, da postanejo smernice za družine razumljive, smiselne in izvedljive v njihovem vsakdanjem življenju. (17).

Usmerjenost v izvedljive rešitve, prilagojene vsakdanjemu življenju

Družine razpolagajo z različnimi viri in priložnostmi, zato je pomembno, da svetovanje poteka empatično in spoštljivo. Družino opolnomočimo, da prepozna kaj lahko v dani situaciji tukaj in zdaj z razpoložljivimi viri stori. Podpora je prilagojena posameznikovim trenutnim zmožnostim, priložnostim iz okolja in stopnji pripravljenosti na spremembo (13, 14).

Podpora pri uvajanju sprememb v življenjski slog in premagovanje ovir

Posameznika spodbujamo k opredelitvi majhnih, izvedljivih korakov na poti do zelenega cilja. Majhne spremembe so običajno lažje izvedljive in lažje sprejemljive. Pozornost usmerimo v obstoječe sposobnosti in iščemo priložnosti v vsakdanjem življenju, kjer je mogoče povečati pogostost in intenzivnost aktivnosti, ki jih posameznik že izvaja. Tak pristop k postopni krepitvi zdravja povečuje verjetnost uspeha, kar dodatno krepi občutek zmožnosti in posledično notranjo motivacijo (18).

Zavedati se moramo, da spremembe življenjskega sloga, tudi če so uvajane postopoma, pogosto vključujejo ovire, začasne zdrse in neuspehe. Pomembno je, da so družine, ki se odločijo za spremembo, na to pripravljene in da jim nudimo ustrezno podporo – jih opogumljamo, spodbujamo,

opolnomočimo. Pomemben del svetovalnega procesa je vnaprejšnje prepoznavanje možnih ovir in načrtovanje strategij za soočanje z njimi. Tako posameznik ali družina lažje ohranja motivacijo in občutek nadzora tudi ob zdrsih, kar zmanjšuje tveganje za opustitev sprememb (19).

Da bi bil proces spreminjanja življenjskega sloga za otroka čim bolj prijeten in spodbuden ter da bi omogočal dolgoročno ohranjanje sprememb, je pomembno ustvariti pozitivno in motivacijsko naravnano izkušnjo. Ena od učinkovitih strategij je, da posameznik ali družina vnaprej določi manjše nagrade za doseg zastavljenih ciljev ter na ta način sproti prepoznavo in proslavlja svoj napredek (20).

Medpoklicno povezovanje in usmerjanje na dodatne vire pomoči

Pri kompleksnejših izzivih je pomembno, da zdravstveni strokovnjak družino po potrebi usmeri k dodatnim strokovnjakom in podpornim službam, kot so prehranski strokovnjak, fizioterapevt, psiholog, skupine za podporo ali center za socialno delo. Takšno sodelovanje zagotavlja celostno pomoč, prilagojeno potrebam družine.

Upoštevati je treba tudi socialne in finančne dejavnike, ki lahko vplivajo na zmožnost sprememb. Družine z omejenimi viri se pogosto soočajo z ovirami, kot so slabši dostop do kakovostne hrane, gibanja ali strokovne podpore (21). Centri za socialno delo lahko pomagajo z denarno pomočjo, subvencijami, svetovanjem ali vključevanjem v podporne programe, kar zmanjšuje ovire in povečuje vzdržnost sprememb.

Pomembno je tudi sodelovanje z vrtcem, šolo in drugimi ustanovami, ki jih otrok obiskuje, saj usklajeno sporočanje in skupno delovanje različnih deležnikov ustvarjata podporno okolje. Formalno sodelovanje poteka prek nacionalnih programov, kot je Vzgoja za zdravje otrok in mladostnikov, medtem ko lahko zdravstveni strokovnjaki družino spodbudijo, da o zdravih navadah in potrebah otroka odprto komunicira z vzgojitelji in učitelji ter jih vključi kot zaveznike pri skrbi za otrokovo zdravje.

Vključevanje vseh družinskih članov

Vključevanje vseh družinskih članov v proces svetovanja in spremembe življenjskega sloga je ključnega pomena, saj družina predstavlja otrokovo primarno socialno okolje, v katerem se oblikujejo njegove navade, vrednote in vedenjski vzorci. Kadar so v spremembo vključeni vsi, otrok prejema dosledna sporočila in podporo iz več virov, kar povečuje stabilnost in trajnost novih navad (22). Ko so v proces vključeni vsi družinski člani, otrok spremembe ne doživlja kot nalogo, ki jo mora izvesti sam, temveč kot del skupnega družinskega prizadevanja za bolj zdravo življenje. Skupno načrtovanje, priprava obrokov in telesna dejavnost postanejo del družinske rutine in povezanosti, kar spodbuja podporno okolje in povečuje vzdržnost novih navad (23).

Kaj je pomembno, da si zapomnimo?

- **Individualizacija in empatija** – svetovanje prilagodimo potrebam družine, poteka naj v varnem, spoštljivem in neobsojajočem vzdušju.
- **Perspektiva krepitve moči** – izhajamo iz tega, kar družina že zmore (načelo »opazite dobro«).
- **Sodelovanje in avtonomija** – starši in otroci so aktivni partnerji, sami določijo cilje in tempo sprememb.
- **Majhni koraki, realne rešitve** – spodbujamo izvedljive spremembe, ki se vključijo v vsakdanjo rutino.
- **Spremljanje in podpora** – opogumljamo pri soočanju z ovirami in po potrebi vključujemo druge strokovnjake. Proslavimo majhne »zmage« in majhne uspehe – to je pomembno za nadaljnjo motivacijo.
- **Družina kot celota** – spremembe so najbolj učinkovite, če sodelujejo vsi člani.

Viri in literatura

1. Simell O, Niinikoski H, Rönnemaa T, Raitakari OT, Lagström H, Laurinen M, et al. Cohort profile: the STRIP study (Special Turku Coronary Risk Factor Intervention Project), an infancy-onset dietary and life-style intervention trial. *Int J Epidemiol*. 2009 Jun;38(3):650–655. doi: 10.1093/ije/dyn072.
2. Pahkala K, Laitinen TT, Niinikoski H, Kartiosuo N, Rovio SP, Lagström H, et al. Effects of 20-year infancy-onset dietary counselling on cardiometabolic risk factors in the Special Turku Coronary Risk Factor Intervention Project (STRIP): 6-year post-intervention follow-up. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020 May;4(5):359–369. doi: 10.1016/S2352-4642(20)30059-6.
3. Kinnunen M, Absetz P, Koivumäki T, Lahti-Koski M. The efficacy of nationally distributed Smart Family – lifestyle counselling method. *European Health Psychologist*. 2016;18(Suppl).
4. Sainio T. The best practice Smart Family from Finland [Internet]. In: Best practices in action: how to transfer, implement, and sustain effective health promotion interventions for children (0–12), Module 3 – Smart Family: a best practice to support and empower families in promoting well-being and healthy lifestyle, Session 3.1, Unit 3.1.1. 2025 [cited 2025 Nov 24]. Available from: https://www.epicentro.iss.it/obesita/pdf/wp4-modulo3/3.1/H4EUK_E-learning_Module%203_Lesson%201_Content%201_ENG.pdf
5. European Commission. Neuvokas perhe (Smart Family): Best Practice in NCD Prevention. EU Best Practice Portal [Internet]. 2021 [cited 2025 Nov 24]. Available from: <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/best-practice-file/379>
6. Guo F, Bostean G, Berardi V, Velasquez AJ, Robinette JW. Obesogenic environments and cardiovascular disease: a path analysis using US nationally representative data. *BMC Public Health*. 2022 Apr 10;22(1):703.
7. Tremblay MS, Kuzik N, Biddle SJH, Carson V, Chinapaw MJM, Dumuid D, et al. Digital screen media use, movement behaviors, and child health. In: Christakis DA, Hale L, editors. *Handbook of children and screens: digital media, development, and well-being from birth through adolescence*. Cham: Springer; 2025. p. 63–72. doi: 10.1007/978-3-031-69362-5_10.
8. Kucker SC, Schneider JM. Social interactions offset the detrimental effects of digital media use on children’s vocabulary. *Frontiers in Developmental Psychology*. 2024 May 28;2:1401736. doi: 10.3389/fdpys.2024.1401736.
9. Arshad D, Joyia UM, Fatima S, Khalid N, Rishi AI, Rahim NUA, et al. The adverse impact of excessive smartphone screen-time on sleep quality among young adults: a prospective cohort. *Sleep Sci*. 2021 Jan–Mar;14(4):337–341.
10. Resnicow K, McMaster F. Motivational interviewing: moving from why to how with autonomy support. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2012;9:19.
11. Schwarzer R. Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model. In: Schwarzer R, editor. *Self-efficacy: thought control of action*. New York: Hemisphere Publishing Corp.; 1992. p. 217–243.
12. Schwarzer R. Modeling health behavior change: how to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Appl Psychol*. 2008;57(1):1–29. doi: 10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x.
13. Michie S, van Stralen MM, West R. The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implement Sci*. 2011;6:42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
14. Ryan RM, Deci EL. *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press; 2017.

15. Harkin B, Webb TL, Chang BPI, Prestwich A, Conner M, Kellar I, et al. Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychol Bull.* 2016;142(2):198–229.
16. Compernelle S, DeSmet A, Poppe L, Crombez G, De Bourdeaudhuij I, Cardon G, et al. Effectiveness of interventions using self-monitoring to reduce sedentary behavior in adults: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2019 Aug 13;16(1):63. doi: 10.1186/s12966-019-0824-3.
17. Zhu Y, Long Y, Wang H, Lee KP, Zhang L, Wang SJ. Digital behavior change intervention designs for habit formation: systematic review. *J Med Internet Res.* 2024;26:e54375. doi: 10.2196/54375.
18. Gardner B, Lally P, Wardle J. Making health habitual: the psychology of habit-formation and general practice. *Br J Gen Pract.* 2012 Dec;62(605):664–666.
19. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US). Chapter 7—from action to maintenance: stabilizing change. In: *Enhancing motivation for change in substance use disorder treatment: updated 2019 (TIP series no. 35)*. Rockville (MD): Substance Abuse and Mental Health Services Administration; 2019.
20. Liu Y, Yang Y, Bai X, Chen Y, Mo L. Do immediate external rewards really enhance intrinsic motivation? *Front Psychol.* 2022 May 16;13:853879. doi: 10.3389/fpsyg.2022.853879.
21. Short SE, Mollborn S. Social determinants and health behaviors: conceptual frames and empirical advances. *Curr Opin Psychol.* 2015 Oct;5:78–84. doi: 10.1016/j.copsyc.2015.05.002.
22. Arnason A, Langarica N, Dugas LR, Mora N, Luke A, Markossian T. Family-based lifestyle interventions: what makes them successful? A systematic literature review. *Prev Med Rep.* 2021 Mar;21:101299. doi: 10.1016/j.pmedr.2020.101299.
23. Crone MR, Slagboom MN, Overmars A, Starcken L, van de Sande MCE, Wesdorp N, et al. The evaluation of a family-engagement approach to increase physical activity, healthy nutrition, and well-being in children and their parents. *Front Public Health.* 2021 Dec 9;9:747725. doi: 10.3389/fpubh.2021.747725.

Poglavje temelji na vsebinah izvirnega finskega pristopa Smart Family (Neuvokas perhe), ki ga razvija Finnish Heart Association. Temelji na informacijah, ki smo jih tekom projekta prejeli na predstavitev finskih projektih parterjev, na finskem Priročniku Smart Family (2014) in uradni spletni strani pristopa Smart Family <https://neuvokasperhe.fi/>

Pri urejanju besedila (za izboljšanje sloga in strukture stavkov) smo delno uporabili ChatGPT (OpenAI).

2.

RAZUMEVANJE VEDENJA



Pristop Smart Family temelji na predpostavki, da trajne spremembe vedenja niso rezultat enkratnega nasveta, temveč so posledica premišljenega, empatičnega in strukturiranega svetovalnega procesa. Za učinkovito podporo družini na poti spremembe je ključno razumeti kompleksnost vedenja – zakaj ljudje nekaj počnejo (ali ne počnejo), kako sprejemajo odločitve, kaj jih ovira in kaj jih spodbuja k spremembi.

V ta namen se pristop opira na tri znanstveno utemeljene modele, ki vsak s svojega zornega kota pojasnjujejo vedenje in proces spreminjanja vedenja:

- **COM-B model – kaj omogoča ali ovira vedenje (1)**

Model ponuja celovit vpogled v kontekst vedenja ter opredeljuje fizične, socialne in psihološke dejavnike, ki ga omogočajo ali zavirajo. Uporaben je za analizo vsakdanjega življenja družine in načrtovanje ciljno usmerjenih intervencij.

- **Teorija samoodločanja – kako okrepiti notranjo motivacijo (2, 3)**

Teorija poudarja pomen osnovnih psiholoških potreb – po avtonomiji, občutku kompetentnosti in povezanosti – pri spodbujanju določenega vedenja. Usmerja nas k oblikovanju spoštljivega in sodelovalnega odnosa, ki krepi notranjo motivacijo tako staršev kot otrok.

- **HAPA model – kako od namere k dejanjem (4, 5)**

Osvetljuje korake, ki posameznika vodijo od namere k spremembi vedenja in naprej do vzpostavitve novih navad. Poudarja pomen načrtovanja, vztrajnosti in ustrezne podpore v vsaki fazi procesa.

S kombinacijo spoznanj iz teh treh modelov pristop Smart Family ustvarja celosten in individualno prilagojen svetovalni okvir, ki povezuje razumevanje družinskih okoliščin, krepitev notranje motivacije ter postopno, načrtovano uvajanje trajnih sprememb vedenja.

2.1 COM-B model

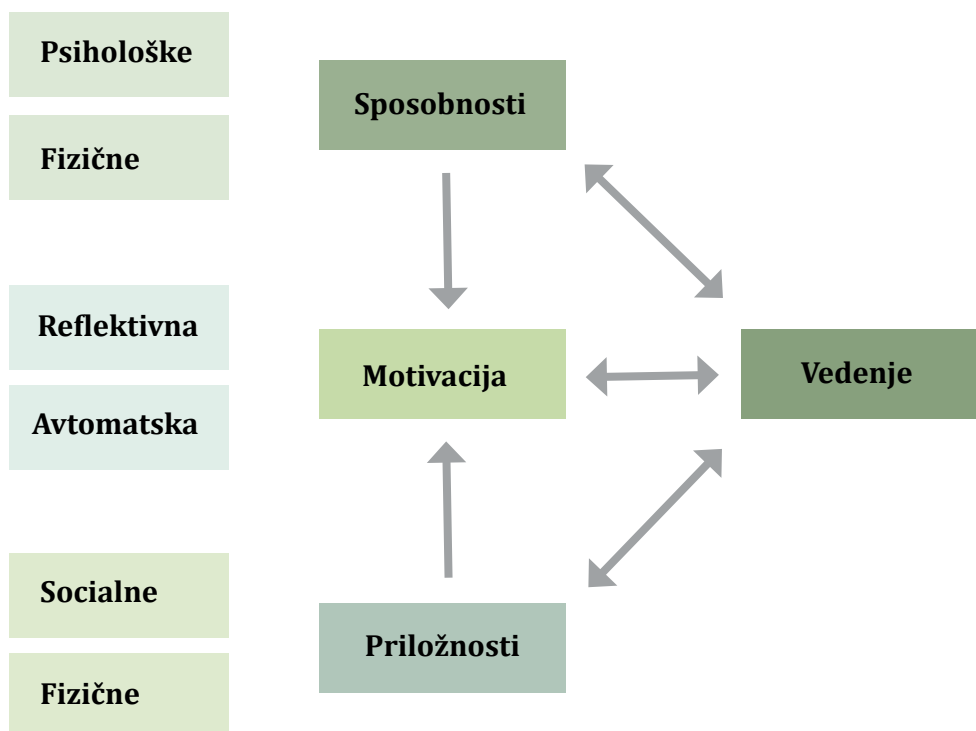
COM-B (kratica za angl. Capability, Opportunity, Motivation – Behaviour) je model za razumevanje in spreminjanje vedenja, ki so ga kot osrednji del modela Kolo spremembe vedenja (angl. Behaviour Change Wheel) razvili Susan Michie in sodelavci (1, 6). Model predpostavlja, da se določeno vedenje (angl. Behaviour – B) lahko zgodi le, če so izpolnjeni trije bistveni pogoji, povezani s posameznikom in njegovim okoljem: sposobnost (angl. Capability – C), priložnost (angl. Opportunity – O) in motivacija (angl. Motivation – M) (1).

V pristopu Smart Family se COM-B model uporablja za prepoznavanje dejavnikov, ki družinam omogočajo ali otežujejo uvajanje sprememb. Model podpira svetovalni proces, ki je manj obsojajoč in bolj podporen, saj poudarja, da vedenje ni le odraz volje posameznika, temveč rezultat kompleksne interakcije zmožnosti, priložnosti v okolju in motivacije (6, 7). Na ta način se težišče svetovanja premakne od presojanja posameznikove volje k iskanju realnih možnosti za spremembo: skupaj z družino prepoznavamo njihove zmožnosti, priložnosti v okolju ter načine za krepitev motivacije za spremembe, ki so zanje smiselne in dolgoročno vzdržne.

Elementi modela COM-B

Elemente vedenja lahko razdelimo še na pod-elemente, ki ponujajo podrobnejši vpogled v naravo ovir in spodbujevalcev vedenja (1, 6).

Sposobnosti - Notranje zmožnosti za izvedbo vedenja.	
Fizične	Telesna moč, vzdržljivost in spretnosti, ki omogočajo izvajanje vedenja (npr. plavanje, kolesarjenje, priprava obrokov, dvigovanje bremen).
Psihološke	Znanje, razumevanje, sposobnost načrtovanja, samoregulacije in obvladovanja stresa (npr. načrtovanje obrokov, umirjanje napetosti v stresnih obdobjih, skrb za dnevno rutino).
Priložnosti - Zunanji dejavniki, ki vedenje omogočajo, spodbujajo ali zavirajo.	
Fizične	Zunanji pogoji, kot so dostopnost do storitev, finančna sredstva, čas, infrastruktura, urejenost lokalnega okolja ...
Socialne	Vpliv ljudi v širši in ožji socialni mreži, družbene norme, kultura, podpora okolice.
Motivacija - Psihični procesi, ki sprožijo in usmerjajo vedenje.	
Reflektivna	Zavestni miselni procesi, ki vodijo odločanje – osebne vrednote, cilji, razlogi, namere, prepričanja ...
Avtomatska	Nezavedni procesi, kot so navade, impulzi, čustveni odzivi in asociacije, ki sprožijo vedenje brez zavestne presoje.



Slika 3: Osnovna shema modela vedenja COM-B. (1, 6).

Glavno sporočilo COM-B modela

Vedenje ni le stvar volje, temveč rezultat kombinacije sposobnosti, priložnosti in motivacije.

Uporaba modela COM-B v svetovanju

V okviru pristopa Smart Family se model COM-B uporablja kot praktično orodje za prepoznavanje in raziskovanje dejavnikov, ki družinam omogočajo ali otežijo uvajanje sprememb v življenjski slog in tako povečuje verjetnost, da bo proces podpore za družino relevanten, izvedljiv in dolgoročno uspešen (6).

1. Spoznavanje družine

V preglednici so zbrana vprašanja, ki lahko pomagajo pri raziskovanju močnih področij in morebitnih ovir ter usmerijo pogovor k družinskim izkušnjam, rutinam in doživljanju. Gre za nabor primerov, ki nakazujejo smer uporabe pristopa v praksi – v svetovanju se izbere tista vprašanja, ki so glede na okoliščine in dinamiko pogovora najbolj ustrezna.

Spoznavanje sposobnosti	
Fizične sposobnosti	
Ali ima posameznik dovolj telesne moči, energije in spretnosti za izvedbo vedenja?	<p>Telesne zmožnosti »Kaj vaš otrok rad počne, kadar se lahko prosto giba – mu je bolj všeč tek, kolo, hoja, nekaj drugega?«</p> <p>Veščine »Kaj vaš otrok že pripravi sam – recimo za zajtrk ali malico? Ga priprava obrokov veseli?«</p>
Psihične sposobnosti	
Ali posameznik razume, zna in zmore načrtovati ter izvajati določeno vedenje?	<p>Znanje »Kaj že veste o tem, kako izgleda uravnotežen obrok?«</p> <p>Razumevanje pomena spremembe »Kaj vam pomeni zdravje vaše družine – za katere navade želite, da bi jih vaš otrok ohranil, ko odraste?«</p> <p>Načrtovanje, organizacija »Kako običajno načrtujete obroke ali dejavnosti v vašem dnevu?«</p> <p>Samoregulacija »Kaj vam pomaga, da se držite odločitve tudi, kadar je dan naporen ali ni volje?«</p>
Spoznavanje priložnosti	
Fizične priložnosti	
Ali okolje (čas, prostor, dostopnost virov) omogoča izvedbo vedenja?	<p>Dostop do virov »Kje v vašem okolju se lahko otrok giba zunaj?«</p> <p>Časovni pogoji »Kako potekajo vaši popoldnevi?«</p>

Spoznavanje priložnosti	
Fizične priložnosti	
Ali okolje (čas, prostor, dostopnost virov) omogoča izvedbo vedenja?	<p>Prostorski pogoji doma »Imate doma kakšen kotiček, kjer bi lahko izvedli nekaj vaj za moč?«</p> <p>Finančni viri »So vam kakšne plačljive dejavnosti, kot so vadbe ali zdrava hrana, dosegljive? Ste morda našli kakšne brezplačne alternative?«</p> <p>Dostop do informacij ali storitev »Ali v vaši okolici poteka organizirana vadba ali delavnice za otroke?«</p>
Socialne priložnosti	
Ali družina in širše okolje nudita podporo ali predstavljata oviro za spremembo?	<p>Podpora znotraj družine »Kdo v vaši družini običajno spodbuja zdrave navade? Kako se drugi odzivajo na pobudo za pripravo zdravih obrokov?«</p> <p>Sodelovanje med družinskimi člani »Ko gre za spremembe – npr. pri prehrani ali prostem času – kako se v vaši družini odločate? Je to skupna stvar?«</p> <p>Vpliv širše socialne mreže »Kdo vam največ pomaga pri skrbi za otroke – kako oni gledajo na te spremembe?«</p> <p>Sodelovanje z učitelji/vzgojitelji »Kako poteka sodelovanje z učiteljico/vzgojiteljico glede vsakodnevnih navad – prehrane, gibanja, počitka?«</p> <p>Družbene norme »Kako gledajo vaši prijatelji, sodelavci ali drugi starši na zdrave navade? Vam to pomaga ali prej otežuje spremembe?«</p>

Spoznavanje motivacije

Reflektivna motivacija

Ali ima posameznik jasne osebne razloge, cilje in motivacijo za spremembo?

Vrednote in dolgoročni cilji

»Kaj bi si želeli, da bi se v vsakdanjem življenju vaše družine ohranilo ali izboljšalo?«

Osebni razlogi za spremembo

»Če bi se pri tem kaj spremenilo, kaj bi to pomenilo za vas?«

Prepričanja o spremembi

»Kako gledate na spremembe – jih vidite kot nekaj pozitivnega, zahtevnega, mogoče oboje? Kaj vas pri tem spodbuja ali ustavlja?«

Pretekle izkušnje s spremembami

»Ste že kdaj prej poskusili urediti spalno higieno?«

Avtomatska motivacija

Ali obstajajo navade, impulzi ali čustva, ki vedenje avtomatsko spodbujajo ali zavirajo?

Dnevne rutine in navade

»Kako izgleda vaš tipični dan?«

Avtomatizirana vedenja

»Ste kdaj opazili, da se kakšno vedenje pri vas zgodi skoraj avtomatsko – brez posebnega razmisleka? Kako pogosto se to ponavlja?«

Impulzi

»Kdaj se običajno pojavi želja po sladkem, zaslonih ali poležavanju? Kaj jo običajno sproži?«

Čustva

»Ko pride naporen trenutek – kako se takrat vi in otroci najpogosteje odzovete? Kaj vam takrat pomaga?«

Pomembno

Spoznavanje družine in njihovih sposobnosti, priložnosti in motivacije je ključno, da lahko izvedemo prilagojeno in za družino relevantno svetovanje.

2. Prepoznavanje močnih področij in virov družine (6, 7)

V procesu svetovanja je pomembno, da pogovor najprej usmerimo v prepoznavanje močnih področij in obstoječih virov moči posameznika in družine. Tako družine ne postavljamo v vlogo »problema«, temveč jih prepoznamo kot aktivne soustvarjalce rešitve, ki že razpolagajo z določenimi notranjimi in zunanjimi viri (8).

Elementi modela COM-B so medsebojno povezani in tvorijo dinamičen sistem – **moč enega elementa lahko kompenzira ali okrepi druge**. Na primer, posameznik z jasno notranjo motivacijo (npr. željo izboljšati življenjski slog zaradi otrok) lahko kljub pomanjkanju znanja naredi spremembo, če mu ponudimo podporne informacije in vire. Podobno lahko izboljšanje fizičnih priložnosti (npr. vključitev v brezplačni program v lokalni skupnosti) okrepi motivacijo, saj postane sprememba bolj dosegljiva in realna. Tudi socialna podpora, kot je pomoč partnerja, starih staršev ali učiteljice, lahko pomembno vpliva na vztrajnost – še posebej v obdobjih, ko motivacija niha.

Zato je pomembno, da v pogovoru aktivno prepoznavamo in poudarjamo pozitivne vidike posameznih elementov modela, ki so že prisotni v življenju družine. Pogosto se namreč zgodi, da se družina lastnih virov niti ne zaveda – na primer, da že nekajkrat tedensko pripravijo uravnotežen obrok, da imajo otroci vključene gibalne dejavnosti ali da je prisotna podpora širše družine.

Preglednica 1: Močna področja družine ter primeri podpornega odziva svetovalca

Element vedenja	Viri in moči družine	Kako pohvaliti
Fizične sposobnosti	Starši vključujejo otroke pri pripravi malic ali kosil.	»Opažam, da res spodbujate samostojnost in zdrav odnos do hrane pri otrocih – bravo.«
Psihološke sposobnosti	Družina že pozna nekaj osnov o zdravi prehrani.	»Vidim, da že imate nekaj pomembnega znanja – to je odlična podlaga za nadgradnjo.«
Fizične priložnosti	Starši vnaprej načrtujejo tedensko nakupovanje hrane in jo pridobijo pri lokalnih ponudnikih.	»Vidim, da imate odlično razvit sistem nakupovanja. To kaže, da ste res dobro organizirani.«
Socialne priložnosti	Otrokov najboljši prijatelj trenira odbojko.	»Vrstniški vpliv zna biti zelo močan – me veseli, da ima vaš otrok pozitiven zgled, saj bo tako veliko bolj motiviran.«
Reflektivna motivacija	Družina se zaveda, da želi biti bolj povezana in si želi več skupnega časa.	»Lepo je, da dajete prednost skupnemu času – spremembe, ki jih uvajate, lahko prav to podprejo.«
Avtomatska motivacija	Družina ima rutino, da zvečer skupaj pripravi čaj in sadje – namesto sladkarij.	»To je lep primer, kako navada lahko deluje v vašo korist.«

Pomembno

Usmerjenost k pozitivnim vidikom krepi občutek zmožnosti ter povečuje pripravljenost družine za sodelovanje pri načrtovanju sprememb.

3. Podpora družini pri premagovanju izzivov

Na podlagi pogovora, ki vključuje vse tri elemente vedenja, lahko skupaj z družino prepoznamo, kateri vidiki predstavljajo ključno oviro za spremembo. Ko prepoznamo, kateri dejavniki zavirajo želeno vedenje, lahko izberemo ustrezne pristope in oblikujemo načrt, usmerjen v odpravo teh ovir.

V tabeli so zbrani najpogostejši izzivi, ki se pojavljajo znotraj posameznih komponent modela COM-B. Ob vsakem izzivu so ponujeni primeri možnih ukrepov in odzivov, ki jih lahko uporabimo ali prilagodimo glede na situacijo družine. Tabela ni namenjena iskanju »napak«, temveč pomaga strukturirano razmišljati o tem, kako lahko družino podpremo pri premagovanju izzivov. Pogosto je že prepoznavanje in poimenovanje ovire dovolj, da se pogovor razvije v smer, ki družini prinese več razumevanja, občutek slišnosti ali spodbudi prvi korak.

Pomembno

Družine ne usmerjamo v vnaprej določene rešitve, temveč jih vodimo k odkrivanju njihovih zmožnosti, prepoznavanju priložnosti v okolju in gradnji motivacije za trajnostne spremembe. Vsi odzivi v tabeli so mišljeni kot podpora svetovalnemu procesu – ne kot recepti, temveč kot izhodišča za pogovor, ki ga je treba vedno prilagoditi konkretnim potrebam in kontekstu vsake posamezne družine.

a) Sposobnosti

Omejena telesna zmogljivost

Oseba nima telesne zmogljivosti za izvajanje telesne aktivnosti (npr. težave z gibljivostjo, težko sapo, prisotnost kroničnih bolezni).

Podpora in možne rešitve

Prilagoditev priporočil glede na fizične zmožnosti (npr. lažja vadba, krajši sprehodi).

Primer odziva

»Bi vam ustrezalo, da začnete z nečim čisto preprostim – na primer s krajšimi sprehodi?«

Pomanjkanje praktičnih veščin za izvajanje dejavnosti

Starši ali otroci nimajo razvitih veščin za izvajanje dejavnosti – na primer ne znajo kuhati.

Podpora in možne rešitve

Učenje kuhanja s pomočjo prosto dostopnih virov in vključevanje otrok v pripravo hrane.

Primer odziva

»Na spletu lahko dostopate do kuharskih video vsebin, v katere lahko vključite tudi otroke. Bi vas zanimalo, kje jih najdete in katere so še posebej zanimive otrokom?«

Pomanjkanje znanja

Starši ne poznajo smernic uravnotežene prehrane.

Podpora in možne rešitve

Izobraževanje s pomočjo gradiv, pogovora in praktičnih prikazov.

Primer odziva

»Bi želeli izvedeti kaj več o tem, kako hrana vpliva na otrokovo energijo in zdravje?«

Nerazumevanje pomena spremembe

Posameznik ne razume, zakaj je določeno vedenje pomembno za ohranjanje zdravja.

Podpora in možne rešitve

Povečanje razumevanja s pomočjo zgodb iz prakse.

Primer odziva

»Vas zanima, zakaj nekateri starši pravijo, da so bile te spremembe vredne truda in kaj so naredili, da so bili pri uvajanju le teh v družinsko rutino uspešni?«

b) Priložnosti

Nezdrava izbira je lažja izbira

Doma v kuhinji so stalno na voljo nezdravi prigrizki.

Podpora in možne rešitve

Prilagoditev domačega okolja, načrtovanje vnaprej pripravljenih zdravih prigrizkov.

Primer odziva

»Bi vam pomagalo, da skupaj razmislimo, kako bi lahko shrambo prilagodili tako, da bodo zdrave izbire otrokom bolj dostopne?«

Pomanjkanje časa za telesno dejavnost

Družina ima izredno natrpan urnik in nima časa za športno aktivnost.

Podpora in možne rešitve

Načrtovanje časa za trening vnaprej – s tem ustvarijo priložnosti za aktivnosti.

Primer odziva

»Včasih pomaga, če si vadbo dobesedno vpišemo v koledar – tako kot drug pomemben dogodek.«

Omejena finančna sredstva

Družina ima omejena finančna sredstva in otrok ne more vključiti v klub.

Podpora in možne rešitve

Iskanje subvencij za vključitev v klub oz. iskanje brezplačnih športnih aktivnosti.

Primer odziva

»Bi želeli, da vam pomagam poiskati kakšne brezplačne ali subvencionirane možnosti?«

Neusklajenost med staršema

Eden od staršev si prizadeva za spremembo (npr. bolj zdrava prehrana), drugi pa jo ignorira ali sabotira (*»Otroci pa ja rabijo malo sladkarij, da so veseli.«*).

Podpora in možne rešitve

Vključevanje obeh staršev v svetovanje, iskanje skupnih vrednot.

Primer odziva

»Kaj je za vas kot starša trenutno najpomembnejše, ko razmišljate o zdravju vašega otroka?«
»Kako se vajina mnenja o prehrani ali gibanju razlikujejo – in kje vidita točke, kjer bi lahko delovala kot ekipa?«

Družinske in kulturne norme

Družinske tradicije nasprotujejo zelenemu vedenju (npr. *»V naši družini vedno po kosilu jemo sladico.«*).

Podpora in možne rešitve

V družini lahko spodbudimo vse člane, da se vključijo v pripravo zdravih sladici in s tem ustvarijo medsebojno podporo.

Primer odziva

»Kaj mislite o tem, da ohranite sladico po kosilu kot skupni trenutek – le da skupaj pripravite nekaj bolj zdravega, a še vedno dobrega?«

Pomanjkanje socialne podpore

Starša nimata nikogar, ki bi jima pomagal pri varstvu, kar otežuje udeležbo na skupinskih vadbah, ki jima veliko pomenijo.

Podpora in možne rešitve

Iskanje lokalnih virov pomoči (skupine staršev, podpora skupnosti), svetovanje glede postavljanja prioritet.

Primer odziva

»Verjamem, da je težko, ker ste ves čas z otrokom. Kdo vam je že priskočil na pomoč in varoval otroka? Bi bilo v redu, če skupaj malo razmislimo, kako bi se dalo najti vsaj malo časa zase?«

Pomanjkanje pozitivnih zgledov

Pomanjkanje pozitivnih zgledov v okolici (v socialni mreži ni modelov za posnemanje – na primer za aktivno preživljanje prostega časa).

Podpora in možne rešitve

Deljenje zgodb o uspehu.

Primer odziva

»Bi vam pomagalo, če bi slišali, kako se je kakšna druga družina lotila podobnih sprememb?«

Strah pred obsojanjem

Starši se bojijo, da jih bodo drugi obsojali in jih izključili (npr. če otroku omejijo uživanje sladkarij na igrišču).

Podpora in možne rešitve

Krepitev samozavesti, komunikacijske veščine za zagovarjanje svojih odločitev.

Primer odziva

»Kako se počutite, ko morate v javnosti vztrajati pri svojih odločitvah glede otrok? Bi želeli skupaj poiskati način, da jih zagovarjate samozavestno in mirno?«

c) Motivacija

Čustveno prenajedanje

Starši ali otroci ob stresu pogosto posežejo po sladkarijah, saj jih to pomiri.

Podpora in možne rešitve

Prepoznavanje sprožilcev in iskanje nadomestnih strategij (npr. gibanje, kozarec vode, objem).

Primer odziva

»Kaj se običajno zgodi tik preden posežete po sladkem? Kaj bi lahko naredili drugače, ko pride ta trenutek?«

Družinske obroke spremljajo zasloni

Družina ima navado večerjati ob prižgani televiziji

Podpora in možne rešitve

Opogumljanje za spreminjanje rutine s postopnim uvajanjem sprememb.

Primer odziva

»Veliko staršev mi pove da skupni obroki lahko hitro postanejo stresni in kaotični, če umaknejo zaslone, ki so jih otroci navajeni. Včasih pomaga, da se izbere en obrok na teden, pri katerem poskusite brez zaslonov in ga pripravite tako, da je prijeten za vse.«

Uporaba sladkarij za nagrajevanje

Otrok je navajen, da za nagrado dobi sladkarije, starši pa ne vedo, kako ga drugače motivirati.

Podpora in možne rešitve

Uvedba drugih oblik nagrajevanja (pozornost, pohvala, skupna dejavnost).

Primer odziva

»Kaj bi lahko nadomestilo sladkarije – mogoče skupna igra, branje knjige ali druga aktivnost, ki jo ima otrok rad?«

Pomanjkanje občutka smisla in nujnosti uvedbe spremembe

Otrok je prekomerno težak, a zaradi tega nima zdravstvenih ali drugih težav, zato družina ne vidi potrebe po spremembi.

Podpora in možne rešitve

Raziskovanje vrednot in dolgoročnih ciljev (npr. biti dober zgled, ohraniti zdravje, dobro počutje).

Primer odziva

»Kaj mislite, kako bi lahko trenutne navade vplivale na otrokovo zdravje čez pet ali deset let?«

Strah pred neuspehom

Posameznik ne verjame, da je sposoben narediti spremembo.

Podpora in možne rešitve

Gradnja samozavesti z majhnimi koraki in osredotočanje na pretekle uspehe.

Primer odziva

»Kdaj pa vam je v preteklosti že uspelo kaj spremeniti? Kaj ste takrat naredili drugače?«

Cilji so postavljeni, a se jih ne zasledujejo

Družina ima sicer željo spremeniti prehrano in ima tudi že zadane cilje (na primer manj sladkarij), a v vsakdanjem življenju tega ne upoštevajo.

Podpora in možne rešitve

Skupno postavljanje jasnih, konkretnih in izvedljivih ciljev (SMART cilji – glej poglavje 2.3).

Primer odziva

»Bi si želeli skupaj določiti en majhen cilj za ta teden, ki bi bil realen in izvedljiv?«

4. Spremljanje napredka

Pri spremljanju napredka ne gledamo le, ali je družina uvedla spremembo, ampak tudi kako ta vpliva na njihovo znanje in veščine, motivacijo in okolje. Novo vedenje lahko okrepi občutek uspešnosti in odpre dodatne priložnosti za zdrave izbire.

Če spremembe ni bilo možno uvesti, se vprašamo ali smo morda spregledali kakšno oviro?

- Imajo dovolj sposobnosti (znanja, veščin)?
- Imajo prave priložnosti (čas, dostop, podporo)?
- Je dovolj motivacije (smisel, razlogi, notranja želja)?

Primer: Z družino smo se dogovorili, da bodo trikrat na teden po večerji šli na 20-minutni sprehod. Na naslednjem srečanju starši povedo, da jim je uspelo le ob vikendih, med tednom pa ne – zaradi poznega prihoda iz službe, utrujenosti in domačih nalog. V takem primeru skupaj pogledamo, ali je bil cilj morda zastavljen previsoko glede na realne časovne možnosti (priložnosti), ali bi bilo smiselno skrajšati trajanje sprehoda, ga prestaviti na drug del dneva (npr. popoldan) ali izbrati drugo obliko gibanja, ki se lažje "vklopi" v njihov vsakdan (npr. hoja do šole, skupne stopnice namesto dvigala v bloku). S tem družini pokažemo, da spodletel poskus ni neuspeh, ampak priložnost, da izkušnjo uporabimo za bolj realen in vzdržen načrt.

Pomembno je, da svetovalc pristop vidi kot ciklični proces – če ena rešitev ne deluje, poskusimo drugje. Sproti preverjamo, kaj deluje, kje se zatakne ... in prilagodimo načrt. To daje družini občutek, da jih ne ocenjujemo, ampak skupaj iščemo najboljše poti do sprememb.

Kaj je pomembno, da si zapomnimo?

Model COM-B ni diagnostično orodje, temveč okvir, ki pomaga razumeti vsakodnevno realnost družine. S postavljanjem odprtih vprašanj, prepoznavanjem močnih področij in obravnavo ovir lahko sočutno in ciljno usmerjeno podpremo družine pri uvajanju trajnih sprememb.

2.2 Teorija samoodločanja

Teorija samoodločanja, ki sta jo razvila Edward Deci in Richard Ryan, poudarja, da je za dolgotrajno motivacijo in uspešno spreminjanje vedenja ključno zadovoljevanje treh osnovnih psiholoških potreb posameznika: avtonomije, kompetentnosti in povezanosti (2, 3). Ko so te potrebe zadovoljene, posameznik razvije notranjo motivacijo, ki ga usmerja k določenemu vedenju na osnovi svobodne izbire in občutka notranjega smisla.

Številne raziskave (9) potrjujejo učinkovitosti tega pristopa; metaanaliza o uspešnosti intervencij v zdravstvu, ki temeljijo na principih teorije samoodločanja kažejo, da so pristopi, ki krepijo avtonomijo in notranje motive posameznikov, povezani z večjo vztrajnostjo pri telesni aktivnosti, zdravem prehranjevanju in zmanjševanju tveganih vedenj (10).

Pri delu z družino teorija samoodločanja predstavlja uporaben okvir, ki poudarja pomen kakovostnega odnosa med strokovnjakom in družino, preko katerega se družina lahko opolnomoči.

Glavno sporočilo teorije samoodločanja

Ko starši občutijo, da so slišani, da zmorejo in da sami izbirajo svojo pot, postane sprememba resnično njihova – in zato veliko bolj trajna.

Uporaba teorije samoodločanja v praksi

1. Avtonomija → Omogočanje izbire

Avtonomija pomeni, da imamo možnost samostojno izbirati in oblikovati svoje vedenje. Podpiranje avtonomije pomeni, da spoštujemo perspektivo (želje, odločitve, cilje, predloge) staršev in otroka, jih vključujemo v odločitve in jim omogočamo, da soustvarjajo svetovalni proces in rešitve.

Če družina dobi občutek, da »nekdo drug« določa, kaj mora narediti, se lahko pojavi odpor – tudi če se s predlaganim vedenjem strinjajo.

Kako to uporabiti v praksi

Vključevanje družine v sprejemanje odločitev

Družini damo možnost, da sama izbere temo svetovanja, oblikuje svoje cilje in načrte za spremembe ter doseglo ciljev. V pogovoru uporabljamo odprta vprašanja.

Na primer: *»Kaj bi bilo za vas najbolj smiselno spremeniti, da bi izboljšali vaše počutje?«*

Pogovor o različnih možnostih

Ne narekujemo rešitev, temveč ponudimo razlago in predloge za spremembo, pri tem pa spodbujamo družine, da same določijo korake na poti do zadanega cilja.

Na primer: *»Vemo, da telesna dejavnost pomaga otrokom bolje spati. Bi želeli razmisliti, kako jo vključiti v vaš vsakdan?«*

Sprememba kot osebna odločitev posameznika

Poudarimo, da je odločitev v rokah družine.

Na primer: *»To je vaša izbira in vaša sprememba – vi najbolj veste, kaj deluje za vašo družino, moja vloga je, da vas pri tem podprem.«*

2. Kompetentnost → Okrepitev občutka zmožnosti

Kompetentnost pomeni občutek, da smo sposobni učinkovito obvladovati izzive in da smo pri tem uspešni. Ljudje se za spremembe odločamo, kadar imamo občutek, da smo pri tem lahko uspešni.

Starši in otroci, ki doživljajo neuspehe ali občutek nemoči (npr. *»Kolikokrat smo že poskusili ... pa ne gre.«*), pogosto izgubijo motivacijo za nadaljnje poskuse, zato je pomembno, da pri svetovanju krepimo njihov občutek, da znajo in zmorejo.

Kako to uporabiti v praksi

Aktivno iščemo že obstoječe vire moči

Izpostavimo že usvojene veščine, pozitivne lastnosti in dobre navade.

Na primer: *»Že zdaj počnete veliko stvari prav. Na čem bi lahko gradili naprej?«*

Pomagamo prepoznati vire pomoči

Pomagamo prepoznati podporo in vire pomoči, ki so na voljo v širši okolici.

Na primer: *»Koga bi lahko prosili za pomoč ali dodatno spodbudo pri uvajanju teh sprememb?«, »Kdo vam je že priskočil na pomoč, ko ste jo potrebovali?«*

Pohvalimo napredek in trud, ne le uspeh

Sprememba življenjskega sloga ni linearen proces, temveč serija poskusov, zdrsov in ponovnih poskusov, z vsakim korakom pa je nekoliko lažje.

Na primer: *»To, da včasih ne gre po načrtu, je normalen del procesa in ne pomeni, da niste zmožni spremembe.«*

Pot do cilja razdelimo na manjše izvedljive korake

Skupaj z družino oblikujemo majhne, dosegljive korake, ki vodijo k večjim spremembam.

Na primer: *»Namesto da si zastavite velik cilj, lahko začnete z majhnim korakom, kot je družinski sprehod dvakrat na teden. Kako se vam to zdi?«*

Zaupamo v njihove sposobnosti

Družino vidimo kot sposobno in s kretnjami, tonom glasu in vsebino pogovora nakazujemo na to, da jim zaupamo, da bodo sposobni izvesti premike v smeri zdravja.

Na primer: *»Zdi se mi, da imate dober občutek za to, kaj vaša družina potrebuje in kako to uvesti v vaš vsakdan.«*

3. Povezanost → Topel in spoštljiv odnos

Povezanost pomeni občutek, da smo sprejeti, slišani in pomembni v odnosih z drugimi. V svetovalnem procesu to pomeni, da starši doživijo odnos z zdravstvenim strokovnjakom kot varen, empatičen in spoštljiv. Če čutijo, da jih ne ocenjujemo ali obsojamo, se bodo bolj pripravljene odpreti in aktivno sodelovati.

Kako to uporabiti v praksi

Aktivno poslušamo

Za družine izkažemo iskreno zanimanje, jih poslušamo brez obsojanja in odzrcalimo, kar so povedali.

Na primer: *»Torej ste poskusili več možnosti, pa se vam zdi, da ne gre naprej – razumem, da je to lahko zelo utrujajoče.«*

Izkazujemo empatijo

Prepoznamo njihove občutke in težave ter jih sprejmemo.

Na primer: *»Razumem, da ni lahko uvajati sprememb, kadar ima človek toliko drugih obveznosti in skrbi.«*

Nudimo podporo

Poudarimo, da verjamemo vanje in smo jim na voljo za podporo.

Na primer: *»Tu sem, da vas podpiram pri vaših prizadevanjih. Verjamem, da bomo skupaj našli rešitev.«*

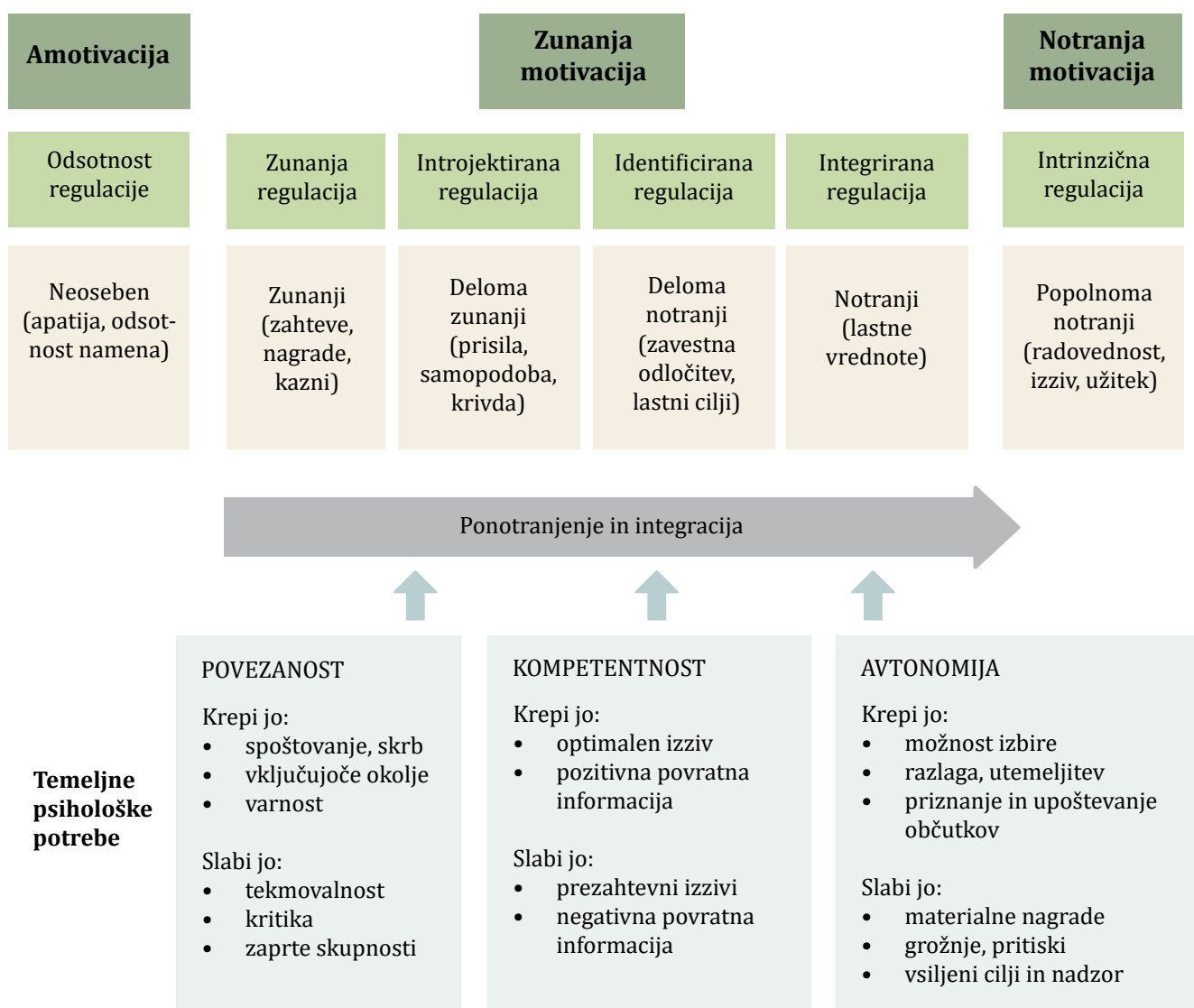
Vrsta in kakovost motivacije

Zadovoljevanje osnovnih psiholoških potreb ni pomembno le za dobro počutje posameznika, temveč ima neposreden vpliv na vrsto in kakovost motivacije, ki usmerja njegovo vedenje.

Teorija samoodločanja poudarja, da motivacija ni enoznačen pojem – pomembno ni zgolj, koliko motivacije ima posameznik, temveč predvsem, kakšna je ta motivacija.

Od tega, ali posameznik deluje iz notranjega prepričanja, občutka dolžnosti ali pod zunanjim pritiskom, je odvisno, kakšno obliko motivacije razvije – in ta pomembno vpliva na njegovo vztrajnost, zavzetost ter dolgoročno uspešnost spremembe.

Teorija samoodločanja motivacijo razume kot kontinuum, ki sega od popolnoma zunanjih, nadzorovanih oblik vedenja do popolnoma notranje usmerjenih in avtonomnih. V tem okviru uporablja pojem regulacija, ki opisuje način, kako posameznik usmerja svoje vedenje – oziroma kateri mehanizem sproži in ohranja njegovo motivacijo. Regulacija torej pomeni slog motivacije: ali nekdo nekaj počne zato, ker ga to veseli, ker v to verjame, ker se čuti dolžnega – ali pa zato, ker ga k temu sili nekdo drug. Motivacijo si lahko predstavljamo tudi kot pot – na začetku nekaj delamo, ker »moramo«, proti koncu pa zato, ker to »res želimo«. Bolj kot se premikamo proti notranji motivaciji, bolj smo samostojni in zadovoljni pri tem, kar počnemo.



Slika 4: Kontinuum motivacije po teoriji samoodločanja: stopnja ponotranjenosti motivacije in doživeti izvor vedenja ter dejavniki, ki krepijo ali zavirajo temeljne psihološke potrebe (3)

Slika 4 prikazuje, kako se različne oblike motivacije razvrščajo glede na stopnjo ponotranjenosti motivacije – od amotivacije (popolna odsotnost volje) prek različnih oblik zunanje motivacije (zunanja, introjektirana, identificirana in integrirana regulacija) vse do notranje (intrinzične) motivacije.

Teorija samoodločanja motivacijo razume kot kontinuum, kot pot od zunanjih pritiskov k notranjemu sprejemanju in ponotranjenju vedenja. Bolj ko se posameznik približuje notranji motivaciji, bolj vedenje doživlja kot avtonomno in zanj smiselno ter ob njem doživlja več zadovoljstva. Stopnja, do katere posamezniku uspe doseči notranjo motivacijo, je neposredno povezana z zadovoljenostjo njegovih treh temeljnih psiholoških potreb: povezanosti, kompetentnosti in avtonomije.

Preglednica 2: Različne oblike motivacije glede na stopnjo avtonomije

Tip motivacije	Ponotranjenost motivacije (vrsta regulacije)	Opis	Stopnja avtonomije
Odsotnost motivacije	Odsotnost regulacije	Posameznik nima jasne namere ali razloga, zakaj bi začel spreminjati vedenje ali se vključil v določeno aktivnost. Običajno amotivacijo spremljajo občutki brezsmiselnosti, nemoči in pasivnosti. <i>»Ne vem, zakaj bi sploh poskušal, saj ne bo nič drugače.«</i>	Odsotnost avtonomije
Zunanja motivacija	Zunanja regulacija	Vedenje izhaja iz zunanjih pritiskov, kot so kazni, nagrada ali pritisk iz okolja. <i>»Moram, ker drugače ne bo miru.«</i>	Zelo nizka avtonomija
	Introjecirana regulacija	Vedenje izhaja iz notranjega pritiska – občutkov krivde, sramu ali potrebe po samopotrjevanju. <i>»Če ne kuham zdravo, sem slaba mama.«</i>	Nizka avtonomija

Tip motivacije	Ponotranjenost motivacije (vrsta regulacije)	Opis	Stopnja avtonomije
	Identificirana regulacija	Vedenje temelji na osebnem prepričanju, da je nekaj pomembno. Posameznik se z vedenjem sicer ne identificira povsem, a verjame v njegov pomen. <i>»Vem, da je gibanje pomembno za zdravje, zato otroke popoldan peljem na igrišče.«</i>	Visoka avtonomija
	Integrirana regulacija	Vedenje je usklajeno z osebnimi vrednotami in identiteto. Gre za visoko avtonomno obliko zunanje motivacije, pri kateri je sprememba postala del posameznikovega pojmovanja samega sebe. <i>»Kuhanja uravnoteženih obrokov ne doživljam kot obveznost, ampak je to način, kako skrbim zase in za družino.«</i>	Zelo visoka avtonomija
Notranja motivacija	Notranja regulacija	Vedenje poteka zaradi užitka, zanimanja ali radovednosti. <i>»Uživam, ko z otrokom skupaj pripravljava večerjo.«</i>	Najvišja stopnja avtonomije

Različni slogi motivacije lahko vodijo do enakega vedenja, vendar so razlogi, zakaj nekdo nekaj počne, zelo različni. Če je motivacija predvsem zunanja ali kontrolirana (npr. zaradi pritiskov, kazni, nagrad ali občutkov krivde), to pogosto vodi v odpor, kratkotrajne spremembe ali hitro opustitev prizadevanj. Nasprotno pa motivacija, ki temelji na avtonomiji in notranjih razlogih, veliko bolj napoveduje dolgoročno vztrajnost in uspešne spremembe.

Ko starši začutijo, da je sprememba (npr. neko vedenje/aktivnost) njihova izbira, da jo zmorejo uresničiti in da pri tem niso sami, se njihova motivacija premakne od zunanjih pritiskov k notranjemu smislu in osebnim vrednotam. Prav ta premik v kakovosti motivacije je ključen za dolgoročne in vzdržne spremembe vedenja. Uporaba teorije samoodločanja v svetovanju zato ni zgolj komunikacijska tehnika, ampak način dela, ki spoštuje družino kot celoto – kot ljudi z notranjimi potrebami, vrednotami in pravico, da sami usmerjajo svoje življenje.

Kaj je pomembno, da si zapomnimo?

Osnovne psihološke potrebe

- Avtonomija – družina vodi, izbira in soustvarja rešitve.
- Kompetentnost – družina verjame, da zna in zmore.
- Povezanost – družina se počuti slišano, spoštovano in sprejeto.

Motivacija

Ni pomembno le, koliko motivacije imajo starši, ampak kakšna je. Cilj svetovanja je premik od zunanje k notranji motivaciji – z zadovoljevanjem potrebe po avtonomiji, kompetentnosti in povezanosti.

2.3 HAPA model

HAPA model (angl. Health Action Process Approach) je psihološki model, ki poudarja, da so spremembe življenjskega sloga postopne in da potekajo v dveh ključnih fazah – motivacijski fazi in fazi načrtovanja in izvajanja spremembe (4, 5, 11).

1. Motivacijska faza – iskanje razlogov in volje za spremembo (4, 5, 12)

Posameznik v motivacijski fazi najprej prepozna potrebo po spremembi in oblikuje namero. Proces, ki krepi namero za spremembo, temelji na več razmislekih:

Dojemanje lastne zmožnosti oz. samoučinkovitost

Če posameznik verjame, da je sposoben doseči spremembo, je bolj verjetno, da bo ukrepal. Na primer: Starš meni, da lahko postopoma zmanjša količino sladkih pijač pri otroku: *»Otrok bo sladke pijače pil samo še ob koncu tedna.«*

Pričakovani izidi

Posameznik razmišlja o koristih, ki bi jih sprememba prinesla in s tem okrepi namero. Na primer: *»Če bom redno hodili na sprehod, bom imel več kondicije in bom lažje dohajal otroka pri igri.«*

Percepcija tveganja

Zavedanje negativnih posledic obstoječega vedenja lahko deluje kot sprožilec za razmišljanje o spremembi.

Na primer: Starš začne razmišljati o posledicah, ko opazi, da otrok odkar ima nov pametni telefon, več časa sedi in se manj giblje.

2. Faza načrtovanja in izvajanje spremembe (4, 5, 13, 14)

Posameznik v tej fazi namero preoblikuje v konkreten načrt in začne izvajati načrtovane spremembe:

Načrtovanje akcije

Posameznik se odloči, kdaj, kje in kako bo izvedel spremembo. Na primer: *»Trikrat na teden bom po službi hodil na 30-minutni sprehod.« ali »Vsako soboto bomo skupaj pripravili zdrav obrok.«*

Načrtovanje spoprijemanja z ovirami

Že vnaprej razmisli, kaj storiti ob pričakovanih težavah. Na primer: *»Če bo deževalo, bom namesto sprehoda naredil vadbo doma.« ali »Če bom moral ostati dlje v službi, bom pripravil hitrejši, a še vedno zdrav obrok.«*

Zmožnost okrevanja po zdrsih

Občasni zdrsi so normalen del procesa uvajanja spremembe. Ključno je, da posameznik ohrani prepričanje, da je sposoben dolgoročno izvajati novo vedenje, ne glede na zdrse.

Na primer: *»Včasih popustim pri zaslonih, a verjamem, da se lahko dolgoročno držimo dogovorov.«*

Zmožnost vztrajanja v novem vedenju

Spremljanje napredka posamezniku pomaga prepoznati, da je spremembo sposoben izvajati in vzdrževati, hkrati pa omogoča prilagajanje načrta tako, da ostane vzdržen v vsakdanjem življenju.

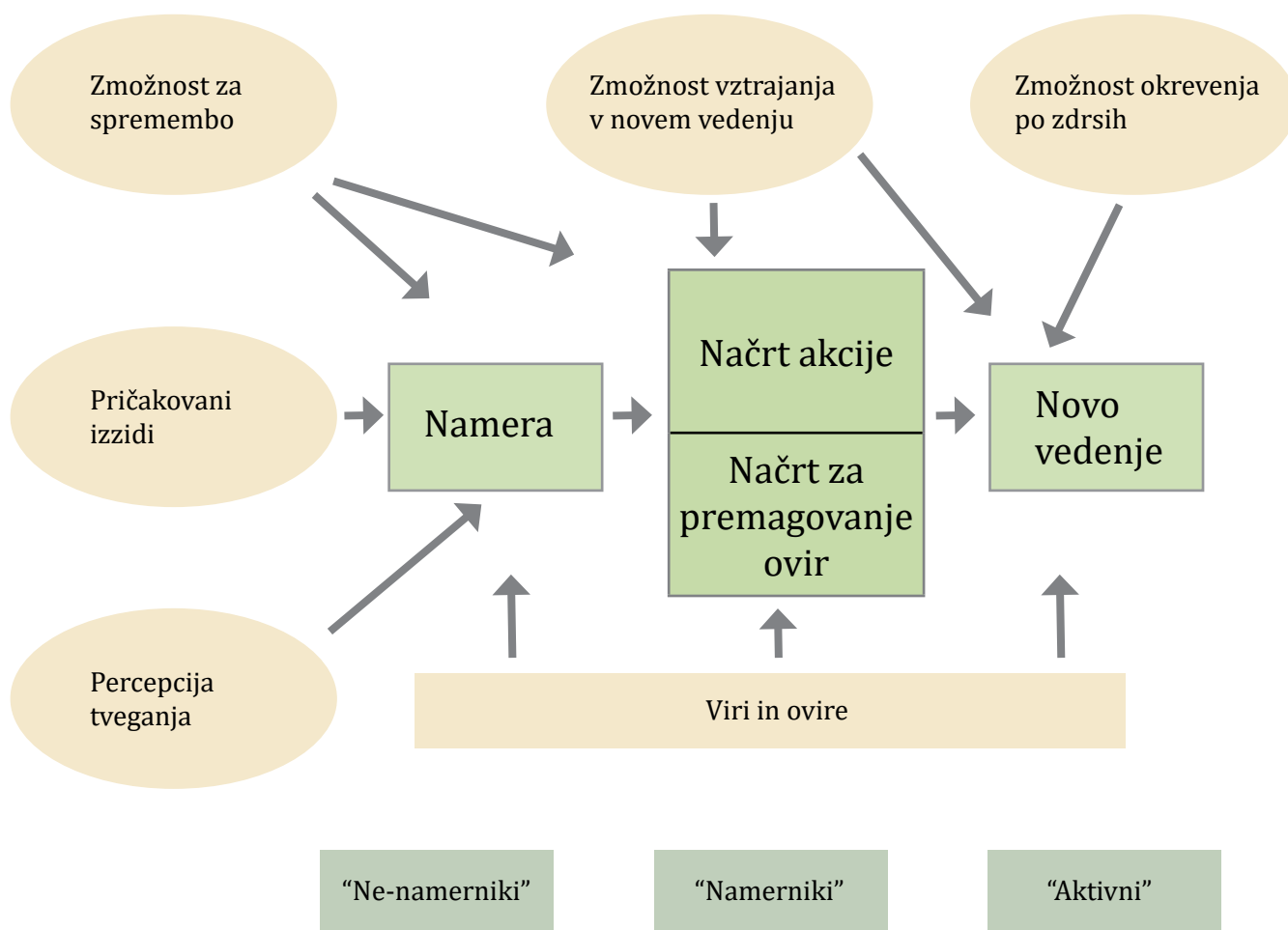
Na primer: vodenje dnevnika prehrane ali označevanjem opravljenih nalog na koledarju.

Glavno sporočilo HAPA modela

Odločitev sama po sebi še ne pomeni spremembe. Potrebujemo motivacijo, načrt in vztrajnost. Podporo prilagodimo fazi, v kateri se posameznik nahaja.

Poznavanje motivacijske faze in faze načrtovanja in izvajanja spremembe nam omogoča, da bolje razumemo, kje se posameznik ali družina trenutno nahaja v procesu spreminjanja vedenja. Na ta način se izognemo enakemu pristopu za vse in lahko svetovanje prilagodimo glede na stopnjo pripravljenosti na spremembo (5, 11). Če družina še nima oblikovane namere, ni smiselno pritiskati z načrti in navodili – najprej je treba krepiti razumevanje pomena spremembe in občutek, da jo zmorejo uresničiti. Če pa so že sprejeli odločitev da bodo uvedli novo navado, jim lahko pomagamo ta namen pretvoriti v konkretne in izvedljive korake, jih opremimo s strategijami za premagovanje ovir in jih spodbujamo k vztrajnosti (13, 14).

Slika 5: Model HAPA - faze, ključni procesi in skupine, glede na stopnjo pripravljenosti na spremembo



Kako podpreti posameznika v posameznih fazah spremembe

Glede na stopnjo pripravljenosti na spremembo model HAPA posameznike razdeli v tri skupine: »ne-namernike«, ki se nahajajo v fazi motivacije ter »namernike« in »aktivne«, ki se nahajajo v fazi načrtovanja in izvajanja spremembe. Razumevanje lastnosti posamezne skupine in razlik med njimi nam omogoča, da ustrezno prilagodimo svetovanje in tako zagotovimo ustrezno raven podpore glede na trenutno stopnjo motivacije posameznika ali družine. (5, 11, 13,14).

V kateri skupini se posameznik ali družina nahaja, lahko prepoznamo po govoru o spremembi – po tem, kako posameznik govori o želji, zmožnostih, razlogih in potrebi za spremembo ter o zavezi, aktivaciji in konkretnih korakih. V literaturi motivacijskega intervjuja je to povzeto z akronimoma DARN (angl. Desire, Ability, Reasons, Need) in CAT (angl. Commitment, Activation, Taking steps) (15). V motivacijski fazi praviloma prevladuje govor o željah, razlogih, potrebi in zaznanih zmožnostih, medtem ko se v fazi načrtovanja in izvajanja spremembe pogosteje pojavljajo izjave o zavezi, aktivaciji in konkretnih korakih (15).

Govor o spremembi ima v svetovalnem procesu dvojno vlogo. Po eni strani nam omogoča prepoznavanje stopnje pripravljenosti na spremembo, po drugi strani pa predstavlja ključen mehanizem za krepitev notranje motivacije, zato ga v pogovoru zavestno spodbujamo (15).

Ne-namerniki

Cilj je spodbuditi razmislek o želji, razlogih in potrebah za spremembo.

- V tej skupini se nahaja velika večina ljudi.
- O spremembi ne razmišljajo resno ali sploh ne razmišljajo.
- Morda se ne zavedajo težave ali ne čutijo nuje po spremembi.
- Pogosto imajo dvome o koristih spremembe ali nizko samozaupanje, da bi jo zmogli izvesti.
- Govor o spremembi pri tej skupini ni prisoten – prisoten je govor o ohranjanju vedenja.

Pogovor o osebnih vrednotah, željah, skrbih – brez pritiskanja

»Kaj vam je trenutno pomembno v vašem vsakdanu?«

Deljenje zgodb in primerov dobre prakse

»Bi želeli slišati, kako so se s podobnim izzivom spopadli drugi starši?«

Krepitev samozaupanja

»Kdaj vam je že uspelo narediti kakšno spremembo v družini?«

»Kaj ste takrat naredili, da je delovalo?«

Izpostavljanje že usvojenih dobrih navad in veččin

»To, kar že počnete, je zelo dobra osnova za naslednje korake.«

Empatično odzivanje

»Vaši občutki so razumljivi – verjamem, da vam je težko.«

»Razumem, da se vam ob vseh obveznostih to zdi preveč.«

Krepitev razumevanje pomena in koristi spremembe

»Ste kdaj razmišljali, kako sladke pijače vplivajo na otrokove zobe in energijo?«

»Kaj bi se spremenilo na bolje, če bi bili otroci redno telesno aktivni?«

Sočutno raziskovanje dvomov in strahov

»Kaj vam je pri tej temi najtežje?«

»Kaj vas pri tem najbolj skrbi?«

Namerniki

Cilj je, da izjave o želji, razlogih, potrebi in zaznani zmožnosti pretvorimo v jasne odločitve in konkretne korake.

- Zavedajo se problema in verjamejo, da bi sprememba koristila.
- Želijo si spremembe, a še nimajo izoblikovanega načrta, kako začeti in kako vztrajati.
- Pogosto potrebujejo spodbudo, jasnost, strukturirano podporo in občutek, da spremembo zmorejo.

Govor o spremembi

- Izražanje želje: »Rad/a bi ...« / »Pomembno mi je ...!«
- Naštevane razlogov za spremembo: »Bolje bi se počutil/a, če ...«
- Izražanje potrebe in želje po spremembi: »Čas je, da ...«
- Zavezanost k spremembi: »Morda lahko poskusim ...« / »Odločil/a sem se ...« / »Začenjam ...«

Povečanje jasnosti

»Kaj bi se moralo zgoditi, da bi to področje ocenili z višjo številko? Kaj bi bilo potem drugače?«

Prepoznavanje koristi spremembe in krepitev namere

*»Kaj bi se spremenilo na bolje, če bi uvedli to spremembo?«
»Kako pomembno vam je to na lestvici od 1 do 10? Zakaj 5 in ne 4?«*

Izpostavljanje preteklih uspehov in že usvojenih veščin

*»Kaj vam je že uspelo spremeniti?«
»O tem imate že veliko znanja.«*

Postavljanje majhnih, konkretnih ciljev

*»Slišim, da si tega res želite. Kaj bi bil lahko vaš prvi korak?«
»Kaj lahko že danes naredite, da se premaknete bližje cilju?«*

Načrtovanje prvih korakov

»Kdaj in na kakšen način bi to storili?«

Tehtanje ovir in izdelava strategij za okrevanje po zdrsih

*»Kaj vidite kot oviro?«
»Ste že kdaj v preteklosti imeli podobne ovire in ste jih premagali?«*

Pomoč pri prepoznavanju virov in podpore v okolju

*»Kdo vam je v preteklosti pomagal?«
»Kakšno podporo bi si pri tem želeli?«*

Aktivni

Cilj je utrditi vztrajanje, krepitev samokontrole, okrevanje po zdrsih in spodbujanje občutka kompetentnosti.

- To so posamezniki ali družine, ki so že začele uvajati spremembo ali jo že vzdržujejo.
- Imajo načrt in že izvajajo spremembe v vsakdanjem življenju.
- Soočajo se z izzivi, zato potrebujejo spodbudo in strategije, da vztrajajo in ne zdrsnejo nazaj.

Govor o spremembi

- Govor o aktivnostih: »Izvajam...« / »Prejšnji teden sem...«
- Govor o konkretnih korakih, že usvojenih veščinah: »Naučil/a sem se že...« / »Najprej se ogrejem, nato ...«
- Govor o zdrsih: »Včeraj sem preskočil/a vadbo.« / »Na praznovanjih se težko zadržim.«

Pohvala za napredek in krepitev občutka uspešnosti

- »Na kaj ste najbolj ponosni?«
- »Čestitke, to je velik korak!«
- »Kako se počutite zdaj, ko ste naredili ta korak?«

Krepitev strategij za vztrajanje

- »Kaj vas najbolj motivira, da nadaljujete?«
- »Kaj naredite, ko začutite željo po sladkem?«
- »Kaj naredite, ko ste utrujeni in se vam ne ljubi telovaditi?«

Reševanje konkretnih težav, ki se pojavijo med uvajanjem sprememb

- »Kaj ste že poskusili in kaj je delovalo?«

Normalizacija zdrsov

- »Zdrsi so povsem normalen del procesa – pomembno je, da ste se znova vrnil.«
- »Kaj ste ob tem opazili? Kaj bi lahko drugič pomagalo?«

Spremljanje napredka in prilagajanje načrta, kadar je to potrebno

- »Kaj vam je šlo dobro in kaj nekoliko težje?«
- »Kaj ste se o sebi naučili skozi ta proces?«

Vsak posameznik ima na določenih področjih že vzpostavljene dobre navade in razvite veščine, ki so postale del njegove vsakdanje rutine – na teh področjih torej že deluje kot »aktiven«. Zavedanje teh obstoječih uspehov krepi občutek zmožnosti in zaupanja vase. Zato svetovalni pogovor najprej usmerimo v prepoznavanje že usvojenih veščin in dobrih navad. Svetovanje po pristopu Smart Family se pravzaprav začne tam, kjer se HAPA model končuje – v fazi aktivnosti.

Obstoječe dobre navade predstavljajo pomembno izhodišče za krepitev notranje motivacije in postopno uvajanje sprememb tudi na drugih področjih. S tem pristopom pomagamo posamezniku ali družini prepoznati, da skrb za zdravje ni nekaj, s čimer morajo šele začeti, temveč nekaj, kar že delajo – in kar lahko še okrepijo.

Zapis akcijskega načrta

Ko posameznik oblikuje namero in se odloči, da bo nekaj spremenil, je priprava konkretnega načrta pomemben korak. Pri načrtovanju sprememb je koristno, da cilji niso le splošne želje (npr. »biti bolj aktiven«), ampak, da so čim bolj konkretno opredeljeni.

Pri tem si lahko pomagamo z načelom SMART (17), ki govori o tem, da je cilj:

Specifičen (S – angl. specific)

Cilj je jasen, konkreten in natančno opredeljen.

Primer: *»Trikrat na teden bomo po večerji šli na 20-minutni družinski sprehod v bližnji gozd.«*

Merljiv (M – angl. measurable)

Omogoča spremljanje napredka in prepoznavanje, kdaj je cilj dosežen.

Primer: Štetje, kolikokrat je družina v tednu dni opravila sprehod.

Dosegljiv (A – angl. Achievable)

Cilj je realističen glede na zmožnosti, čas in okoliščine družine.

Primer: Namesto cilja *»Vsak dan bomo eno uro telovadili«* se dogovorijo za *»Dvakrat na teden bomo 15 minut izvajali vaje za moč doma, po večerji«*, ker družina oceni, da to zmorejo vključiti v svoj urnik.

Relevanten (R – angl. Relevant)

Je skladen z vrednotami, potrebami in dolgoročnimi cilji družine.

Primer: Družina si želi več povezanosti, zato si zastavi cilj: *»Trikrat na teden bomo namesto gledanja televizije po večerji igrali družabne igre.«*

Časovno opredeljen (T – angl. Time-bound)

Cilj ima jasen časovni okvir ali rok.

Primer: *»Do naslednjega srečanja bomo poskusili vsaj štirikrat pripraviti skupno večerjo brez ekranov.«*

SMART cilji pomagajo družini, da se ne izgubi v prevelikih, abstraktnih željah, ampak se osredotoči na majhne, dosegljive in konkretne korake, ki jih je mogoče spremljati in po potrebi prilagajati.

Pri definiranju ciljev in pripravi načrta družino podpremo s pogovorom in hkrati spodbujamo tudi k zapisu načrta na list. Priprava načrta na papirju je pomembna, ker zapis daje mislim in dogovorom večjo težo – tisto, kar je zapisano, postane bolj resnično in zavezujoče (17). Hkrati omogoča večjo preglednost in lažje spremljanje napredka, kar je za starše in otroke dodatna spodbuda (18).

Pri zapisu konkretnega načrta si lahko pomagamo tudi z določenimi orodji Smart Family, ki podpirajo ta korak v procesu spreminjanja vedenja (na primer »Naša družina si želi sprememb« ali »Superjunak/inja se uči novih veščin«), ki podpirajo pripravo načrta, saj omogočajo definiranje ciljev, konkretnih korakov in veščin, definiranje podpore, spremljanje napredka in praznovanje uspehov. Podrobnejši opis uporabe teh orodij najdete v poglavju Orodja Smart Family.

Kaj je pomembno, da si zapomnimo?

V procesu spreminjanja vedenja se posamezniki pomikajo skozi 2 fazi:

Motivacijska faza - okrepitev namere in odločitev za spremembo.

- Vrsta podpore: pomagamo raziskovati razloge za spremembo, krepimo zavedanje o koristih spremembe in zaupanje v lastno zmožnost.

Ne-namerniki → O spremembi ne razmišljajo ali o njej dvomijo; ni namere.

Faza načrtovanja in izvajanje spremembe - namera preide v dejanja (priprava načrta, novo vedenje).

- Vrsta podpore: podpiramo načrtovanje konkretnih korakov, strategij za premagovanje ovir in vztrajanje.

Namerniki → Želijo spremembo, imajo namero, pripravljajo načrt.

Aktivni → Imajo izdelan načrt, izvajajo spremembo, se soočajo z izzivi, vzdržujejo vedenje.

2.4. Zaključek poglavja o teorijah spreminjanja vedenja

Poznavanje modelov in teorij vedenja nam pomaga, da bolje razumemo družino in svetovanje individualiziramo. Vsak model nagovarja drug vidik človekove izkušnje:

- **COM-B** nas nauči gledati širše – razmišlja o zmožnostih in priložnostih posameznika. Pomaga nam razumeti, zakaj se vedenje (ne)zgodí, ne da bi obsojali voljo posameznika.
- **Teorija samoodločanja** nas uči, kako lahko odnos in način komunikacije ključno vpliva na notranjo motivacijo. Spomni nas, da ljudje potrebujemo podporno okolje, kjer se počutimo slišani, spoštovani in prepoznani kot kompetentni.
- **HAPA model** pa ponudi most med voljo in dejanji. Prikaže, kako ponuditi strukturo, spodbudo in podporo, da družina lahko namere prenese v prakso.

Skupaj ti modeli omogočajo, da ne delamo »na« družini, ampak »z« njo – z razumevanjem, spoštovanjem in strokovno usmerjeno podporo. Omogočajo svetovanje, ki je individualizirano, empatično in učinkovito, ter povečujejo verjetnost, da bodo spremembe življenjskega sloga ne le izvedene, temveč tudi vzdržne.

Viri in literatura

1. Michie S, van Stralen MM, West R. The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implement Sci.* 2011;6:42. doi:10.1186/1748-5908-6-42.
2. Ryan RM, Deci EL. *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness.* New York: Guilford Press; 2017.
3. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol.* 2000;55(1):68–78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68.
4. Schwarzer R. Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: theoretical approaches and a new model. In: Schwarzer R, editor. *Self-efficacy: thought control of action.* Washington (DC): Hemisphere Publishing; 1992. p. 217–243.
5. Schwarzer R. Modeling health behavior change: how to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Appl Psychol.* 2008;57(1):1–29. doi:10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x.
6. Michie S, Atkins L, West R. *The behaviour change wheel: a guide to designing interventions.* Great Britain: Silverback Publishing; 2014.
7. West R, Michie S. A brief introduction to the COM-B model of behaviour and the PRIME theory of motivation. *Qeios.* 2020. doi:10.32388/WW04E6.
8. Saleebey D, editor. *The strengths perspective in social work practice.* New York: Longman; 1992.
9. Ng JYY, Ntoumanis N, Thøgersen-Ntoumani C, Deci EL, Ryan RM, Duda JL, et al. Self-determination theory applied to health contexts: a meta-analysis. *Perspect Psychol Sci.* 2012;7(4):325–340. doi:10.1177/1745691612447309.
10. Ntoumanis N, Ng JYY, Prestwich A, Quested E, Hancox JE, Thøgersen-Ntoumani C, et al. A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychol Rev.* 2021;15(2):214–244. doi:10.1080/17437199.2020.1718529.
11. Zhang CQ, Zhang R, Schwarzer R, Hagger MS. A meta-analysis of the health action process approach. *Health Psychol.* 2019;38(7):623–637. doi:10.1037/hea0000728.
12. Scholz U, Sniehotta FF, Schwarzer R. Predicting physical exercise in cardiac rehabilitation: the role of phase-specific self-efficacy beliefs. *J Sport Exerc Psychol.* 2005;27(2):135–151.
13. Sniehotta FF, Scholz U, Schwarzer R. Bridging the intention–behaviour gap: planning, self-efficacy, and action control in the adoption and maintenance of physical exercise. *Psychol Health.* 2005;20(2):143–160. doi:10.1080/08870440512331317670.
14. Sniehotta FF, Schwarzer R, Scholz U, Schüz B. Action planning and coping planning for long-term lifestyle change: theory and assessment. *Eur J Soc Psychol.* 2005;35(4):565–576. doi:10.1002/ejsp.258.
15. Miller WR, Rollnick S. *Motivational interviewing: helping people change and grow.* 4th ed. New York: Guilford Press; 2023.
16. Doran GT. There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Manage Rev.* 1981;70(11):35–6.
17. Stewart V, McMillan SS, Hu J, Ng R, El-Den S, O'Reilly C, et al. Goal planning in mental health service delivery: a systematic integrative review. *Front Psychiatry.* 2022;13:1057915. doi:10.3389/fpsy.2022.1057915.
18. Rogers T, Milkman KL, John LK, Norton MI. Beyond good intentions: prompting people to make plans improves follow-through on important tasks. *Behav Sci Policy.* 2015;1(2):33–41.

Del poglavja (primeri za svetovalni proces in odzivi) je bil pripravljen s pomočjo generativne umetne inteligence ChatGPT (OpenAI). Prav tako je bilo orodje ChatGPT uporabljeno pri jezikovnem urejanju besedila (za izboljšanje sloga in strukture stavkov). Vsebine so bile strokovno preverjene in urejene s strani avtoric.

Poglavje temelji na vsebinah izvirnega finskega pristopa Smart Family (fin. Neuvokas perhe), ki ga razvija Finnish Heart Association. Temelji na informacijah, ki smo jih tekom projekta prejeli od finskih parterjev, na Priročniku Smart Family (Finnish Heart Association: Neuvokas perhe tietokansio, 5.ed., 2014) in na uradni spletnih strani pristopa, dostopni na <https://neuvokasperhe.fi/>.

3.

SODELOVANJE Z DRUŽINO



Odnos med zdravstvenim strokovnjakom in družino igra ključno vlogo pri tem, ali se bo po svetovanju posameznik počutil opolnomočen za spremembo življenjskega sloga ali ne. Kadar pokažemo iskreno zanimanje, aktivno poslušamo, izkažemo razumevanje in spoštovanje, prepoznavamo dobro v družini in nudimo podporo, krepimo motivacijo za spremembe. To tezo potrjuje teorija samoodločanja, ki smo jo podrobneje že spoznali v prejšnjem poglavju (1, 2).

Po drugi strani pa obsojanje, vsiljevanje informacij in navodil, podcenjevanje ali zavračanje stališč, grožnje ali izražanje skrbi brez prave empatije ne prispevajo k povečani motivaciji za spremembe (3). Čeprav se pri svetovanju za zdrav življenjski slog izpostavljanje nezdravega vedenja posameznika ali družine ter naštevaje negativnih posledic le-tega zdi logična izbira, je vredno premisliti, kaj s tem pravzaprav dosežemo.

Ljudje, ki se soočajo z izzivi glede življenjskih navad, pogosto že sami občutijo neuspeh in sram. Če starši svetovanje doživijo kot obsojanje in kritiziranje, se lahko počutijo ranljive in napadene. Strah, da ne izpolnjujejo pričakovanj, sproži čustveni odziv – sram, krivdo ali jezo, ki lahko preglasi racionalni premislek in vodi v obrambne reakcije (4).

V praksi se to pokaže kot navidezno soglašanje brez resnične motivacije, iskanje izgovorov in sklicevanje na zunanje ovire ali pa kot zanikanje težave. V teh primerih gre za zaščito lastne vrednosti in izogibanje dodatnemu stresu. Če starši nimajo občutka varnosti, sprejetosti in avtonomije, se zmanjša njihova pripravljenost na sodelovanje, občutek krivde pa lahko privede celo do opuščanja sprememb in izogibanja nadaljnjim pogovorom (5).

V nadaljevanju so predstavljene ključne komunikacijske in odnosne usmeritve, ki zdravstvenemu strokovnjaku pomagajo graditi sodelovalen odnos z družino.

3.1 Sodelovanje dveh enakovrednih partnerjev

Partnerstvo v svetovalnem procesu pomeni, da sta zdravstveni strokovnjak in družina (starši in otroci) enakovredna. V sodelovalnem procesu vsak prispeva svoje znanje, izkušnje in perspektive k skupnemu cilju – spodbujanju zdravega razvoja otroka in družine kot celote. Raziskave kažejo, da partnerski pristop povečuje motivacijo, občutek soudeležnosti, avtonomije in dolgoročno zavezanost k izbranemu življenjskemu slogu (6).

Starši v partnerski odnos prinašajo znanje o družinski dinamiki, o navadah, o značaju otroka, o vrednotah in o vsakdanjih okoliščinah. Zdravstveni strokovnjak pa prispeva strokovno znanje in orodja za podporo. Tak odnos presega enostranski model, v katerem ima strokovnjak vlogo učitelja, posameznik pa poslušalca.

Namesto enosmernega podajanja navodil vzpostavimo sodelovanje – nihče nima »zadnje besede«; zdravstveni strokovnjak in družina soustvarjata razlago težave in definirata rešitve. Strokovnjak se zavestno odpove prekomerni moči (ne vsiljuje ciljev) in prevzame soodgovornost za to, da je pogovor varen, spoštljiv in relevanten (7).

Glavno sporočilo

Vsaka situacija je priložnost, da starše povabimo k sodelovanju in soustvarjanju rešitev.

Spodbujanje partnerstva v praksi

- **Priznavamo kompetence** staršev kot primarnih skrbnikov in poznavalcev svojega otroka.
- Spodbujamo **aktivno sodelovanje** staršev skozi celoten svetovalni proces.
- Družino spodbujamo k opredelitvi ciljev in oblikovanju načrta sprememb, ki **ustreza njihovim vrednotam, znanju in zmožnostim**.
- **Skupaj z njimi raziskujemo vire podpore in pomoči** v ožji in širši socialni mreži.
- **Delimo odgovornost za proces** – strokovno vodenje in podporo zagotavlja zdravstveni strokovnjak, odločitev in izvedba pa sta v domeni družine.

Tak model sodelovanja spodbuja vzajemno učenje: svetovalec se uči iz izkušenj in vpogledov staršev, starši pa iz strokovnega znanja in orodij, ki jim jih posreduje. S tem se oblikuje partnerski odnos, ki je temelj zaupanja, sodelovanja in trajnostnih sprememb.



Slika 6: Partnerski odnos med starši in strokovnjaki v svetovalnem procesu

Kako se odzvati, kadar izgleda, kot da starši ne želijo sodelovati?

V vsakodnevni praksi se zdravstveni strokovnjaki srečujejo z različnimi odzivi staršev – od iskanja izgovorov, do izražanja nemoči, kritike ali pasivnega soglašanja. Takšne situacije so povsem običajne in ne pomenijo, da starši nočejo sodelovati. Pogosto gre za njihov način soočanja s stresom, občutki krivde ali preobremenjenostjo.

Prav v teh trenutkih ima podporen odziv ključno vlogo. Spodnja tabela prikazuje nekaj pogostih primerov iz prakse ter ponuja alternativne odzive, ki lahko pomagajo ohranjati sodelovalen in spoštljiv odnos.

Preglednica 3: Pogoste izjave staršev in primeri sodelovalnih odzivov

Primer iz prakse	Enostranski pristop	Sodelovalni pristop
»Vem, da bi morali več kuhati doma, ampak res nimam časa – po službi sem utrujena in otroci so nestrpni.«	»Če želite, da bodo otroci zdravi, boste pač morali najti čas za kuhanje. To je vaša odgovornost.«	»Razumem, da je težko, ko je dan že poln obveznosti. Vi najbolj poznate svoj ritem in otroke – kaj mislite, kako bi lahko poskrbeli, da bi večkrat jedli domače obroke?«
»Lažje je, da mu dam telefon, ker se drugače ves čas prepiramo.«	»Ampak prekomerno izpostavljanje zaslonom škoduje razvoju, to morate nujno omejiti.«	»Razumem, da zasloni včasih pomagajo obvladovati situacijo. Bi skupaj poskusili najti trenutke, ko bi bilo najlažje nekoliko zmanjšati čas pred zasloni, na način, da bi se izognili konfliktom?«

Primer iz prakse	Enostranski pristop	Sodelovalni pristop
»Na sistematski pregled nismo šli, ker nam termin ni ustrežal.«	»To je pomemben pregled, ne smete ga izpuščati.«	»Vem, da je težko uskladiti obveznosti. Kako bi lahko skupaj našli način, da bo obisk pregleda za vas izvedljiv?«
»Otrok gre v posteljo šele ob enajstih, prej nikakor noče sodelovati.«	»Otrok mora v posteljo prej, to ni dobro zanj. Morate biti bolj dosledni.«	»Razumem, da je to naporno – pozno uspavanje vpliva na celo družino. Vi najbolj poznate otroka. Kaj mislite, da ga zadržuje pokonci? Bi želeli, da skupaj pogledava nekaj možnosti, kako postopno predstaviti uro za spanje?«
»Moj otrok noče jesti zelenjave, ali naj ga silim?«	»Mora jesti zelenjavo, sicer bo imel težave. Če boste popuščali, bo samo slabše.«	»Veliko otrok se upira novim okusom. Kaj se je pri vas do zdaj najbolj obneslo, ko ste uvajali novo hrano, ki otroku sprva ni bila všeč?«
»Prejšnjič ste rekli nekaj drugega – saj sploh ne veste, kaj govorite.«	»To ni res, jaz sem strokovnjak in vem, kaj govorim in kaj je prav.«	»Vidim, da vas je to zmedlo. Hvala, da ste mi povedali. Bi želeli, da pojasnim razliko in skupaj preveriva, katera možnost je za vas najbolj smiselna?«
»Moj otrok sploh ni debel, je pač malo močnejši, ampak to ni nič takega.«	»Otrok je očitno pretežak, če tega ne boste priznali in se s tem soočili, se stanje ne bo izboljšalo.«	»Popolnoma razumem, da vam je pomembno, da otroka ne označujemo kot debelega. Moj cilj ni, da bi ga označevala, ampak da skupaj poskrbimo, da se bo dobro počutil tudi čez nekaj let. Kaj pravite, da malo raziščeva, kako je z njegovimi navadami glede gibanja, spanja in prehrane?«

Samorefleksija

Za podporo lastni praksi si lahko zastavimo nekaj preprostih vprašanj za samorefleksijo:

- »Sem starše povabil/a, da izrazijo svoje potrebe, mnenje, želje in izkušnje?«
- »Sem njihov pogled obravnaval/a z enakim spoštovanjem, kot svoje strokovno znanje?«
- »Sem jim omogočil/a, da so aktivno vključeni v proces soustvarjanju rešitev?«

3.2 Aktivno poslušanje

Aktivno poslušanje je ena od temeljnih komunikacijskih veščin v pristopu Smart Family in predstavlja ključno orodje za vzpostavljanje zaupanja ter učinkovitega partnerskega odnosa med svetovalcem in družino. Gre za zavesten, usmerjen in celosten proces sprejemanja, razumevanja in potrjevanja sporočil sogovornika – tako tistih, ki so izrečena z besedami, kot tudi tistih, ki se izražajo z nebesednimi znaki (intonacija, govorica telesa, mimika) (8, 9).

Raziskave kažejo, da aktivno poslušanje pri sogovorniku povečuje občutek slišnosti in sprejetosti, spodbuja odkritost ter krepi zaupanje v svetovalni odnos (10). V kontekstu spreminjanja vedenja aktivno poslušanje omogoča poglobljeno razumevanje družinskih izkušenj, izzivov in pomislekov ter svetovalcu zagotavlja pomembne informacije, ki jih potrebuje, da lahko nudi prilagojeno podporo – poslušanje ne vodi v dajanje navodil, ampak v raziskovanje, kaj je za družino pomembno in izvedljivo.

Aktivno poslušanje v praksi (9, 11)

V praksi aktivno poslušanje pomeni, da svetovalec:

- Posveča polno pozornost sogovorniku – ga ne prekinjanja, odstrani moteče dejavnike.
- Uporablja odprto in sprejemajočo telesno govorico – ohranja očesni stik, se rahlo nagne naprej, prikima.
- Parafrazira in povzema povedano, da preveri razumevanje: *»Če vas prav razumem, želite povedati, da ...«*.
- Postavlja smiselna odprta vprašanja, ki omogočajo poglobitev teme: *»Kaj vam je pri tem največji izziv?«* namesto *»Ali vam je to težko?«*.
- Prepoznava čustva in jih poimenuje, reflektira povedano: *»Slišim, da ste zaskrbljeni, ker spremembe ne prinašajo takojšnjih rezultatov.«*
- Potrjuje in spodbuja – s kratkimi besednimi odzivi ali kretnjami, ki izražajo zanimanje: *»Hvala, da ste to delili z mano, to mi pomaga bolje razumeti vašo situacijo.«*

V pristopu Smart Family je aktivno poslušanje več kot le tehnika – je način gradnje zaupanja in partnerskega odnosa z družino. Ko svetovalec družino resnično posluša, ta začuti spoštovanje in sprejetost. Obenem pa aktivno poslušanje in postavljanje podvprašanj omogoča, da starši in otroci jasneje izrazijo svoje misli, bolje razumejo lastne izkušnje ter se lažje odločajo za konkretne korake pri iskanju rešitev.

Samorefleksija

Za podporo lastni praksi si lahko zastavimo nekaj preprostih vprašanj za samorefleksijo (9, 11):

- *»Ali sem pokazal/a zanimanje in zastavil odprta vprašanja, ki so spodbujala sogovornika k razmišljanju?«*
- *»Ali sem pohvalil/a trud, dosežke ali pozitivne lastnosti sogovornika?«*
- *»Ali sem prepoznal/a in poimenoval/a čustva ter preveril/a, ali sem jih pravilno razumel/a?«*
- *»Ali sem strnil/a glavne točke pogovora in preveril/a, če si delimo skupno razumevanje?«*

3.3 Empatija

Empatija je osrednjega pomena v pristopu Smart Family, saj omogoča vzpostavljanje pristnega stika, razumevanje perspektive družine in ustvarjanje okolja, v katerem se otroci in starši počutijo sprejete, razumljene in spoštovane. Pri empatičnem odzivanju se svetovalec vživi v čustva, misli in izkušnje sogovornika ter jih potrdi na način, ki izraža pristno razumevanje, ne da bi pri tem izgubil profesionalno distanco.

Raziskave kažejo, da empatija v svetovalnem procesu povečuje zaupanje, odpira prostor za iskreno deljenje izkušenj ter spodbuja motivacijo za aktivno sodelovanje. Študije so pokazale, da pacienti, ki občutijo razumevanje in sočutje s strani zdravnika ali medicinske sestre, pogosteje sledijo priporočilom glede zdravljenja, bolj redno jemljejo predpisana zdravila ter so bolj motivirani za spremembe življenjskega sloga, posledično se pri njih opažajo boljši rezultati zdravljenja (12).

Poleg koristi za paciente pa ima empatija pomembno vlogo tudi za zdravstvene strokovnjake. Čeprav se morda zdi, da empatija povečuje tveganje za čustveno izčrpanost, raziskave kažejo nasprotno: avtentičen in empatičen odnos je zaščitni dejavnik pred izgorelostjo (13). Empatija namreč krepi občutek smisla in vrednosti dela, saj zdravstveni strokovnjaki ob pristnem stiku z uporabniki storitev doživijo več profesionalnega zadovoljstva. Prav ta občutek povezanosti in človečnosti zmanjšuje tveganje za depersonalizacijo in ciničen odnos do pacientov, ki sta med glavnimi znaki izgorelosti.

Empatija je sestavljena iz več dimenzij, ki se med seboj dopolnjujejo (15). Govorimo o:

- **kognitivni empatiji**, ko poskušamo razumeti, kaj druga oseba doživlja – ujamemo pomen njenih besed in ozadje njenega čustvenega doživljanja;
- **afektivni empatiji**, ko sogovornikova čustva tudi začutimo in se nanje odzovemo s sočutjem in notranjo resonanco;
- **empatičnem odzivu**, ko občuteno in razumljeno izkušnjo izrazimo nazaj sogovorniku na način, ki mu potrdi, da je slišan in sprejet.

V svetovalnem in kliničnem delu so vse tri dimenzije enako pomembne – šele skupaj ustvarjajo občutek varnega prostora, v katerem lahko družina iskreno deli svoje izkušnje in išče poti do sprememb. Ko te razsežnosti prenesemo v vsakodnevno delo, empatija postane konkretna in vidna v načinu, kako svetovalec posluša, se odziva in gradi odnos.

Empatija v praksi

V praksi to pomeni, da svetovalec (16):

- **Prisluhne z namenom razumeti, ne le odgovoriti**

Starš: *»Vsak večer poskusim pripraviti zdravo večerjo, pa otrok vedno reče, da bi raje pico ali testenine in sploh ne poje, kar skuham.«*

Empatičen odziv: *»Razumem, da vam ni lahko, ko se trudite in vložite energijo, pa naletite na odpor. Mi lahko poveste, kako se v takih situacijah odzovete vi in kako otrok?«*

- **Prepoznavna in poimenuje čustva, ki jih sogovornik doživlja**

Starš: »Ko vidim, da otrok poje celo vrečko čipsa, me jezi, hkrati pa ne vem kaj storiti.«

Empatičen odziv: »Slišim, da vas to jezi, ker želite za svojega otroka najboljše, hkrati pa se počutite brez moči, saj niste prepričani, kako ustaviti to navado.«

- **Izraža sprejemanje brez obsojanja in s tem okrepi občutek varnosti**

Starš: »Včasih popustim in mu kupim sladkarije, ker je sicer toliko joka in prerekanja.«

Empatičen odziv: »To je čisto razumljivo – včasih starši izberejo mir v družini pred strogo mejo. Bi želeli, da pogledava, kako v takih situacijah ohraniti mirno kri in vztrajati pri dogovorjenih pravilih?«

- **Prilagodi ton, tempo in način komunikacije**

Starš: »Ne vem več, kaj naj naredim. Počutim se kot slab starš.«

Empatičen odziv (svetovalec upočasni pogovor, govori mehko): »To, da ste tukaj, kaže, da vam je mar in da želite nekaj spremeniti – to je vse prej kot slabo starševstvo.«

Z empatičnim odzivanjem svetovalec pošilja jasno sporočilo: »Razumem vas in cenim vašo izkušnjo«. Tak pristop zmanjšuje odpor, spodbuja sodelovanje in povečuje verjetnost, da bo družina pripravljena sprejeti ter preizkusiti nove strategije za krepitev zdravja. Empatija tako deluje kot temelj, na katerem gradimo odnos in vse nadaljnje svetovalne korake.

Samorefleksija

Za podporo lastni praksi si lahko ob koncu srečanja zastavimo nekaj preprostih vprašanj za samorefleksijo (17):

- »Sem prepoznal/a in poimenoval/a čustva sogovornika?«
- »Sem pokazal/a razumevanje in se izognil/a presojanju in obsojanju?«
- »Kdaj mi je bilo danes najlažje začutiti empatijo? Kdaj pa najtežje – zakaj?«

3.4 Soustvarjanje rešitev – perspektiva moči

Kaj je perspektiva moči in zakaj je pomembna?

Perspektiva moči (angl. Strengths perspective) je pristop, ki izhaja iz prepričanja, da ima vsak človek in vsaka družina vire, na katerih je mogoče graditi. Namesto, da se osredotočamo na pomanjkljivosti, skupaj prepoznavamo njegove vrline, zmožnosti in priložnosti ter jih pretvarjamo v konkretne, dosegljive korake. Perspektiva moči je ožji pojem in zelo pomemben sestavni del koncepta krepitve moči (18).

V praksi to pomeni, da strokovnjak vse svoje dejavnosti usmerja v odkrivanje, razvijanje in uporabo klientovih moči in virov. Cilj je posamezniku pomagati pri doseganju njegovih ciljev, uresničevanju življenjskih sanj ter premagovanju ovir in stisk (19).

Perspektiva moči zahteva, da posameznika obravnavamo kot sodelujočega partnerja v procesu pomoči. Namesto da bi poudarjali diagnoze ali pomanjkljivosti, spodbujamo samozaupanje, avtonomijo in aktivno sodelovanje starša pri iskanju rešitev.

Osebne in družbene dimenzije moči

Perspektiva moči poudarja predvsem vrline, sposobnosti in vire posameznika. Vendar pa pri tem ne smemo prezreti tudi družbenega in formalnega vidika moči – t.i. pogodbene moči, ki jo ima posameznik. Pogodbena moč pomeni formalno, statusno in relacijsko moč, ki jo človeku daje njegov družbeni položaj (npr. zaposlitveni status, državljanstvo, vloge) in vpliva na to, katere možnosti so mu v praksi dostopne. Moč namreč ni le notranja značilnost posameznika, temveč je v veliki meri odvisna od statusa, vlog in odnosov, ki jih posameznik zaseda v družbi. (20).

Razumevanje pogodbene moči je pomembno tudi za zdravstvene strokovnjake, ki si prizadevajo krepiti avtonomijo in enakovreden položaj ljudi, s katerimi sodelujejo. Zavedanje, da moč ni le vprašanje osebne drže, temveč tudi strukturnih pogojev in družbenih vlog, je ključno pri zagotavljanju partnerskega odnosa med strokovnjakom in uporabnikom storitev.

Pogodbena moč kot merilo družbene moči posameznika je pomembna zato, da moči ne razumemo preveč psihološko. Krepitev moči namreč ni le krepitev samozavesti in odločnosti – posameznik svojo pogodbeno moč črpa tudi iz svojega formalnega statusa, interakcijske kredibilnosti in vlog, ki jih opravlja. Za strokovnjaka, ki sodeluje s posameznikom je zato pomembno, da razmišlja tudi o tem kakšen je formalni status posameznika ali družine in kako ga izboljšati (20).

Refleksija o družbeni in pogodbeni moči posameznika ali družine

- Ali imajo polni status državljana ali mu je dodeljen nadomestni status (npr. invalid, upokojenec, obsojenec, tujec, duševni bolnik ...)?
- Kakšne druge formalne statuse imajo – zaposlitev, izobrazba, funkcije, članstva idr. (20).

Za celostno razumevanje in učinkovito krepitev moči je torej pomembno preseči zgolj psihološko dimenzijo in pristop razumeti tudi skozi družbene vidike. Posameznik svojo moč oblikuje tako iz osebnih vrlin in notranjih virov kot iz formalnih statusov, družbenih vlog in relacijskih pozicij v družbi.

Primer

Medicinska sestra se sreča z mamo iz enostarševske družine, ki skrbi za 10-letnega sina s prekomerno telesno težo. Mama izrazi skrb za otrokovo zdravje in težave pri vključevanju v športne dejavnosti, saj so plačljive aktivnosti zanj finančno nedostopne.

Strokovnjakinja pri mami prepozna njene notranje vire moči: skrb, zavzetost in pripravljenost na spremembe ter spodbuja krepitev moči na širši ravni. Mamo seznanjajo z možnostmi brezplačnih programov gibanja v lokalni skupnosti, jo poveže s centrom za socialno delo glede subvencij in možnosti finančne pomoči ter s šolsko svetovalno službo, ki pomaga pri vključevanju otroka v obšolske dejavnosti.

Tak pristop združuje osebne, socialne in formalne vire moči, krepí avtonomijo družine in omogoča trajnejše spremembe v smeri bolj zdravega življenjskega sloga otroka. Notranja moč (motivacija, skrb, ljubezen, vztrajnost) sama po sebi ni dovolj, če posameznik ali družina nima tudi družbene oz. socialne podpore in formalnih možnosti za delovanje. Vloga strokovnjaka je prepoznati oboje in pomagati, da se notranja moč poveže z zunanjimi, formalnimi in skupnostnimi viri – šele tako se resnično krepí moč družine.

Uporaba perspektive moči v praksi

Ključni poudarki koncepta perspektive moči (19) v odnosu s posameznikom oz. družino:

- odmik od problema k rešitvi;
- upoštevanje človekovih sposobnosti – kaj zna in česa je sposoben – ne glede na to, koliko so sposobnosti dejansko razvite;
- priprava konkretnega seznama notranjih in zunanjih virov moči človeka.

V praksi perspektive moči zdravstveni strokovnjak pri svetovanju dosledno izhaja iz naslednjih med seboj prepletenih načel:

Usmerjenost v rešitve

Najprej je treba vzpostaviti pogoje za odprt in spoštljiv pogovor, v katerem ima vsak družinski član možnost izraziti svoj pogled na težavo. Zdravstveni strokovnjak prisluhne njihovim izkušnjam in jih dopolni s strokovno interpretacijo. Tako se skupaj z družino začne proces oblikovanja realnih in dosegljivih ciljev za izboljšanje zdravja in počutja oz. rešitev. Namesto da se osredotočamo na pomanjkljivosti, težave in primanjkljaje, je pomemben premik usmerjenosti v rešitve, priložnosti in pozitivne vidike. Za uresničitev tega premika nosi večjo odgovornost strokovnjak, ki s svojim pristopom ustvarja prostor za spremembo. Šugman Bohinc (21) pravi, da je pomembno tudi upoštevanje in krepitev občutka, da si je smiselno prizadevati za spremembe, saj je to pomemben dejavnik za krepitev odnosa in doseganje zastavljenih ciljev.

Primer

Oče devetletne hčerke, ki živi v enostarševski družini, opaža, da se njegova hči pogosto umika vase in veliko časa preživi pred zasloni. Zaradi službenih obveznosti ima občutek, da ji ne more nameniti dovolj časa in podpore, vendar želi izboljšati njune skupne navade. Ni prepričan, kje začeti in kako s hčerko preživeti več kakovostnega časa.

Namesto da zdravstvena strokovnjakinja izpostavljala pomanjkljivosti, očeta in hčerko povabi, naj razmislita o tem, kaj že deluje in kaj bi si želela doseči (pomembno je, da v sodelovanje povabi tudi hčerko):

- »Katere dejavnosti vama že prinašajo občutek povezanosti ali sprostitve?«
- »Kdaj se počutita najbolj mirna in povezana?«
- »Kdo v vašem okolju bi lahko podprl vaša prizadevanja za spremembe – za več kakovostnega skupnega časa?«

Ob pogovoru strokovnjakinja prepozna očetove vire moči: skrb, vztrajnost in željo, da svoji hčerki nudi stabilno in spodbudno okolje – ter hkrati vključi hčerko v razmislek o tem, kaj bi ji pomagalo, da se počuti slišano in podprto. Prav tako zazna, da se oče sooča z občutki nemoči in utrujenosti, zato ga povabi k razmisleku, kje bi sam lahko prejel podporo in kako ohranja energijo ter notranje ravnovesje.

Skupaj oblikujeta realne, dosegljive cilje: več kratkih sprehodov po večerji, skupno pripravo obrokov ali vključitev v brezplačne aktivnosti v kraju, v katere se lahko vključita oba. Strokovnjakinja poudari pomen smiselnosti prizadevanja za spremembe – da majhni koraki niso nepomembni, ampak predstavljajo napredek, ki krepi zaupanje vase in občutek kompetentnosti. Tak pristop omogoča, da hčerka aktivno sodeluje pri spremembah, oče pa doživlja občutek povezanosti s hčerko in uspeha, kar skupaj krepi njun odnos.

Povezovanje z viri podpore v skupnosti

Moč posameznika in družine se poleg krepitve notranje motivacije večja tudi s povezovanjem s širšimi viri podpore oziroma z viri, ki so na voljo v okolju, v katerem družina živi. Kot je bilo izpostavljeno že pri razlagi COM-B modela (22) spremembe niso odvisne le od notranje motivacije posameznika, temveč tudi od podpore okolja, dostopa do javnih storitev ter uporabe razpoložljivih družbenih in formalnih virov pomoči, ki lahko bistveno prispevajo k doseganju zastavljenih ciljev.

Tako se krepi občutek, da posameznik ni sam pri svojih prizadevanjih, ampak ima na voljo podporo skupnosti in skupnostne vire, ki omogočajo trajne spremembe in povečujejo občutek družbene vključenosti ter enakopravnega dostopa do virov (po)moči. Okoli sebe ima mrežo ljudi, institucij in storitev, ki ga lahko podprejo. Z vključevanjem v okolje se krepi občutek socialne vključenosti, enakopravnega dostopa do pomoči in vzajemnosti, ki spodbuja dolgoročne in trajne spremembe.

Strokovnjak ima zelo pomembno vlogo pri aktivnem povezovanju družine z razpoložljivimi viri v skupnosti ter pri seznanjanju z javno dostopnimi možnostmi podpore, kot so socialne in zdravstvene storitve, programi za spodbujanje zdravega življenjskega sloga ali druge aktivnosti, ki so na voljo v lokalnem okolju.

Primer

Družina z dvema otrokoma, starima 6 in 9 let, se sooča z neurejenim prehranjevanjem in pomanjkanjem telesne aktivnosti. Starša opazata, da otroka pogosto preskočita zajtrk, po šoli posegata po sladkih prigrizkih, skupni obroki pa so redki. Oče dela izmensko, mati pa pravi, da je po delu pogosto preutrujena za pripravo zdravih obrokov. Oba si želita spremeniti družinske navade, vendar ne vesta, kje začeti.

Zdravstvena strokovnjakinja se osredotoči na krepitev moči in iskanje obstoječih virov. Skupaj raziščejo, kaj družina že počne dobro, npr. da ob koncu tedna skupaj kuhajo kosilo, otroka rada pomagata pri pripravi hrane, vsi uživajo v sprehodih v naravi.

Strokovnjakinja družino informira o možnostih v skupnosti:

- v lokalnem centru za krepitev zdravja se lahko udeležijo posveta o zdravem življenjskem slogu;
- občina ponuja brezplačne športne aktivnosti za otroke in družine;
- v lokalni knjižnici ali kulturnem domu se organizirajo družinske delavnice in športni dogodki, kjer se lahko družina poveže z drugimi družinami in vzpostavi socialno mrežo, ki je spodbudna za bolj aktiven življenjski slog in kakovostno preživljanje prostega časa.

Informiranost je temelj krepitev moči posameznikov in družin, saj omogoča učinkovito uporabo razpoložljivih virov; informiranost v tem kontekstu pomeni aktivno podajanje informacij o možnih virih pomoči, ki so na voljo v skupnosti in državi, vključno s programi za prehrano, telesno aktivnost, finančno pomoč ter drugimi lokalnimi storitvami. Na ta način oseba vidi, da že obstajajo konkretni viri v skupnosti, ki jo lahko podprejo pri spremembah.

Soustvarjanje rešitev

K rešitvi usmerjen pristop poudarja, da človek že ima vire moči in možnosti za spremembo, s podporo strokovnjaka pa moč in vire odkriva, raziskuje in uporablja pri soustvarjanju zelenih izidov (23). V zdravstvenem varstvu to pomeni, da zdravstveni strokovnjak ne predaja zgolj informacij ali predpisuje določene aktivnosti, temveč aktivno vključuje posameznika (družino) v načrtovanje in dogovarjanje o spremembah, npr. skupaj raziskujeta, katere spremembe v prehrani, gibanju ali vsakodnevnih navadah so izvedljive, katere vire v skupnosti lahko uporabijo (npr. center za krepitev zdravja, skupinske vadbe, lokalne delavnice), ter skupaj pripravita konkreten načrt, kako te spremembe postopoma vključiti v vsakodnevno življenje.

Primer

Oče dveh otrok priznava, da se v zadnjem času pogosto počuti izčrpanega in razdražljivega, kar vpliva na odnose doma. Kljub temu izrazi močno notranjo željo, da bi izboljšal vzdušje v družini, bil bolj potrpežljiv in preživel kakovosten čas z otroki.

Strokovnjak prepozna notranjo moč – iskrenost, samorefleksijo in motivacijo za spremembo ter očeta povabi k razmisleku o trenutkih, ko mu že uspeva:

- »Kdaj vam je uspelo ohraniti mirnost, čeprav ste bili pod stresom? Kaj vam je takrat pomagalo?«
- »Katere dejavnosti z otroki vam prinašajo občutek povezanosti in zadovoljstva?«

Skozi pogovor skupaj prepoznata, da ima oče oporo v partnerki, da ga krajši sprehod po koncu službe sprosti in da otroka pozitivno reagirata na skupne aktivnosti, kot so igre z žogo in branje knjig.

Strokovnjak spodbuja, da oče, partnerka in otroka aktivno sodelujejo pri oblikovanju sprememb: npr. načrtovanje krajših vsakodnevnih sprehodov, vključevanje otrok v pripravo zdravih obrokov ali izbiro športnih in rekreativnih aktivnosti v lokalni skupnosti.

Oblikovanje načrta za doseg cilja

Skozi perspektivo moči razumemo, da udeleženi v problemu sodelujejo tudi pri oblikovanju rešitev oziroma ciljev. Naloga strokovnjaka pa je, da omogoči sodelovanje oziroma izkušnjo sodelovanja.

Proces pomoči se vsakokrat začne tam, kjer ljudje trenutno v svojem življenju so, z vsemi svojimi stiskami, težavami, nemočjo. Ljudje, ki pridejo oz. h katerim pridemo mi, imajo težave pri iskanju rešitev zase v svoji življenjski situaciji in zato vzpostavimo odnos – sodelovanje s ciljem, da bi se rešitve definirale, redefinirale, dogovorile in izpeljale. To pomeni, da se ne osredotočamo le na strokovno interpretacijo težave, temveč vključimo tudi izkušnje in poglede tistih, ki se soočajo z izzivom (24); starši sami povedo, kako dojemajo težavo, če sploh jo, in v sodelovanju ter s podporo strokovnjakov načrtujejo ustrezne rešitve.

Primer

Ko oče (skupaj s partnerko in otrokoma) začne razmišljati o konkretnih korakih, mu strokovnjak pomaga prevesti spoznanja v izvedljiv načrt. Skupaj določita majhne, realne cilje:

- vsak dan po delu si vzame 15 minut za sprostitev (sprehod, glasba, dihalne vaje);
- enkrat tedensko se z družino dogovorijo za skupno dejavnost brez zaslonov;
- prijavi se v program za obvladovanje stresa v centru za krepitev zdravja, kjer pridobi dodatne veščine in podporo skupine.

S tem oče postopoma krepi samozavedanje, občutek kompetentnosti in povezanosti, svojo notranjo moč pa povezuje z zunanjimi, formalnimi viri podpore. To vodi k boljšemu vzdušju v družini in trajnejši spremembi vedenjskih vzorcev.

Sodelovanje v odnosu pomeni, da tudi pri težjih izzivih iščemo poti, kjer se upoštevajo pogledi in izkušnje družine ter strokovno znanje zdravstvenega strokovnjaka. Cilj je skupno ustvarjanje rešitev, ki krepijo dobrobit otroka in omogočajo družini, da ostane aktivna v procesu sodelovanja in doseganju ciljev.

Upoštevanje socialno-ekonomskega položaja in dostopa do virov

Pri delu z družinami je pomembno razumeti, da zdravje ni zgolj rezultat posameznikovih odločitev, ampak tudi življenjskih okoliščin, v katerih te odločitve nastajajo. Socialno-ekonomski položaj pomembno vpliva na dostop do zdravih izbir, možnosti gibanja, kakovost prehrane, prostega časa in socialne podpore. Upoštevanje teh dejavnikov je ključno za realno in spoštljivo načrtovanje sprememb.

Glede na socialno-ekonomski položaj družine je pomembno upoštevati materialni vidik podpore. Dostop do socialnih storitev, kot so finančna pomoč, subvencije ali cenovno ugodnejši programi telesne aktivnosti (in prehrane), družini omogoča, da si sploh lahko privoščijo spremembe, ki vodijo k zdravemu življenjskemu slogu.

Pri načrtovanju sprememb je zato treba upoštevati tudi širše življenjske okoliščine:

- socialno-ekonomske razmere,
- dostopnost storitev v kraju bivanja,
- časovne in logistične zmožnosti družine.

Vsi ti dejavniki bistveno vplivajo na to, v kolikšni meri lahko družina dostopa do programov in podpornih storitev, ki spodbujajo zdrav način življenja.

Zdravstveni strokovnjaki imajo pri tem pomembno vlogo, saj lahko z ustreznim informiranjem, svetovanjem in povezovanjem z drugimi institucijami pomagajo družinam prepoznati in izkoristiti razpoložljive vire podpore v lokalnem okolju.

Kaj je pomembno, da si zapomnimo?

- Osredotočamo se na **moči in vrline**, ne na pomanjkljivosti.
- Moč izhaja tako iz **notranjih virov** kot tudi iz **družbenih vlog in statusov**.
- Strokovnjak in družina skupaj **soustvarjata rešitve**.
- **Refleksija lastne prakse** je del krepitve moči.

Družina ima MOČ, GLAS in IZBIRO.

- Damo jim priložnost izraziti potrebe, namesto da jim govorimo, kaj je zanje najbolje in kakšne so njihove potrebe.
- Krepitev moči omogoči posamezniku/družini, da razišče svoje potencialne vire moči in s tem prevzame nadzor nad svojim življenjem.

Refleksija strokovnjaka

V procesu sodelovanja z ljudmi je pomembna refleksija lastnega delovanja (refleksija strokovnjakov). Ustavimo se lahko ob situacijah, ko se nam oseba zdi nemogoča, težavna ali nekooperativna, in se vprašamo: Bi lahko pristopili kako drugače? Ali naš način komuniciranja res omogoča, da se oseba počuti slišana, spoštovana in vključena? Na ta način preverjamo, ali smo s svojim delovanjem dosegli namen, ki smo si ga zastavili.

Ko izhajamo iz k rešitvi usmerjenega pristopa, ne rešujemo problemov, temveč soustvarjamo rešitve (25, 26). K rešitvi usmerjen pristop izhaja iz novega načina razmišljanja, drugačnega poslušanja, drugačnega postavljanja vprašanj in odzivanja na to, kar sogovornik pripoveduje. Vsa pozornost je namenjena razvijanju podrobne slike želenega izida in odkrivanju virov, da bi to lahko uresničili (26, 27).

Samorefleksija

Za podporo lastni praksi si lahko ob koncu srečanja zastavimo nekaj preprostih vprašanj za samorefleksijo:

- *»So naši sogovorniki odkrili in razširili vire moči v sebi in v okolju?«*
- *»Sem jim odprl/a nove priložnosti, jih podprl/a na njihovi poti odkrivanja moči za spremembo življenjskega sloga ali druge spremembe?«*

Ko opustimo vlogo objektivnega strokovnjaka, ki ima »zadnjo besedo«, in se vključimo v soustvarjanje rešitev/ciljev skupaj z družino, to omogoči odprt prostor za pogovor, krepí avtonomijo in spodbuja aktivno vlogo družinskih članov v skrbi za svoje zdravje. Tak pristop zmanjšuje občutek neenakosti in spodbuja kontinuiran odnos, ki omogoča nadaljevanje dialoga ter dolgoročno izboljšuje kakovost zdravstvene obravnave.

Kot pravi Saleebey (28), usmerjenost na moč človeka ali družine ni zgolj protiutež prevladujočemu modelu osredotočenosti na primanjkljaje. Gre za imperativ, ki nas povezuje z vrednotami, ki usmerjajo naše delo v demokratični, pluralistični in raznovrstni družbi. Te vrednote vključujejo socialno pravičnost, enakost, spoštovanje dostojanstva posameznika, vključenost in raznolikost ter ustvarjanje pogojev za čim večjo avtonomijo posameznika v okviru podpore in virov, ki jih nudi strokovnjak in skupnost.

Viri in literatura

1. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol.* 2000;55(1):68–78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68.
2. Ryan RM, Deci EL. *Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness.* New York: Guilford Press; 2017.
3. Pirlott AG, Kisbu-Sakarya Y, DeFrancesco CA, Elliot DL, MacKinnon DP. Mechanisms of motivational interviewing in health promotion: a Bayesian mediation analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2012;9:69.
4. Reynolds-Tylus T. Psychological reactance and persuasive health communication: a review and a look ahead. *Front Commun.* 2019;4:56.
5. Ntoumanis N, Ng JYY, Prestwich A, Quested E, Hancox JE, Thøgersen-Ntoumani C, et al. A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychol Rev.* 2021;15(2):214–244.
6. Fosco GM, Huth-Bocks AC, Lejuez CW, Skoranski AM, Lunkenheimer ES. Effect of the Partners in Play intervention on parents' autonomy support during self-regulation challenge. *Front Psychol.* 2024;15:11430176..
7. Hoffman L. A reflexive stance for family therapy. In: McNamee S, Gergen KJ, editors. *Therapy as social construction.* London: Sage; 1992. p. 7–24.
8. Rogers CR, Farson RE. *Active listening.* Chicago (IL): Industrial Relations Center, University of Chicago; 1957.
9. Miller WR, Rollnick S. *Motivational interviewing: helping people change and grow.* 4th ed. New York: Guilford Press; 2023.
10. Bodie, G. D., Vickery, A. J., Cannava, K., & Jones, S. M. (2015). The role of active listening Bodie GD, Vickery AJ, Cannava K, Jones SM. The role of active listening in informal helping conversations: impact on perceptions of listener helpfulness, sensitivity, and supportiveness and discloser emotional improvement. *West J Commun.* 2015;79(2):151–173.
11. Rosengren DB. *Building motivational interviewing skills.* 2nd ed. New York: Guilford Press; 2018.
12. Nembhard IM, David G, Ezzeddine I, Betts D, Radin J. A systematic review of research on empathy in health care. *Health Serv Res.* 2023 Apr;58(2):250–263.
13. Zhou H. Relationship between empathy and burnout as well as potential affecting and mediating factors from the perspective of clinical nurses: a systematic review. *BMC Nurs.* 2025;24:38.
14. Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry.* 2016;15(2):103–111.
15. Decety J, Li J. The value of empathy in medical practice: a neurobehavioral perspective. *Social Sciences & Humanities Open.* 2025;12:101956
16. Müller C, Schiefer G, Birkner T, Huber J. Developing empathy in healthcare professions students: protocol of a mixed-methods non-controlled longitudinal intervention study. *Front Med.* 2024;11:1452516.
17. Misra-Hebert, A. D., Isaacson, J. H., Kohn, M., Hull, A. L., Hojat, M., Papp, K. K., & Calabrese, L. (2012). Improving empathy of physicians through guided reflective writing. *International Journal of Medical Education,* 3, 71–7.
18. Flaker, V. (2015). Zmeda okoli krepitve moči, perspektive in opolnomočenja [Blog]. <https://vitoflakeragenda.blogspot.com/2015/05/zmeda-okoli-krepitve-moci-perspektive.html>

19. Saleebey D. The strengths perspective in social work practice. New York (NY): Longman; 1997.
20. Flaker V, Mali J, Rafaelič A, Ratajc S, Balantič K, Udovič N. Osebno načrtovanje in izvajanje storitev. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo; 2013.
21. Šugman Bohinc L. Učenci z učnimi težavami: izvirni delovni projekt pomoči. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo; 2011.
22. Michie S, van Stralen MM, West R. The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implement Sci.* 2011;6:42. doi:10.1186/1748-5908-6-42.
23. Mešl N. K rešitvi usmerjen pristop kot podpora soustvarjanju zelenih izidov v delovnem odnosu. *Socialno delo.* 2018;57(2):91–110.
24. Čačinovič Vogrinčič G. Soustvarjanje pomoči v jeziku socialnega dela. *Socialno delo.* 2010;49(4):239–245.
25. de Jong P, Berg IK. *Interviewing for solutions.* 3rd ed. Belmont (CA): Brooks/Cole; 2002.
26. Iveson C. *Solution-focused brief therapy: a handbook of evidence-based practice.* London: Routledge; 2002.
27. de Shazer S. *Putting differences to work.* New York: Norton; 1991.
28. Saleebey D. *The strengths perspective in social work practice.* 5th ed. Boston: Pearson; 2009.

Del poglavja (primeri za svetovalni proces in odzivi strokovnjaka) je bil pripravljen s pomočjo generativne umetne inteligence ChatGPT (OpenAI). Prav tako je bilo orodje ChatGPT uporabljeno pri jezikovnem urejanju besedila. Vsebine so bile strokovno preverjene in urejene s strani avtoric.

Poglavje temelji na vsebinah izvirnega finskega pristopa Smart Family (fin. Neuvokas perhe), ki ga razvija Finnish Heart Association. Temelji na informacijah, ki smo jih tekom projekta prejeli od finskih parterjev, na Priročniku Smart Family (Finnish Heart Association: Neuvokas perhe tietokansio, 5.ed., 2014) in na uradni spletnih strani pristopa, dostopni na <https://neuvokasperhe.fi/>.

4. ORODJA SMART FAMILY



Za enostavnejši prenos pristopa Smart Family v prakso, so na voljo orodja, ki podpirajo posamezne vidike svetovalnega procesa. Njihov cilj je spodbuditi razmislek, pomagati družini prepoznati vire in moči ter jih opolnomočiti za uvajanje majhnih, konkretnih sprememb v vsakdanje življenje.

Pomembno je, da jih uporabljamo na način, da jih družina prepozna kot koristna. Orodja uporabljamo prilagojeno – glede na potrebe, vrednote in pripravljenost posamezne družine na uvajanje sprememb. Vključujejo odprta vprašanja, vizualne elemente in konkretne naloge, ki omogočajo:

- samorefleksijo,
- krepitev samozavesti in občutka zmožnosti,
- postavljanje ciljev in pripravo načrta,
- informiranje na razumljiv in dostopen način,
- iskanju rešitev, ki izhajajo iz družine same.

V nadaljevanju so posamezna orodja, ki jih lahko uporabimo pri svetovalnem delu, podrobno opisana. Vsak opis vsebuje osnovne informacije o orodju, navodila za uporabo, primere odprtih vprašanj in usmeritve, ki lahko podprejo svetovalni proces. Ti opisi niso mišljeni kot scenarij ali skripta, temveč kot ilustracija, kako lahko vodimo dvosmeren, sodelovalen pogovor, ki spodbuja razmislek in omogoča aktivno vlogo družine v procesu sprememb.

Namen poglavja je prikazati, kako lahko izgleda celovita in razširjena oblika svetovalnega procesa ter kateri elementi ga lahko sestavljajo. V praksi pa je povsem običajno, da ni vedno dovolj časa za poglobljeno obravnavo vseh tem ali za izvedbo vseh korakov svetovalnega procesa. Svetovalni pogovor je namreč dinamičen, časovno omejen in prilagojen konkretnim potrebam družine.

Orodja Smart Family so zasnovana kot podpora svetovalnemu procesu, ne kot dodatna obremenitev. Zato jih lahko uporabljamo prilagojeno – takrat, ko prepoznamo priložnost ali ko družina izrazi željo po dodatni podpori. Družinam jih lahko ponudimo tudi kot dodaten vir, ki ga doma uporabljajo samostojno, v tempu, ki jim ustreza.

Do vseh opisanih orodij lahko dostopate v PDF obliki na spletni strani ZDAJ.net, pod zavihkom Strokovna javnost.

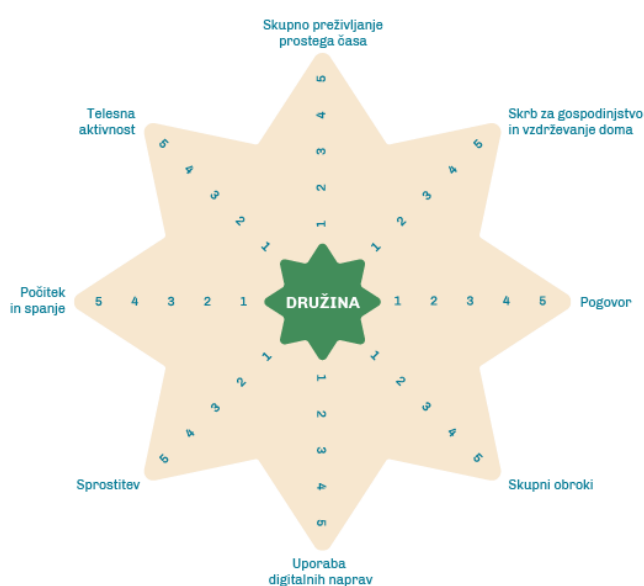
4.1 Zvezda

»Zvezda« je vizualno orodje, ki družini pomaga razmisliti o različnih vidikih svojega življenjskega sloga in razmisliti o tem, s čim so zadovoljni in kaj bi morda želeli spremeniti. Najpogosteje jo uporabimo v začetni fazi svetovalnega procesa, ko želimo vzpostaviti zaupanje, spodbuditi samorefleksijo in prepoznati močna področja posameznika ali družine. »Zvezda« služi kot izhodišče za nadaljnji pogovor in usmerjanje v spremembe, ki so družini pomembne, izvedljive in skladne z njihovimi vrednotami.

Na voljo je pet tematskih različic:

- »Zvezda starševega življenja«
- »Zvezda družinskega življenja«
- »Zvezda otrokovega prehranjevanja«
- »Zvezda otrokovega gibanja«
- »Zvezda otrokovega spanja«

Orodje izberemo glede na temo, ki je za družino v danem trenutku najbolj aktualna – bodisi, da jo sami izpostavijo, bodisi da jo prepoznamo skozi pogovor.



Kaj radi počnete skupaj kot družina?

Zvezda družinskega življenja

**Kako poteka vaša vsakodnevna rutina?
Na kaj ste ponosni pri vaši družini?
Kdaj se najbolj povežete?**

Pred vami je zvezda, ki vam bo pomagala razmisliti o različnih vidikih družinskega življenja. Na krakih zvezde so navedena različna področja. S številkami od 1 do 5 določite, kako zadovoljni ste z vsakim izmed njih. Številka 5 pomeni, da ste popolnoma zadovoljni, številka 1 pa pomeni veliko nezadovoljstvo. Nato številke povežite med seboj tako, da dobite zvezdo. Vsak družinski član naj nariše svojo.

Zvezde primerjajte med seboj in skupaj razmislite, kateri vidiki zvezde zahtevajo vašo pozornost?

Katere majhne spremembe za izboljšanje tega vidika bi lahko začeli uvajati že danes?

Slika 7: Orodje »Zvezda družinskega življenja«

Struktura »Zvezde« omogoča voden, a hkrati prilagodljiv pogovor:

- Na vrhu delovnega lista so zapisana **uvodna odprta vprašanja**, ki nam pomagajo vzpostaviti stik in bolje razumeti okoliščine družinskega življenja.
- V sredini se nahaja **diagram zvezde**, kjer vsak krak predstavlja en vidik izbrane teme. Starši in tudi starejši otroci s številkami od 1 do 5 označijo, kako zadovoljni so s posameznim vidikom. Na ta način dobijo jasen in pregleden prikaz trenutnega stanja.
- Pod diagramom **je vprašanje, ki spodbuja k prepoznavanju tistega, kar že dobro deluje** in kar želijo ohraniti.
- V spodnjem desnem kotu pa sta zapisani **vprašanja, ki družino vodita k izbiri področja za izboljšavo** in k razmisleku o majhnih, izvedljivih korakih, ki jih lahko naredijo.

Orodje »Zvezda« je v oporo tako družini, kot svetovalcu: staršem pomaga, da dobijo vpogled v trenutno stanje, da okrepijo občutek zmožnosti in da lažje izrazijo svoje izkušnje in želje, zdravstvenemu strokovnjaku pa nudi strukturirano izhodišče za voden pogovor.

Kako orodje uporabljamo

Orodje »Zvezda« uporabimo kot izhodišče za sproščen in neobsojajoč pogovor o družinskem vsakdanu. Vizualna oblika spodbuja sodelovanje in samorefleksijo ter pomaga družini prepoznati, kaj že dobro deluje in kje bi si morda želeli sprememb.

1. Predstavitev orodja

Orodje predstavimo kot vabilo k razmisleku – brez pritiska in brez sodbe. Družini pojasnimo, da ni napačnih odgovorov ali »slabih ocen«. »Zvezda« je namenjena vpogledu, ne ocenjevanju. Pomembno je, da ustvarimo varen in spoštljiv prostor, v katerem družini jasno sporočimo, da deli tisto, kar želi, v obsegu, ki ga sama določi.

2. Izpolnjevanje

Starši (in/ali otrok) ocenijo zadovoljstvo z vsakim področjem na kraku zvezde – od 1 (zelo nezadovoljen) do 5 (popolnoma zadovoljen). Nato številke med seboj povežejo in tako oblikujejo svojo »Zvezdo«. Vsak družinski član lahko izpolni svojo lastno zvezdo. Če so otroci dovolj veliki (približno od 6 let naprej), jih lahko vključimo v izpolnjevanje. S tem otrokom sporočamo, da so pomemben del družine, kar krepi njihov občutek pripadnosti, vključenosti in doprinosa.

3. Prepoznavanje močnih področij družine

Najprej se osredotočimo na visoko ocenjena področja – prepoznamo uspehe, trud, moči in dobre navade. Šele nato odpremo vprašanje o morebitnih spremembah.

- »Kaj vam je pomagalo doseči tako visoko oceno na tem področju?«
- »Na kaj ste najbolj ponosni?«
- »Kaj bi želeli ohraniti tudi v prihodnje?«

Tudi kadar družina oceni večino področij z nižjimi ocenami, jih lahko spodbudimo k razmisleku o pozitivnih vidikih z vprašanjem, kot je: *»Bi želeli z mano deliti, zakaj ste dali oceno 3 in ne 2?«* Tak pristop odpira prostor za prepoznavanje virov, truda ali manjših uspehov, ki so prisotni tudi tam, kjer družina sicer zaznava več izzivov.

4. Pogovor o možnih spremembah

Ko družina ozavešča svoja močna področja, jo povabimo še k razmisleku o morebitnih nadgradnjah, izboljšavah ali spremembah.

Pri tem smo pozorni, da zagotovimo avtonomijo – tako pri izbiri področja kot tudi pri izbiri načina, kako bo to vpeljala v svojo rutino.

- *»Kateri krak se vam zdi trenutno najbolj pomemben za vas?«*
- *»Na katerem področju bi si želeli narediti en majhen korak naprej?«*
- *»Bi vam pomagalo, če skupaj poiščemo način, kako bi to lahko vključili v vaš vsakdan?«*

Če družina izrazi, da v tem trenutku ne želi ali ne zmore uvajati sprememb, je ključno, da to odločitev spoštujemo. Svetovalni proces v takih primerih ne sme postati vir pritiska ali občutka neuspeha. Namen ni prepričevanje, temveč razumevanje – raziskovanje razlogov, zakaj sprememba trenutno ni mogoča, in kaj družina kljub temu že počne dobro.

- *»Kaj vam trenutno pomaga, da ohranjate ravnovesje v družini?«*
- *»Kateri deli vašega vsakdana vam kljub vsemu prinašajo občutek miru ali povezanosti?«*

Tak pristop ohranja partnerski odnos in zmanjšuje občutek ogroženosti pri starših. Družina dobi občutek, da jo svetovalec sliši, razume in spoštuje njeno izhodišče. Pogovor tako ostane odprt, kar povečuje možnost, da se bo pripravljenost za spremembe sčasoma spontano povečala.

Pomembno je, da svetovalec ohrani stik in zaupanje v njihove zmožnosti, tudi kadar napredka trenutno ni. Namesto da sili v takojšnje ukrepanje, lahko postavi vprašanja, ki spodbujajo notranjo refleksijo in ohranjajo povezavo:

- *»Kaj bi moralo biti drugače, da bi bilo spremembo lažje uvesti?«*
- *»Kaj bi vam pomagalo, da bi se počutili bolj pripravljene, ko bo čas pravi?«*

Včasih svetovalec zazna, da družina sicer ni pripravljena na spremembe, vendar je otrokovo zdravje ali dobrobit resno ogrožena. V takih primerih je pomembno, da svetovalec reagira odgovorno, a sočutno – mirno pojasni svoje opažanje, izrazi skrb in ponudi podporo pri iskanju rešitev. Ključno je, da starši čutijo, da svetovalec nastopa kot partner, ne kot kritik.

- *»Opažam, da ima otrok težave s spanjem in se zdi zelo utrujen. Skrbi me, kako to vpliva na njegovo počutje. Bi želeli, da skupaj poiščemo način, kako bi mu lahko pomagali?«*

Če obstaja tveganje za resnejšo ogroženost (npr. dolgotrajno pomanjkanje spanja, zanemarjanje, nasilje v družini), svetovalec ravna skladno s strokovnimi smernicami in postopki zaščite otroka, pri tem pa ohrani spoštljiv in podpirajoč odnos, ki je usmerjen v iskanje rešitev.

5. Podpora pri načrtovanju spremembe

V nadaljevanju pogovora s postavljanjem odprtih vprašanj družini pomagamo raziskati njihovo znanje, vire, motivacijo, morebitne ovire in dosegljive rešitve. Glede na njihove odgovore jim ponudimo informacije, usmerimo jih na ustrezne vire, pomagamo oblikovati konkreten načrt in jih spodbujamo k majhnim, izvedljivim korakom.

- »Kaj že veste o tej temi? Bi želeli več informacij?«
- »Kje vidite ovire in kaj bi vam pomagalo, da jih premagate?«
- »Kdo v vašem okolju bi vas lahko podprl pri tej spremembi?«
- »Kaj bi bil prvi majhen korak, ki je za vas izvedljiv že ta teden?«

Dodana vrednost orodja

Orodje »Zvezda« prinaša večplastno podporo v odnosu med zdravstvenim strokovnjakom in družino. Njegova uporaba v svetovalnem procesu prispeva k:

- **samorefleksiji**, kar izboljša razumevanje trenutne situacije;
- krepitvi **občutka kompetentnosti**, saj družina prepozna, da že veliko stvari počne dobro in učinkovito;
- **povečanju motivacije**, ker se svetovalni pogovor začne pri pozitivnih izkušnjah in močnih straneh;
- **večji relevantnosti svetovanja**, saj družina sama izbere področje, ki ji je pomembno in dosegljivo;
- ustvarjanju **varnega in neobsojajočega prostora**, kjer se družina lahko odpre, zaupa in bolje sodeluje.

4.2 Superjunak/inja se uči nove veščine

»Superjunak/inja se uči nove veščine« je motivacijski delovni list, ki otroke spodbuja k razvijanju novih vsakdanjih navad ali krepitvi že osvojenih veščin.

Oblikovan je v igrivem, otrokom prijaznem formatu in temelji na prepoznavi truda, vizualnem sledenju napredka ter nagrajevanju prizadevanj – ne nujno dosežka. Namenjen je predvsem otrokom v predšolskem obdobju ter na razredni stopnji šolskega obdobja, uporablja pa se lahko tudi pri starejših otrocih z nekaj prilagoditvami.

Delovni list je uporaben v različnih kontekstih, zlasti pri krepitvi zdravih navad (npr. gibanje, izbira hrane, ustna higiena, pomoč pri hišnih opravilih, spodbujanje samostojnosti, veščin za uravnavanje čustev ipd.). Otroka postavlja v aktivno vlogo pri uvajanju spremembe, kar povečuje občutek nadzora, motivacijo ter krepí njegovo samozaupanje in ponos.

Kot poudarjajo Olsen s sodelavci (1), se otroci, ki imajo možnost aktivno sodelovati v procesu spreminjanja vedenja, počutijo bolj vključene, kompetentne in odgovorne. Aktivno sodelovanje pomeni, da otrok ni le poslušalec, temveč sooblikovalec spremembe – sodeluje pri izbiri ciljev, razmisleku o korakih in spremljanju svojega napredka. Svetovalec ali starš ga pri tem spodbuja z odprtimi vprašanji (npr. »Kaj bi ti želel poskusiti?«, »Kaj ti je pri tem pomagalo?«), z uporabo pozitivnih povratnih informacij in s priznavanjem truda. Tak pristop krepí otrokovo notranjo motivacijo, občutek nadzora ter zavedanje, da ima sam pomembno vlogo pri doseganju spremembe.

Delovni list vsebuje prostor za otrokovo risbo sebe kot superjunaka/inje, odprta vprašanja, ki usmerjajo pogovor in krepíjo motivacijo, polje za beleženje napredka ter »zvezdo«, kamor otrok vnaprej napiše nagrado, ki jo bo prejel za učenje in trud.

Jaz sem Superjunak/inja!

Nariši sebe kot superjunaka/injo!

Začetek

Kaj bom z vadbo pridobil/a?

Na poti do cilja si zabeleži vsak trening.

Kot nagrado za trud dobim:

Veščina, ki se je bom učil/a: _____

Ime superjunaka/inje: _____

Kako bom treniral/a? _____

Kaj je pomembno, da si zapomnim? _____

Za kaj bom pohvaljen/a? _____

Slika 8: Orodje »Superjunak/inja se uči nove veščine«

Kako orodje uporabljamo

Orodje uporabljamo kot igrivo podporo pri učenju nove veščine. Namen uporabe je otroka spodbuditi, da sam izbere svoj cilj, načrtuje korake in s sledenjem napredku krepi občutek uspeha in ponosa.

1. Določitev veščine in identitete superjunaka/inje

Skupaj z otrokom izberemo eno konkretno, izvedljivo veščino, ki jo želi vaditi. Pomembno je, da je jasno definirana ter prilagojena otroku in izzivu, s katerim se sooča družina.

Preden se posvetimo uvajanju novih navad in učenju novih veščin prepoznamo, izpostavimo in pohvalimo že usvojene veščine, znanje, pozitivne lastnosti.

- »Vidim, da si že pravi mojster/mojstrica okušanja sadja, si pravi/a gurman/ka. Bi želel/a, postati še superjunak/inja okušanja zelenjave?«

Otrok, ki vadi veščino postane superjunak/inja – nadane si posebno ime in se nariše (npr. »Pogumna okuševalka zelenjave«, »Nočni spanček«, »Hitri tekač«, »Premagovalka zobnih oblog« ...), saj to povečuje identifikacijo z nalogo in vključenost.

- »Če bi bil/a superjunak/inja in bi znal/a nekaj, kar zdaj še ne gre najbolje – kaj bi bilo to?«
- »Kaj ti je včasih težko? Bi ti bilo zanimivo, da to postane tvoja supermoč?«
- »Če bi bil/a superjunak/inja, ki to ve oz. zna, kako bi se imenoval/a?«

2. Priprava načrta vadbe

Ko je veščina določena in otrok prevzame svojo »superjunaško« identiteto, skupaj pripravimo načrt vadbe, ki je prilagojen otrokovi starosti. Otrok naj začuti, da ima nadzor nad načrtom in da je ta uresničljiv. Skupaj zapišemo:

Kako bo veščino treniral	Konkretno zapišemo kdaj, kako pogosto, na kakšen način in v katerih situacijah.	»Kako izgleda tvoj superjunaški trening?«
Na kaj naj bo posebej pozoren	Kaj je pomembno, da si zapomni, kaj mu bo pomagalo pri vztrajanju, kako bo premagoval morebitne ovire, kje lahko najde podporo in pomoč.	»Kako boš vedel/a, da ti gre vedno bolje?« »Kaj ti bo pomagalo, da se boš spomnil/a na trening?« »Koga lahko prosiš za pomoč, ko se ti bo zazdelo, da ti ne gre?«
Kaj bo z vadbo pridobil	Pomagamo mu prepoznati pozitivne vidike učenja nove veščine, kaj bo na koncu znal in kako se bo počutil.	»Kaj boš znal/a, ko boš prišel/la do cilja?« »Kaj ti bo ta veščina prinesla?« »Na kaj boš ponosen/na?«

Za kaj si želi, da ga pohvalimo	Otrok se skupaj s starši dogovori, kako želi, da ga ti spodbujajo (za njegov trud, vztrajnost, pogum ...).	»Kaj bi ti bilo najbolj všeč, da ti rečemo, da si dobro naredil/a?«
Kaj si želi za nagrado	Skupaj z otrokom določimo simbolično in dosegljivo nagrado, povezano s prijetno skupno izkušnjo (npr. skupna igra, izlet, piknik, branje najljubše knjige, »slavnostna« podelitev diplome ali medalje).	»Kaj bi si želel/a prejeti oz. doživeti, ko uspešno zaključiš svoj trening?« »Kaj te res razveseli? Kaj bi bil zate najboljši zaključek tega izziva?«

3. Treniranje in spremljanje napredka

Ko je načrt izdelan, se dogajanje preseli v vsakdanje življenje družine, kjer otrok in starši prevzamejo osrednjo vlogo. Oba prispevata k temu, da proces učenja nove veščine poteka v pozitivnem vzdušju, s poudarkom na vztrajnosti in napredku, ne na popolnosti.

Po vsakem poskusu oziroma dnevu treninga otrok napredek vizualno zabeleži – otrok lahko sam izbere, na kakšen način želi beležiti svoj napredek (npr. nalepka, znak ali barva). To mu lahko pomaga vztrajati tudi takrat, ko se mu zdi napredek komaj opazen in treningi naporni. Z vsakim označenim korakom občuti, da se bliža cilju, kar pozitivno vpliva na njegovo motivacijo.

Vloga staršev v procesu učenja nove veščine

Starši imajo v procesu učenja nove veščine ključno podporno vlogo, zato jih povabimo k aktivnemu sodelovanju in jih spodbudimo k razmisleku o pomenu njihove podpore v procesu učenja nove veščine.

- »Kaj mislite, da vašega otroka najbolj spodbuja – pohvala, pozornost, skupno preživljanje časa?«
- »Za kaj bi lahko otroka pohvalili medtem, ko se bo učil nove veščine?«
- »Bi bilo v pomoč, da skupaj oblikujemo stavek pohvale, ki ga boste uporabili?«

Kako lahko starši otroka podprejo?

- **Spodbujajo z nežnimi opomniki**, ki otroka ne obremenjujejo, temveč prijazno spomnijo na dogovor:
 - *»Si danes že pobarval krogec?«*
- **Opazijo in pohvalijo trud**, tudi takrat, ko rezultat še ni viden.
 - *»Vidim, da si se res potrudil, tudi če danes ni šlo najboljše.«*
- **Izrazijo empatijo in razumevanje**, ko pride do utrujenosti ali občutka neuspeha.
 - *»Vem, da je danes težje – pa vendar si se lotil.«*
- **Pomagajo ohranjati ritem in motivacijo** z izkazovanjem zanimanja za proces učenja in njegove občutke.
 - *»Kako te lahko danes najboljše podpiram?«*

Kadar ne gre vse po načrtu

Otrok, ki se uči nekaj novega, potrebuje varno in spodbudno okolje, v katerem je njegov trud prepoznan, cenjen in podprt – tudi takrat, ko napredek ni idealen. Povsem običajno je, da otrok včasih pozabi zabeležiti napredek, izpusti vadbo ali za nekaj časa izgubi motivacijo. Takšna nihanja so naraven del učnega procesa.

Pomembno je, da to razložimo tudi staršem in jih spodbudimo, naj tovrstnih trenutkov ne dojemajo kot neuspeh, temveč kot priložnost za razumevanje otrokovih potreb, prilagoditev načrta in krepitev medsebojnega zaupanja.

Namesto graje ali pritiska naj uporabijo spodbudna, odprta vprašanja, ki otroku pomagajo ohraniti občutek varnosti in notranje motivacije, na primer:

- *»Bi želel/a nadaljevati jutri?«*
- *»Bi ti pomagalo, če skupaj pogledava, kaj ti je do zdaj že uspelo?«*
- *»Kje si opazil/a, da ti gre že bolje kot prej?«*

4. Otrok je prišel do cilja – nagrada in refleksija

Ko otrok opravi vse treninge, skupaj s starši proslavi svoj uspeh in prejme vnaprej izbrano nagrado.

Uspešno zaključen trening lahko izkoristimo za pozitivno samorefleksijo, s katero otroku pomagamo ozavestiti, kaj je dosegel, kako je skozi izkušnjo zrastel, kaj je s tem pridobil in kaj mu je pri tem pomagalo. Tak pogovor okrepi njegov občutek zmožnosti in zavedanje, da so spremembe možne in da lahko z lastnim trudom vpliva nanje – to zavedanje mu lahko predstavlja oporo pri izzivih v prihodnosti. Pogovor lahko opravi s starši ali z zdravstvenimi strokovnjakom, če se po zaključenem treningu z njim ponovno sreča.

Vprašanja za samorefleksijo, ki krepijo občutek kompetentnosti:

- *»Kaj si danes sposoben/na narediti, česar na začetku še nisi znal/a?«*
- *»Na kaj si najbolj ponosen/na pri tem, kar si dosegel?«*
- *»Kaj je bilo najtežje – in kaj najboljše?«*
- *»Kaj ti je najbolj pomagalo, da si vztrajal/a do konca?«*
- *»Kako si se počutil/a, ko si pobarval zadnji krog?«*

Dodana vrednost orodja

Orodje »Superjunak/inja se uči nove veščine« prinaša celostno podporo otroku in staršem v procesu učenja novih veščin in navad. Njegova uporaba v svetovalnem procesu prispeva k/h:

- **krepitvi občutka zmožnosti pri otroku**, saj mu omogoča, da prepozna svoj trud, vztrajnost in napredek;
- **povečanju notranje motivacije**, ker otrok sam izbere veščino, tempo in nagrado, kar mu daje občutek nadzora nad procesom;
- **aktivnemu vključevanju staršev**, ki pridobijo preprosto, a učinkovito orodje za podporo otroku v vsakdanjih izzivih;
- **razbremenitvi pritiska po popolnosti**, saj spodbuja procesno naravnani pristop, kjer štejejo tudi majhni koraki in trud;
- **ustvarjanju spodbudnega okolja**, kjer je učenje novih veščin varno, razumljeno in podprto z odnosi, pohvalo in pozitivno refleksijo.

4.3 Naša družina si želi sprememb

Otroci so del širšega družinskega sistema, zato so njihove navade, vedenjski vzorci in odnos do zdravja tesno prepleteni z vsakdanjimi rutinami, pričakovanji in zgledi znotraj družine. Če želimo, da so spremembe v življenjskem slogu pri otroku uspešne in trajne, je smiselno vključiti v proces celotno družino. Raziskave kažejo, da družinska podpora, skupne odločitve in usklajena pravila oblikujejo okolje, ki povečuje otrokovo motivacijo, občutek varnosti, pripadnosti in povezanosti v procesu uvajanja sprememb (2).

Naša družina si želi sprememb

Člani naše družine: _____

Močna področja naše družine in že osvojene veščine: _____

Uvesti želimo ...	1. teden	2. teden	3. teden	4. teden	Praznujte vaš uspeh in se nagradite:

Vsak teden boste imeli priložnost oceniti napredek vaše družine pri učenju nove navade:

Potrebujemo še nekaj vaje. ★

Opazili smo napredek, a še nismo na cilju. ★★

Naš trud je obrodil sadove – naša družina je osvojila novo veščino. ★★★

Katere koristi vam bo prinesla sprememba? _____

Kaj vam bo pomagalo, da boste vztrajali? _____

Na katere pozitivne vidike boste pozorni? _____

Slika 9: Orodje »Naša družina si želi sprememb«

Če družina izrazi pripravljenost za uvajanje sprememb, ji lahko predstavimo orodje »Naša družina si želi sprememb« kot način, kako lahko v ta proces vstopijo postopno, strukturirano in skupaj.

Orodje je uporabno na različnih področjih družinskega življenja – od spodbujanja zdravih navad (npr. več gibanja, skupni obroki, omejevanje zaslonov, izboljšanje spalne rutine) do krepitve odnosov (npr. več skupnega časa, pozitivna komunikacija). Ključno je, da družina spremembo vidi kot smiselno, usklajeno z njihovimi vrednotami, in izvedljivo v realnem življenju (3).

Družino lahko z uporabo odprtih vprašanj vodimo od prepoznave obstoječih dobrih navad in že osvojenih veščin do definiranja sprememb, krepitve motivacije in priprave konkretnega načrta. Zdravstveni strokovnjak lahko odgovore sproti zapisuje, še bolj pa je, da jih zapiše družina sama – s tem se krepí občutek vključenosti, odgovornosti in lastništva nad spremembo.

Delovni list je zasnovan za štiritedensko spremljanje napredka, kar spodbuja postopno utrjevanje nove navade.

Zaključek s simbolično skupno nagrado pa okrepi občutek dosežka in povezanosti v družini.

Kako orodje uporabljamo

Orodje uporabljamo kot podporo družini, ki želi uvajati majhne, izvedljive spremembe v svojem vsakdanu. Namen uporabe je spodbuditi skupno načrtovanje, sodelovanje in spremljanje napredka pri doseganju ciljev.

1. Prepoznavanje močnih področij družine in krepitev povezanosti

V zgornjem desnem delu delovnega lista sta zapisani dve odprti vprašanji, ki predstavljata izhodišče za začetek svetovalnega pogovora na temo uvajanja sprememb.

Prvo vprašanje družino povabi, da našteje vse svoje člane, kar ne služi le spoznavanju članov družine, temveč poudarja, da ima vsak posameznik svojo vlogo in odgovornost v procesu skupne spremembe. Tako se že na začetku okrepi občutek pripadnosti in soudeležnosti.

Drugo vprašanje družino spodbuja k razmisleku o tem, kaj jim že dobro uspeva – katere navade in rutine jim pomagajo pri skrbi za zdravje.

Že uveljavljene dobre prakse in razvite veščine so dragocen vir, saj krepijo občutek zmožnosti, samozaupanja in motivacije za nadaljnje spremembe. Zdravstveni strokovnjak lahko na ta način pomaga družini prepoznati, da skrb za zdravje ni nekaj, s čimer morajo šele začeti, temveč nekaj, kar že delajo – in kar lahko še okrepijo.

- *»Katere navade ali dejanja vam v družini že pomagajo, da ste povezani, zdravi, umirjeni?«*
- *»Na kaj ste kot družina posebej ponosni?«*
- *»Kaj v vašem vsakdanu že deluje dobro in bi si želeli, da ostane enako?«*
- *»Dobro je, da greste skupaj na sprehod, saj se na ta način povežete, nadihate in umirite.«*

Pomembno je, da družina prepozna svoje obstoječe izkušnje in znanje ter jih uporabi kot oporo pri uvajanju sprememb.

2. Definiranje spremembe

V nadaljevanju svetovalnega procesa družino povabimo k skupnemu razmisleku o eni ali dveh konkretnih spremembah, ki bi jih želeli uvesti v svoj vsakdan. V tabeli na delovnem listu je za to posebej predviden prostor.

Ključno je, da družino usmerjamo k postopnemu uvajanju sprememb – spremembe naj bodo konkretne in jasno definirane, izvedljive, relevantne in prilagojene njihovem življenjskemu slogu in priložnostim.

Priporočljivo je, da si družina ne zastavi preveč zahtevnih ciljev hkrati, saj lahko to vodi v občutek preobremenjenosti in zmanjšanje motivacije.

Namesto tega naj izbere eno ali dve spremembi, ki se medsebojno podpirata ali dopolnjujeta. Tak pristop povečuje verjetnost uspešnega udejanjanja in dolgoročnega vzdrževanja novih navad.

Primeri takšnih povezanih sprememb so lahko:

- zmanjšanje časa pred zasloni in povečanje telesne aktivnosti;
- skupne večerje in vključevanje otrok v pripravo hrane;
- beleženje prehranjevalnih navad in uvajanje rednega zajtrkovanja;
- vzpostavitev redne večerne rutine z zgodnjim odhodom v posteljo itd.

Spremembe naj izhajajo iz konkretnih potreb družine, prilagojene naj bodo zmožnosti in priložnostim. S tem krepimo njihovo avtonomijo, občutek kompetentnosti in dolgoročno motivacijo za ohranjanje novih navad.

- *»Katera sprememba bi v tem trenutku najbolj izboljšala vaše skupno življenje?«*
- *»Kaj bi želeli kot družina doseči skupaj – nekaj, kar bi vas povezalo ali vam olajšalo vsakdan?«*
- *»Na kakšne načine bi lahko izboljšali prehrano – katero spremembo bi lahko uvedli?«*

3. Priprava konkretnega načrta

Ko se družina odloči za eno ali dve spremembi, zdravstveni strokovnjak pomaga pri pripravi konkretnega in izvedljivega načrta. Da bo sprememba uspešna, naj bo kar se da jasna: kdaj jo bodo izvajali, kako pogosto, v katerih okoliščinah, kdo bo sodeloval in kakšna je naloga vsakega izmed družinskih članov.

- *»Kako točno bo to izgledalo v vašem vsakdanjiku?«*
- *»Kolikokrat na teden želite to izvajati?«*
- *»V katerem delu dneva si boste vzeli čas za to?«*
- *»Kako si boste delili naloge in odgovornosti, da boste drug drugega podprli?«*

Čeprav delovni list tega ne predvideva, si lahko družina dogovorjene korake in odgovornosti zapiše na zadnjo stran, kar jim omogoča večjo jasnost in lažje spremljanje izvedbe.

4. Krepitev motivacije

Pri uvajanju sprememb in vztrajanju pri njih družini pomaga, da ima močno motivacijo. Z namenom okrepitve le-te so na delovnem listu navedena še tri odprta vprašanja, ki družini pomagajo prepoznati:

Koristi spremembe	Kaj se bo v življenju družine spremenilo, ko bo nova navada postala del rutine? Kakšen bo njihov vsakdan, počutje, odnosi ali zdravje?	<i>»Kako bo videti vaš vsakdan, ko bo ta navada postala del rutine?« »Kaj bo takrat drugače kot danes?« »Kaj dobrega bo ta sprememba prinesla vam ali vaši družini?«</i>
Pozitivni vidiki uvajanja spremembe	Kaj jim je pri samem procesu uvajanja spremembe všeč, kaj jim daje dober občutek in jih spodbuja k vztrajanju?	<i>»Kako bi radi, da se počutite medtem, ko boste to spremembo uvajali?« »Kaj vam daje občutek, da ste na pravi poti?« »Kaj je tisto, kar vas pri tej spremembi spodbuja in vam daje zagon?«</i>

Vire pomoči in podpore	Kaj ali kdo jim lahko pomaga pri ohranjanju spremembe, ko pride do utrujenosti, stresa ali zdrsov.	»Kaj bi vam lahko otežilo spremembo – in kaj bi vam pomagalo, da te ovire premagate?« »Kako se boste spodbujali, ko bo težko?« »Kako se boste spomnili na načrt tudi v bolj napornih dneh?«
-------------------------------	--	---

5. Določitev nagrade

Pomemben del procesa uvajanja spremembe je tudi skupna določitev nagrade, s katero družina ob koncu štiritedenskega obdobja praznuje vložen trud in dosežen napredek. Tovrstne nagrade prispevajo ne le k večji motivaciji za spremembo, temveč tudi h krepitvi družinske povezanosti in utrjevanju pozitivne izkušnje skupnega dosežka.

Priporočljivo je, da družina izbere simbolično, ne-materialno nagrado, ki temelji na skupnem doživetju (npr. skupni izlet, obisk kina ali muzeja, večer družabnih iger, priprava posebnega obroka itd.) – izbrano nagrado vpišejo v zvezdo na delovnem listu.

Družino spodbujamo, da izbere nagrado, ki bo ustrezala vsem članom, je dosegljiva oz. izvedljiva.

- »Kako se boste nagradili, ko zaključite ta štiritedenski izziv?«
- »Kaj bi bilo prijetno in zabavno za vse člane vaše družine?«

6. Spremljanje napredka

Družino spodbudimo, da delovni list obesi na vidno mesto, kjer jih bo tekom štiritedenskega obdobja redno opominjal na njihovo željo po spremembi. Vsak teden naj družina skupaj oceni, kako uspešni so bili pri uvajanju spremembe in v tabelo vnese eno izmed treh možnosti:

- ★ »Potrebujemo še nekaj vaje.«
- ★★ »Opazili smo napredek, a še nismo na cilju.«
- ★★★ »Naš trud je obrodil sadove – naša družina je osvojila novo veščino.«

Tedenska ocena ni namenjena presoji, temveč odpira prostor za refleksijo. Lahko služi kot izhodišče za pogovor o občutkih, zaznanih spremembah, uspehih ali izzivih.

Pomembno je, da družina ohranja pozitiven odnos do procesa – tudi če v katerem izmed tednov ne izvede vseh načrtovanih aktivnosti. V pogovoru z družino poudarimo, da nihanja v motivaciji, logistične ovire ali utrujenost niso znaki neuspeha, temveč naraven del vsake spremembe. Spodbudi se jih k razmisleku o tem, kaj jim je kljub vsemu uspelo ter kaj bi jim v prihodnjem tednu lahko pomagalo pri vztrajanju.

7. Zaključek in refleksija

Po štirih tednih družina oceni skupni uspeh in se – kot jih delovni list spodbuja – nagradi.

Če imamo priložnost, jih lahko ob ponovnem srečanju povabimo k skupni refleksiji. Spodbudimo jih, da skupaj ovrednotijo: kaj so se naučili, kako so se kot družina povezali, kako bodo novo veččino ohranjali v prihodnje. Z ozaveščanjem pozitivnih vidikov se okrepi njihov občutek zmožnosti, poveča se samozavest in tako so boljše pripravljene na morebitne izzive v prihodnje.

- »Kaj vam je šlo najbolje?«
- »Kaj ste se naučili o sebi in drugih med tem štiritedenskim izzivom?«
- »Kako se je vaša družina povezala ob tej spremembi?«
- »Kako boste to novo veččino ohranili še naprej?«
- »Kaj se je v vaši vsakodnevni rutini najbolj spremenilo?«
- »Kaj bi spremenili, če bi začeli znova?«

Dodana vrednost orodja

Uporaba orodja »Naša družina si želi sprememb« v svetovalnem procesu prispeva k:

- **aktivnemu sodelovanju družine**, saj spodbuja skupno odločanje in medsebojno podporo;
- **gradnji občutka kompetentnosti**, saj družina prepozna lastne vire in močna področja;
- **usmerjenosti v rešitve**, ker temelji na majhnih, izvedljivih spremembah;
- **spodbujanju vztrajnosti**, saj tedensko spremljanje napredka omogoča postopno uvajanje navad;
- **krepitevi družinske povezanosti**, ker družina skupaj načrtuje, se podpira in praznuje uspehe.

4.4 Družinski dogovor o uporabi zaslonov

»Družinski dogovor o uporabi zaslonov« je delovni list, ki družinam pomaga skupaj oblikovati pravila in navade glede uporabe zaslonov (npr. telefonov, tablic, televizije, računalnikov), na način, da bo uporaba le-teh premišljena in uravnotežena z dejavnostmi, ki spodbujajo celostni razvoj otroka (socialni, čustveni, gibalni in kognitivni) (4).

Namen orodja je spodbuditi odprt in sodelovalen pogovor o pričakovanih, navadah in mejah, ki veljajo v družini, ter doseči dogovor, kako, kdaj in na kakšen način bodo zasloni prisotni v družinskem življenju. Orodje je namenoma nestrukturirano – ne predpisuje vnaprej določenih pravil, temveč pušča prostor za samostojno odločanje družine o tem, kaj bo zanjo veljalo. Takšen pristop spodbuja večjo vključenost, občutek avtonomije in odgovornosti, hkrati pa povečuje možnosti, da se bodo člani družine dogovorov tudi dejansko držali.

Pri iskanju realnih in izvedljivih rešitev jih podpremo s strokovnim znanjem ter družino usmerimo tudi na dodatne vire informacij – en izmed njih je naveden tudi na delovnem listu. Preko QR kode v spodnjem desnem kotu namreč lahko starši dostopajo do Smernic za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih (5).

Družina dogovor zapiše na za to predvidene črte in tako ta postane bolj oprijemljiv, viden in lažje dostopen v vsakdanjih situacijah.

Pomembno je, da dogovori veljajo za vse člane družine – če otroci vidijo, da veljajo tudi za starše, dobijo občutek pravičnosti, hkrati pa so bolj pripravljeni sprejeti omejitve (6).

Družinski dogovor o uporabi zaslonov

Skupaj se dogovorite o pravilih ter časovnih okvirjih za odgovorno uporabo zaslonov v vaši družini. Zapišite jih na spodnje črte.

Nekaj vprašanj za razmislek:

Koliko časa dnevno je dovoljeno preživeti pred zasloni?

Katere vsebine so dovoljene?

V kateri del dneva boste umestili igranje igrice oz. gledanje vsebin?



•
•
•
•
•

Pri pripravi družinskega dogovora se vam lahko v pomoč Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih.



Slika 10: Orodje »Družinski dogovor o uporabi zaslonov«

Ob postavljanju omejitev glede uporabe zaslonov lahko družino spodbudimo, da razmisli tudi o dejavnostih, ki bodo nadomestile čas pred zasloni – npr. gibanje na prostem, skupne igre, branje ali ustvarjalne aktivnosti. Na ta način postane omejevanje časa pred zasloni tudi pozitivna priložnost za aktivno skupno preživljanje časa, kar krepi povezanost med družinskimi člani (7).

Kako orodje uporabljamo

Orodje uporabljamo kot izhodišče za skupni pogovor o uporabi zaslonov v družini. Namen uporabe je spodbuditi dogovor o pravilih in ravnotežju med časom pred zasloni ter drugimi dejavnostmi.

1. Uvod v pogovor

Družino povabimo k skupnemu razmisleku o tem, kako v njihovem vsakdanu uporabljajo zaslone

- *»Kako v vaši družini uporabljate zaslone – za zabavo, učenje, sprostitvev?«*
- *»Ali že imate kakšna pravila glede uporabe telefonov, televizije, igrice?«*
- *»Bi želeli skupaj oblikovati dogovor, ki bo veljal za vse in bo upošteval potrebe vseh članov?«*

Pojasnimo, da orodje ni namenjeno kritiki, temveč iskanju rešitev in dogovorov, ki bodo ustrezali celotni družini. Pomembno je, da pri tem normaliziramo morebitne izzive – navade so pri družinah različne, cilj pa je postopno iskanje ravnotežja med časom, ki ga družina preživi aktivno, in časom, ko uporabljajo zaslone, na način, ki podpira dobro počutje vseh.

Pri pogovoru o rabi zaslonov se naslonimo na **Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih** (QR koda) (5).

- *»Tukaj so priporočila strokovnjakov glede rabe zaslonov za posamezno starost. Vam bi bilo v redu, da jih skupaj pogledamo?«*

Skupaj s starši si pregledamo ključna sporočila vezana na:

- Časovne omejitve glede na starost
- Kakovost vsebin
- Vlogo odraslega
- Higieno spanja
- Ohranjanje ravnovesja
- Spletno varnost

2. Oblikovanje dogovora

Pri družini spodbujamo refleksijo o trenutnem stanju in o uvajanju postopnih sprememb – skupaj z družino iščemo rešitve, ki so uresničljive in življenjske.

- *»Kako vpliva uporaba zaslonov na vsakodnevne navade vaše družine (npr. spanje, skupni obroki, gibanje)?«*
- *»Ali menite, da so katere izmed vsebin, ki jih trenutno spremlja otrok, škodljive zanj?«*

Vsak družinski član lahko najprej izrazi svoje mnenje (odvisno od starosti otrok), nato skupaj oblikujejo dogovor.

- *»Kateri trenutki so za vas najpomembnejši in bi radi da bi bili brez telefonov/tablic?«*
- *»Katere vsebine so dovoljene in katere bi bilo bolje omejiti?«*

Hkrati pa spodbudimo tudi razmislek o tem, kako bodo na novo pridobljeni čas izkoristili, s katerimi aktivnostmi se bodo zaposlili.

● *»Kaj bi lahko počeli skupaj, sedaj ko boste imeli več časa?«*

3. Zapis dogovora

Pogovor vodimo tako, da družina uravnoteži različna pričakovanja in upošteva koristi, ki jih aktivno preživljanje prostega časa prinese otrokom (npr. več pozornosti, boljše razpoloženje, krepitev odnosov, kakovostnejši spanec, več telesne kondicije) in se dogovori, katera pravila bodo v njihovi družini veljala glede rabe zaslonov.

Pomembno je, da so pravila jasna, dosegljiva in starosti otroka primerna. Družina zapiše skupno oblikovane dogovore na prazne črte.

4. Spodbuda in spremljanje

Družino spodbudimo, naj dogovor obesijo na vidno mesto in se skupaj dogovorijo, kako bodo poskrbeli za njegovo uresničevanje.

Starši imajo pri tem ključno vlogo – s svojo doslednostjo, prilagodljivostjo in predvsem z zgledom podpirajo spoštovanje pravil.

Dogovor naj bo živ dokument: po določenem času naj se družina znova pogovori o tem, kaj deluje dobro in kaj bi bilo smiselno prilagoditi (7, 8).

Starše opozorimo tudi na to, da lahko otroci ob omejevanju zaslonov odreagirajo tudi z močnimi čustvi, saj so jim naprave pogosto vir ugodja in sprostitve. Takšne reakcije so do neke mere normalen del procesa spremembe in ne pomenijo, da bi morali otroku popustiti ter dovoliti več časa pred zasloni. Starše spodbujamo, naj v teh trenutkih ostanejo mirni, zaupajo v svoje starševske sposobnosti in poiščejo načine, kako otrokovo pozornost preusmeriti v druge dejavnosti.

Če pa starši opazijo, da otrok doživlja večjo stisko – na primer dolgotrajne in zelo intenzivne čustvene izbruhe, nezmožnost odložiti telefon ob času spanja, pri šolskih obveznostih ali med druženjem je smiselno poiskati dodatno pomoč. V takih primerih jih lahko usmerimo v centre za duševno zdravje otrok in mladostnikov, k šolskim svetovalcem ali k nevladnim organizacijam, kot je na primer Logout (Center pomoči pri prekomerni rabi interneta, ki nudi svetovanje otrokom, mladostnikom in staršem) ali TOM telefon.

Dodana vrednost orodja

Uporaba orodja »Družinski dogovor o uporabi digitalne tehnologije« v svetovalnem procesu prispeva k/h:

- **krepitevi družinskega sodelovanja**, saj spodbuja skupno odločanje in prevzemanje odgovornosti;
- **spodbujanju zdravih digitalnih navad**, ki so v skladu z razvojnimi potrebami otrok;
- **zmanjšanju konfliktov** glede uporabe zaslonov, saj se pravila oblikujejo skupaj in vnaprej;
- **opolnomočenju staršev**, da postavijo meje na spoštljiv in utemeljen način;
- **ozaveščanju vseh članov družine**, da so zasloni del življenja, ki zahtevajo preišljeno uporabo.

Kako orodje uporabljamo

Orodje uporabljamo, ko želimo družini pomagati pri načrtovanju obrokov in vzpostavljanju bolj urejenih prehranskih navad. Namen uporabe je olajšati organizacijo prehrane in spodbujati sodelovanje vseh družinskih članov.

1. Uvodni pogovor

Družino povabimo k razmisleku o tem, kako trenutno poteka njihovo prehranjevanje:

- *»Kako pogosto načrtujete obroke vnaprej?«*
- *»Kaj vas najbolj obremenjuje pri kuhanju in nakupovanju?«*
- *»Kaj vas pri kuhanju najbolj veseli, kaj radi počnete?«*
- *»Kako pogosto vključujete v obroke zelenjavo in sadje?«*
- *»Pogosto jeste skupaj?«*
- *»So otroci vključeni v prehrano? Vam pomagajo pri nakupovanju, pripravi hrane?«*

Pri tem je pomembno, da prepoznamo že usvojene pozitivne veščine in dobre navade ter starše in otroke za to pohvalimo.

2. Izбира ustreznega delovnega lista

Če družina izrazi zanimanje za področje prehrane, ji predstavimo oba delovna lista hkrati – kateri delovni list in na kakšen način ga bomo pri svetovanju uporabili, pa je odvisno od potreb, želja, pripravljenosti na uvajanje sprememb in ciljev družine.

Uporaba seznama idej za tedenski jedilnik družine

Tabela »Ideje za tedenski jedilnik družine« ponuja konkretne predloge obrokov in je v pomoč pri načrtovanju prehrane ter iskanju izvedljivih rešitev za posamezno družino. Zdravstveni strokovnjak jo lahko predstavi kot zbirko praktičnih idej, iz katerih si družina izbere tiste, ki najbolj ustrezajo njihovem okusu, interesom, časovnim zmožnostim in starosti otrok. Tako tabela služi kot uporabna podpora pri uvajanju prehranskih sprememb, na primer pri zagotavljanju rednih obrokov, zmanjševanju sladkih prigrizkov ali uvajanju skupnih družinskih obrokov.

- *»Bi želeli poskusiti vsak dan vključiti en zelenjavni obrok? Poglejmo, katere ideje bi vam bile zanimive.«*
- *»Kako bi lahko uvedli rutino skupnih zajtrkov? Bi poskusili s slanimi mafini ali omleto, kot je predlagano za torek?«*

Orodje ponuja tudi ideje, ki spodbujajo aktivno vključevanje otrok v družinsko prehrano – vsebuje ideje, kako lahko sodelujejo pri izbiri, pripravi in načrtovanju obrokov, kar krepi njihovo kompetentnost in pozitiven odnos do hrane. Vključevanje otrok pri prehrani ni le pomoč staršem, temveč pomembna razvojna priložnost – družinski obroki omogočajo učenje odgovornosti, razvoj ustvarjalnosti, spoznavanje sveta hrane in okusov ter poglobljanje povezanosti med družinskimi člani.

- *»Katero jed iz tega seznama bi rad pripravil/a s starši? Lahko si vsak izbere svoj dan in jed.«*
- *»Bi te bolj zanimalo pomagati pri izbiri jedi, nakupovanju ali pri kuhanju?«*

Orodje je uporabno kot stalni vir navdiha, ki ga lahko obesimo na vidno mesto – družina doma na hladilnik ali v delovni kotiček, zdravstveni strokovnjaki pa kot predlogo za prehransko svetovanje.

Uporaba prazne tabele

Prazna predloga tedenskega jedilnika pa je primerna za družine, ki želijo bolj zavestno spremljati svoje prehranjevanje, uvajati spremembe ali vzpostaviti redne prehranske navade. Uporabljamo jo za načrtovanje prehrane vnaprej ali kot prehranski dnevnik, odvisno od cilja svetovalnega pogovora.

a) Prehranski dnevnik

Družino spodbudimo, da teden dni beleži, kaj konkretno jedo ob posameznih obrokih, saj na ta način lažje ozaveštuje svoje prehranske vzorce. Vpogled v trenutne navade lahko pomaga prepoznati pozitivne navade in že usvojene veščine (na primer priprava uravnoteženih obrokov, raznolikost prehrane, rednost obrokov) ter morebitne izzive (na primer preskakovanje obrokov, pogostost energetske bogatih prigrizkov, hranilno revni obroki itd.). Na podlagi ugotovitev lahko potem družina oblikuje konkretne in izvedljive cilje, ki naslavljajo njihovo težavo (9).

- *»Bi želeli teden dni opazovati, kako se prehranujete? To vam bo pomagalo bolje razumeti vaše navade.«*

b) Načrtovanje prehrane za prihajajoči teden

Prazno tabelo lahko družina uporabi tudi za tedensko načrtovanje obrokov, kar zmanjša stres ob vsakodnevni pripravi hrane. Vnaprej pripravljen plan olajša nakupovanje, omogoča boljše organizacijo gospodinjstva, zmanjšuje količino zavržene hrane in prispeva k uravnoteženi prehrani (10, 11).

- *»Kako bi lahko skupaj z otroki oblikovali jedilnik, ki bo zdrav, a tudi okusen in zabaven?«*

Pri pripravi načrta družina upošteva:

- Svoj urnik (kdaj bodo imeli posamezne obroke, bodo jedli doma ali zunaj)
- Živila, ki jih imajo na zalogi (in s tem zmanjšajo količino zavržene hrane)
- Uravnoteženost obrokov
- Vključevanje otrok (kaj otrok že zna in kako lahko pripomore k skupnim obrokom)

Če družina pri pripravi plana prehrane potrebuje ideje in usmeritve kako pripraviti uravnotežene obroke, jih lahko najde na QR kodi v spodnjem desnem kotu (ta jih vodi do portala Prehrana.si) ter na delovnem listu *»Ideje za tedenski jedilnik družine«*.

3. Refleksija in podpora spremembam

Če se z družino srečamo večkrat, lahko v naslednjih obiskih spodbudimo refleksijo in ocenimo napredek:

- »Katere spremembe ste že uvedli? Kako so delovale?«
- »Kaj je bilo najlažje – in kaj najtežje?«
- »Kaj bi želeli poskusiti naslednji teden?«

Ob tem je pomembno, da pohvalimo vsak napredek – tudi takrat, ko cilji še niso doseženi. Že trud, razmislek in pripravljenost za spremembo so pomemben korak naprej.

Poudarjamo, da so spremembe postopne, usmerjene k realnim ciljem (npr. zelenjavna priloga pri kosilu, en skupni obrok več, manj zavržene hrane ipd.). Manjši, dosegljivi cilji so pogosto bolj učinkoviti, saj povečujejo občutek uspeha in motivacijo za nadaljnje korake.

Dodana vrednost orodja

Uporaba delovnega lista »Tedenski jedilnik naše družine« in pripadajočih »Idej za tedenski jedilnik družine« prispeva k/h:

- **ozaveščanju** prehranskih navad in vzorcev v družini;
- večjemu **vklučevanju otrok** v načrtovanje in pripravo hrane;
- **zmanjšanju stresa** ob obrokih, saj družina vnaprej ve, kaj bo pripravila;
- **zmanjšanju količine zavržene hrane** in boljšemu finančnemu načrtovanju;
- spodbujanju **sodelovanja, kreativnosti in veselja** ob hrani;
- ustvarjanju **skupnih trenutkov** ob obrokih, ki krepijo povezanost.

4.6 Merilnik sitosti

»Merilnik sitosti« je orodje, namenjeno podpori pri razvijanju samoregulacije prehranjevanja. Uporablja se v preventivnem in svetovalnem kontekstu in temelji na čuječnosti, notranji motivaciji in spodbujanju otrokovega zavedanja telesnih občutkov. Vzpodbuja dialog med otrokom in staršem, zmanjšuje zunanji nadzor in podpira zdrave prehranske navade na dolgi rok.

»Merilnik sitosti« je vizualna lestvica, prikazana na majici dečka in razdeljena na barvna območja, ki ponazarjajo različna stanja telesa:

- Rdeče območje pomeni prekomerno lakoto ali prekomerno sitost – takrat se otrok počuti nelagodno.
- Rumeno območje predstavlja občutek rahle lakote – čas, ko se otrok pripravlja na obrok.
- Zeleno območje označuje prijetno sitost – takrat se otrok počuti najbolje in ima dovolj energije.



Slika 13: Orodje »Merilnik sitosti«

Barvna razdelitev otroku omogoča, da lažje prepozna in izrazi, kako se počuti, odraslim pa ponuja iztočnico za pogovor in podporo pri razumevanju telesnih signalov. Otroci se tako učijo prisluhniti svojemu telesu – na primer, ko želijo pojesti več od priporočenega, jih lahko spodbudimo k razmisleku, ali gre res za lakoto ali pa morda za dolgčas, navado ali čustveni odziv. Orodje je lahko v pomoč tudi otrokom, ki pogosto preskakujejo obroke, saj jih nežno spomni, da pravočasno prepoznajo telesne potrebe in si vzamejo čas za obrok.

Orodje nudi podporo pri prehranski vzgoji otrok, saj spodbuja razvoj zdravega odnosa do hrane in temelji na zaupanju lastnim občutkom oz. razvoju intuitivnega prehranjevanja. Orodje lahko pomaga okrepiti samozavedanje, spodbuja zaupanje v lastno telo ter podpira učenje uravnoteženega prehranjevanja. Zdrava prehrana ni le izbira »pravih« živil, temveč tudi sposobnost poslušanja telesa, prehranjevanja glede na trenutne potrebe ter razumevanja, da se potrebe telesa razlikujejo iz dneva v dan (12).

Uporaba delovnega lista je še posebej priporočljiva za otroke, ki se soočajo s težavami, kot so preskakovanje obrokov, prenajedanje, selektivno prehranjevanje, pomanjkanje strukture obrokov doma ali izguba občutka za telesne signale zaradi uporabe zaslonov med jedjo. Uporabljamo ga pri sodelovanju z otroki, starimi od 4 do 12 let, lahko pa se prilagodi tudi mladostnikom.

Kako orodje uporabljamo

Orodje uporabljamo kot pomoč pri spoznavanju telesnih občutkov lakote in sitosti. Namen je spodbuditi otroka in starše k pogovoru o prehrani, ki temelji na poslušanju telesa in razumevanju njegovih potreb.

1. Predstavitev orodja

»Merilnik sitosti« predstavimo kot vabilo k raziskovanju telesnih občutkov. Poudarimo, da ni »pravih« ali »napačnih« odgovorov – gre za osebno zaznavo. Zelo pomembno je, da ustvarimo varen prostor za izražanje občutkov brez sodbe. Predstavimo ga kot orodje, ki bo otroku pomagalo do dobrega počutja.

2. Opazovanje in spodbujanje samorefleksije

Orodje uporabimo skupaj z otrokom – lahko pokaže ali obkroži, v katerem območju se trenutno nahaja. Na voljo je več stopenj: zelo lačen, malo lačen, ravno prav sit in preveč sit.

● *»Kako pa tvoj trebušček sporoča, da je poln oz. prazen -šepeta ali glasno kliče?«*

Otrokom, ki težje prepoznajo ali opišejo občutke lakote in sitosti (ker so jim ti občutki še tuji ali nepoznani), lahko pomagamo z enostavnimi in zabavnimi namigi.

Prekomerno lačen	Ravno prav sit	Preveč sit
<p>»Kruljenje trebuščka.«</p> <p>»Kot prazna baterija.«</p> <p>»Lačen kot volk.«</p>	<p>»Trebušček reče – hvala, dovolj je bilo.«</p> <p>»Poln energije, pripravljen na nove dogodivščine.«</p> <p>»Ne preveč, ne premalo.«</p>	<p>»Tako poln, da bi lahko počil.«</p> <p>»Nič več prostora za hrano.«</p> <p>»Počasen kot želva.«</p> <p>»Najraje bi se kar ulegel.«</p>

Pri uporabi orodja je pomembno, da strokovnjak spremlja tudi čustveni odziv otroka in staršev. Medtem, ko nekateri otroci svoje občutke lakote in sitosti zlahka opišejo, drugi za to potrebujejo več časa, spodbuden zgled ter občutek varnosti in sprejetosti. Posebej previdni moramo biti pri otrocih, ki imajo izkušnje s prisilo pri hranjenju, motnjami hranjenja ali občutki sramu v povezavi s prehrano – v teh primerih naj bo pristop vedno individualno prilagojen, nežen in spoštljiv do otrokovih meja.

Skupaj z otrokom se pogovorimo o njegovih občutkih in ga spodbudimo, da opiše svoje izkušnje:

- *»Kako se počutiš, ko si »ravno prav« sit/a? Kako veš, da je to ravno prav?«*
- *»Kaj se zgodi, ko si »preveč« sit/a? Kaj čuti tvoje telo?«*
- *»Je občutek lakote res vedno tudi resnična lakota – ali gre kdaj tudi za dolgčas/ žalost/ nava-do?«*

Družino ponudimo možnost, da »Merilnik sitosti« uporabljajo tudi doma – kot iztočnico za pogovor, saj na ta način lahko krepimo veščino intuitivnega prehranjevanja (12).

3. Podpora družinam pri učenju intuitivnega prehranjevanja

Z uporabo orodja lahko otroke in starše spodbudimo k razmisleku o tem, kako prepoznati in uravnati telesne signale lakote in sitosti ter oblikovati prehranske navade, ki podpirajo telesno in čustveno ravnovesje. Cilj ni doseči popolnosti, temveč postopno obnoviti zaupanje v otrokovo sposobnost samouravnavanja in ustvariti sproščeno, odzivno prehransko okolje v družini (12).

Vsaka družina se pri prehrani srečuje z različnimi navadami, izzivi in vprašanji. Pomembno je, da prisluhnemo brez sodbe, z razumevanjem in spoštovanjem do vrednot družine, ter jih spodbujamo k iskanju rešitev, ki so realne in uresničljive v njihovem vsakdanu.

Spodnja tabela prikazuje nekaj pogostih situacij, povezanih z uravnavanjem količine hrane, ritmom obrokov in odzivanjem na signale telesa. Za vsako situacijo so navedeni svetovalni cilji in predlogi odprtih vprašanj, ki strokovnjaku pomagajo usmerjati pogovor ter krepiti zavedanje in sodelovanje družine.

V pomoč pri naslavljanju teh izzivov lahko družine usmerite tudi na druge delovne liste Smart Family.

Preglednica 4: Podpora družinam pri prepoznavanju lakote, sitosti in oblikovanju prehranskih rutin

Situacija	Svetovalni cilji	Odprta vprašanja
Družina nima strukturiranih obrokov, jedo ves čas po malo – ne zaznavajo lakote.	Uvajanje osnovne prehranske strukture (redni obroki).	<p><i>»Kako v vašem dnevu potekajo obroki?«</i></p> <p><i>»Bi vam bilo v pomoč, da skupaj napišemo okvirni tedenski jedilnik?«</i></p> <p><i>»Kaj bi pa vi želeli spremeniti glede prehranjevalnih navad?«</i></p>

Situacija	Svetovalni cilji	Odprta vprašanja
Otrok pogosto pravi, da ni lačen.	Raziskovanje vzrokov (navade, čustva, motnje ritma) in zmanjšanje pritiska.	»Kaj opazite – kdaj običajno reče, da ni lačen?« »Kaj se zgodi, če je šele, ko je zelo lačen – katero hrano takrat izbere?« »Kako bi bilo, če bi lakoto merili s telesnim občutkom, ne s količino?«
Otrok se prenejeda zaradi dolgčasa ali stresa.	Učenje razlikovanja med telesno in čustveno lakoto.	»Kdaj se najpogosteje pojavi želja po hrani?« »Kaj bi ti lahko pomagalo, da se počutiš bolje, kadar ti je dolgčas ali si pod stresom?«
Otrok je zelo hitro, zato ne opazi sitosti in vedno želi dodatno porcijo.	Upočasnjevanje hitrosti hranjenja, večji stik s telesom.	»Kaj bi se zgodilo, če bi po obroku malo počakali in z drugo porcijo nadaljevali po 10-ih minutah?«
Otrok med obroki gleda v zaslon.	Prekinitev avtomatskega prehranjevanja, čuječnost.	»Kako potekajo vaši obroki – imate zaslone vključene?« »Kaj se zgodi, če zaslone med obrokom izklopite?« »Kaj bi pridobili, če bi med obroki izklopili zaslone?«
Starši ne zaupajo otrokovim občutkom in ga želijo nadzorovati.	Krepitev zaupanja, samouravnavanja in sodelovanja.	»Kaj bi se zgodilo, če otroku pustite, da sam presodi, kdaj je dovolj?« »Kako bi izgledal kompromis med tem, kar želite vi, in kar čuti otrok?« »Kaj bi bil za vas znak, da ve koliko hrane dejansko potrebuje?«

Dodana vrednost orodja

Uporaba orodja »Merilnik sitosti« v svetovalnem procesu prispeva k:

- razvoju **čuječega prehranjevanja** – otrok in starši se naučijo bolj pozorno poslušati telo;
- učenje **veščine samouravnavanja** prehrane, namesto zunanega nadzora (npr. »pojej vse«);
- **prepoznavanju in normalizaciji lakote in sitosti**, kar zmanjšuje prenejedanje ali izpuščanje obrokov;
- **aktivnemu vključevanju otrok**, saj gre za preprosto, igrivo in hitro razumljivo orodje.

4.7 Moje telo

Orodje »Moje telo« je refleksijski delovni list, namenjen spodbujanju pozitivne telesne samopodobe, krepitvi samozavedanja ter prepoznavanju lastnih moči, telesnih zmožnosti in edinstvenosti.

Telesna samopodoba in občutek lastne vrednosti imata ključno vlogo pri oblikovanju otrokovega odnosa do sebe, zdravja in telesa. Raziskave potrjujejo, da se pozitivna telesna samopodoba povezuje z višjo stopnjo psihološkega blagostanja, boljšim socialnim vključevanjem in večjo notranjo motivacijo za zdravo vedenje (13). Otroci, ki razvijajo občutek lastne vrednosti in sprejemanja svojega telesa, se lažje učijo novih veščin, so bolj odporni na stres in se bolj zavedajo svojih potreb, kar krepí njihovo sposobnost samoregulacije in sodelovanja v svetovalnem procesu (14).

Ko otrok razvije notranji občutek, da je vreden, dovolj dober in sposoben, je bolj motiviran za vedenja, ki prispevajo k njegovemu telesnemu in duševnemu blagostanju. S tem postane preventiva – kot je skrb za gibanje, prehrano, spanec ali počitek – del naravne skrbi zase, nekaj, kar izvira iz spoštovanja do samega sebe (15).

Delovni list vključuje pet odprtih vprašanj, ki otroka usmerjajo k razmisleku o svojem telesu: o tem, kako se vidi, kaj mu je pri njem všeč, katere telesne spretnosti obvlada ter kaj vse njegovo telo zmore. Poleg pisnega dela vsebuje tudi prostor, kjer otrok nariše samega sebe.

Zaključna misel na listu – »Si edinstven/a in vreden/a, prav tak/takšna, kot si.« – ima pomembno sporočilno vrednost. Otroka spodbuja k sprejemanju lastne podobe ter k razumevanju, da telesna vrednost ne temelji na zunanjem videzu, temveč na celovitosti – na zmožnostih, občutkih, identiteti in edinstvenosti.

Moje telo

Moje ime: _____

Ko pogledam v ogledalo, vidim ...

Dobro mi gre na mnogih področjih, na primer ...

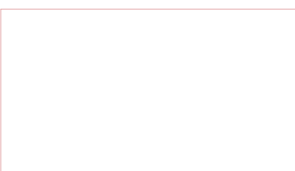
Moje noge znajo/zmorejo ...

Moje roke znajo/zmorejo ...

Pri meni mi je najbolj všeč ...



Nariši sebe



Vsak od nas ima nekaj, kar nas naredi posebne.
Si edinstven/a in vreden/a prav tak/takšna, kot si.

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

UKA
Učiteljska inšpekcija
Republike Slovenije

Health and Digital
Education Agency

Co-funded by the
European Union

Gradivo je poročilo
za Slovensko družinsko prihodnjo
(British Parent Association)

Slika 14: Orodje »Moje telo«

Orodje »Moje telo« lahko uporabljamo v različnih kontekstih svetovalnega, preventivnega ali vzgojno-zdravstvenega dela z otroki, starimi od približno 6 do 12 let. Uporabljamo ga lahko kot samostojen pripomoček za odpiranje pogovora o telesu, telesni samopodobi in sprejemanju telesnih značilnosti, ali pa ga vključimo kot dopolnilo v obravnavah drugih tematik – kadar opazimo, da otrok potrebuje dodatno podporo pri krepitvi občutka zmožnosti ali motivacije za spremembe.

Uporaba delovnega lista je še posebej priporočljiva pri otrocih, ki kažejo znake nizke telesne samopodobe, so negotovi glede svojega telesa ali zmogljivosti, izražajo sramežljivost, odpor do gibanja, prehrane ali telesnih sprememb (npr. v obdobju pred puberteto). Uporabimo ga lahko tudi pri otrocih s kroničnimi boleznimi, prekomerno telesno težo ali drugimi zdravstvenimi stanji, ki vplivajo na njihovo doživljanje telesa.

Kako orodje uporabljamo

Orodje uporabljamo kot nežno spodbudo za razmislek o telesu, občutkih in lastnih zmožnostih. Namen je ustvariti varen prostor, kjer otrok lahko izrazi, kako doživlja svoje telo in se uči sprejemanja samega sebe.

1. Uvod v pogovor

Orodje predstavimo kot priložnost, da otrok razmisli o sebi, svojem telesu in o tem, kaj vse že zna in zmore. Preden otroka povabimo k pogovoru, odgovarjanju na vprašanja in risanju, poskrbimo, da se počuti varno, sproščeno in sprejeto. Le v takem okolju bo otrok pripravljen deliti svoje misli in občutke. Ustvarimo varno okolje brez sodbe, kjer otrok začuti, da je slišan, sprejet in spoštovan.

Lahko začnemo tudi s kratko gibalno vajo, ki bo otroku pomagala vzpostaviti stik s telesom. Na primer, da se skupaj raztegnete, stresete roke, tapkate po različnih delih telesa in nato otroka vprašate:

● *»Kateri del tvojega telesa se zdaj počuti najbolj buden?«*

Nato ga lahko povabimo k izpolnjevanju delovnega lista.

● *»Si pripravljen/a z mano razmisliti, kaj vse tvoje telo zna, čuti in kako se počutiš v njem?«*

2. Izpolnjevanje delovnega lista

Otroka spodbudimo, da samostojno izpolni vse sklope, mlajšim lahko pomaga odrasla oseba. Risanje samega sebe je pomemben del procesa – gre za izražanje telesne samopodobe in lastne identitete skozi umetnost. Umetniško izražanje otrokom omogoča, da v varnem, ustvarjalnem prostoru raziskujejo svoja čustva, doživljanja in samopodobo, kar prispeva k izboljššanemu občutku lastne vrednosti ter uravnoteženemu doživljanju sebe in telesa (16).

Izpolnjevanje prilagodimo starosti in razvojnim sposobnostim otroka. Mlajšim otrokom omogočimo več risanja, krajših odgovorov in sočasnega pogovora, starejšim pa lahko dodamo več poglobljenih vprašanj o telesni samozavesti, primerjanju z drugimi ali telesnih spremembah.

Če otrok ne ve, kako bi odgovoril na vprašanja, ga nežno spodbudimo s podvprašanji, ki usmerjajo pozornost na telesne občutke, izkušnje ali vsakdanje dejavnosti v katerih uživa:

- *»Kdaj se tvoje telo počuti močno ali hitro?«*
- *»Kdaj se tvoje telo počuti veselo?«*
- *»Kako ti tvoje telo pomaga pri stvareh, ki jih imaš rad/a – pri igri, gibanju, učenju?«*
- *»Kaj si se naučil/a, kar ti je bilo sprva težko, zdaj pa zmoreš?«*
- *»Kaj tvoje noge najraje počnejo – tečejo, skačejo, plešejo, plavajo?«*
- *»Kaj najraje delaš z rokami – pišeš, rišeš, gradiš, objemaš, kuhaš?«*

3. Pogovor o moči, sprejemanju in unikatnosti

Po izpolnitvi lista se z otrokom (in po potrebi tudi s starši) pogovorimo o njegovih odgovorih. Pogovor prilagodimo njegovemu razumevanju in starosti.

Pomembno je, da otrok prepozna, kaj vse zna, v čem je dober in da mu telo omogoča veliko različnih stvari – gibanje, objemanje, ustvarjanje, raziskovanje sveta. Orodje pomaga graditi občutek telesne kompetentnosti in spoštovanja do lastnega telesa.

- *»Na kaj si najbolj ponosen/na, ko razmišljaš o svojem telesu?«*
- *»Kateri del risbe ti je najbolj všeč – zakaj?«*

Pri otroku, ki se odziva z negotovostjo, samokritiko ali minimalnimi odgovori, uporabimo sočuten in potrpežljiv pristop. Pomembno je, da otrok dobi občutek, da je varen, slišan in sprejet.

- *»Vidim, da ti je težko povedati, kaj ti je všeč pri sebi. Včasih je to res težko – pa vendar ima vsak nekaj, kar zna ali čuti, da je v njem dobro. Bi poskusil/a skupaj najti kaj?«*
- *»Bi ti bilo lažje, če ti najprej jaz povem, kaj vidim kot tvojo moč?«*

V svetovalnem procesu, ki je usmerjen v krepitev pozitivne samopodobe, spodbujanje stika s telesom in povečanje občutka lastne vrednosti, ima pohvala posebno moč. Pohvalo usmerimo v konkretne opise otrokovega truda, prisotnosti in čustvene izraženosti, ne videza:

- *»Všeč mi je, kako si razmislil/a in si v odgovoru omenil/s, da tvoje noge znajo teči za psičkom – to je tako lep način, kako poveš, da imaš rad gibanje in živali.«*
- *»Opazim, da si se zelo potrudil/a pri risbi – to pove, da znaš biti vztrajen/na, kar je čudovita lastnost.«*

Na podlagi otrokovega doživljanja telesa skupaj poiščemo majhne, konkretne korake, ki lahko okrepijo njegov občutek telesne samozavesti in dobrega počutja. Ti koraki so lahko usmerjeni v iskanje priložnosti za gibanje, uživanje hranljive hrane, več počitka ali manj primerjanja z drugimi na socialnih omrežjih.

- *»Kaj bi tvojemu telesu ta teden najbolj prijalo? Gibanje, počitek, nekaj ustvarjalnega...?«*
- *»Bi želel/a razmisliti, kaj ti pomaga, da se v svojem telesu počutiš dobro – in kaj morda ne?«*
- *»Kaj bi lahko kot družina naredili, da bi se vsi v svojem telesu počutili bolj prijetno in sproščeno?«*

Po potrebi v svetovalni proces vključimo tudi starše – predvsem z namenom normalizacije otrokovega doživljanja, spodbujanja bolj prijazne družinske komunikacije o telesu in krepitev zaupanja v otrokovo telo. Vloga staršev je pri krepitevi pozitivne samopodobe ključna: s svojim odnosom, jezikom in zgledom pomembno vplivajo na to, kako otrok doživlja sebe, svoje telo in lastno vrednost.

- »Za katere vaše odzive (besede, dejanja) menite, da najbolj krepijo otrokovo samozavest?«
- »Kaj si želite, da bi vaš otrok o sebi čutil in verjel čez 5 ali 10 let?«

Dodana vrednost orodja

Uporaba orodja »Moje telo« v svetovalnem procesu prispeva k/h:

- **krepitevi pozitivne telesne samopodobe** in samozavesti otrok;
- **razvoju telesnega zavedanja** in sprejemanja lastnega telesa;
- **prepoznavanju moči in zmožnosti**, kar spodbuja občutek kompetentnosti;
- **izražanju občutkov** z risanjem in opisovanjem, kar lahko pomaga tudi pri čustvenem opismenjevanju;
- krepitevi otrokovega občutka, da lahko **sam vpliva na svoje zdravje in dobro počutje**.

4.8 Drevo spanja

Spanje je ena temeljnih bioloških potreb in pomemben varovalni dejavnik za otrokovo telesno in duševno zdravje. Zadostna količina in kakovost spanja pomembno vplivata na pozornost, spomin, čustveno stanje ter splošno dobro počutje. Prav tako ima ključno vlogo pri rasti, učenju in uravnavanju razpoloženja, zato je pomembno, da otroci zdrave spalne navade razvijejo že v zgodnjem otroštvu. (17).

Orodje »Drevo spanja« je namenjeno otrokom in njihovim staršem kot podpora pri razumevanju pomena kakovostnega spanca ter prepoznavanju dejavnikov, ki nanj vplivajo. Zasnovano je v vizualni, otrokom prijazni obliki, na način, da spodbuja razmislek, krepi samorefleksijo in omogoča varen pogovor o različnih vidikih spanja – fizičnih, čustvenih, vedenjskih in okoljskih.

Orodje staršem in otrokom pomaga razumeti, kako različni dejavniki vplivajo na spanje ter jih spodbuja k iskanju ravnovesja med počitkom in aktivnostjo.

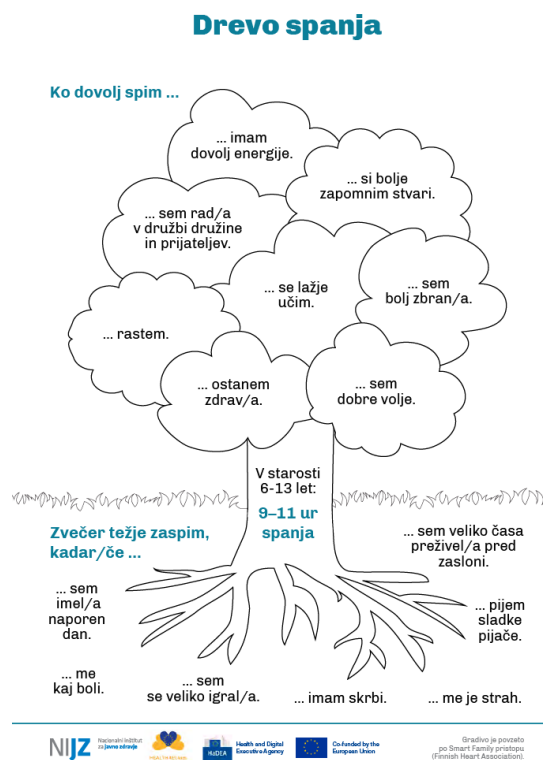
Orodje je primerno za otroke, stare približno od 6 do 12 let, po potrebi pa se lahko prilagodi tudi mlajšim otrokom. Lahko ga uporabimo preventivno – kot izhodišče za pogovor o zdravem življenjskem slogu, počitku in telesnem ravnovesju – ali pa pri naslavljanju težav, povezanih s spanjem (prekomerna utrujenost, težave z večerno rutino, uspavanjem, nočnim zbujanjem ali pogostim gledanjem zaslonov pozno zvečer).

Delovni list vsebuje tri glavne dele:

- krošnjo drevesa s pozitivnimi učinki spanja, ki jih otrok pobarva ali obkroži;
- korenine drevesa z različnimi dejavniki, ki lahko motijo spanec;
- in deblo z navedbo priporočene količine spanja za otroke med 6. in 13. letom starosti.

Kako orodje uporabljamo

Orodje uporabljamo, ko želimo z otrokom raziskati povezanost med telesnim počutjem, navadami in vsakodnevnimi izzivi. Namen uporabe je, da otrok in starši skupaj raziskujejo, kaj spodbuja dober spanec in kako ga lahko izboljšajo.



Slika 15: Orodje »Drevo spanja«

1. Uvod v pogovor

Orodje predstavimo kot priložnost za pogovor o spanju – brez ocenjevanja in brez pritiska.

Pred začetkom dela z orodjem otroka spodbudimo, da preveri, kako se trenutno počuti in koliko energije ima. Skupaj lahko naredimo kratko vajo, lahko sede ali stoje, z nekaj trenutki miru in pozornosti na telo. Otroku pojasnimo, da ima tudi njegovo telo svojo »baterijo«, ki se čez dan prazni in ponoči polni. Povabimo ga, da si jo predstavlja in opiše, kako polna je trenutno.

- *»Kako polna je trenutno tvoja baterija?«*
- *»Kaj se zgodi, če tvoja baterija dolgo časa ne dobi dovolj spanca?«*

Nato skupaj izvedemo tri počasne vdihe in izdihe – kot simbolično »polnjenje baterije«. Po dihalnem delu preverimo kako se otrok počuti:

- *»Kako se zdaj počuti tvoje telo? Je malo bolj spočito?«*

Pojasnimo, da se baterija telesa lahko napolni na različne načine – s počitkom, igro, hrano ali objemom – a najbolj se napolni, ko spimo.

Zatem otroku razložimo, da bomo z orodjem »Drevo spanja« raziskovali, kaj njegovemu telesu pomaga pri dobrem spancu, in kaj mu ga včasih oteži.

- *»Bi želel/a z mano razmisliti, kaj tvojemu telesu pomaga, da dobro spi?«*
- *»Spanje je tako kot polnjenje baterije – bi pogledala skupaj, kako najbolje napolniti tvojo baterijo?«*

2. Raziskovanje koristi in pomena spanja

Orodje temelji na pozitivnem pristopu – najprej poudarja koristi spanja, šele nato odpira prostor za razmislek o razlogih, ki spanje ovirajo.

Začnemo torej s krošnjo drevesa, ki otroku omogoči, da raziskuje, kako se počuti, ko dovolj spi. Lahko obkroži ali pobarva trditve, s katerimi se najbolj identificira, ali pa jih dopolni s svojimi doživljanji. Ta del krepi zavedanje o pozitivnih učinkih spanja in spodbuja notranjo motivacijo za morebitno spremembo.

- *»Kaj se ti zdi, da najbolj drži zate – kako se počutiš, ko se naspiš?«*

3. Prepoznavanje izzivov pri spanju

V nadaljevanju se osredotočimo na spodnji del orodja (korenine drevesa) in skupaj razmislimo o dejavnikih, ki otroku otežujejo uspavanje in slabšajo kakovost spanja. S tem otroka nežno spodbujamo k razumevanju povezav med dnevnimi navadami, čustvi in kakovostjo spanja.

- *»Kdaj zvečer težko zaspiš?«*
- *»Se ti je že zgodilo, da si bil zelo utrujen/a, pa kljub temu nisi mogel/la zaspati? Kaj misliš, zakaj?«*
- *»Si imel/a kakšen dan, ko je bilo vsega 'preveč'? Preveč dogodkov, preveč misli, preveč vsega?«*
- *»Ali se tvoje misli zvečer težko ustavijo? O čem takrat razmišljaš?«*

4. Iskanje virov moči in rešitev

Skupaj z otrokom in/ali starši razmislimo, kaj jim že pomaga, da večer poteka mirno in spanec pride lažje.

- *»Kaj je tisto, kar ti najbolj pomaga zaspati?«*
- *»Kdaj si nazadnje res lepo zaspal/a? Kaj je bilo tisti večer drugače?«*
- *»Bi želel/a poskusiti kaj novega, kar bi tvojemu telesu pomagalo da se lažje umiri?«*

Orodje lahko uporabimo tudi kot izhodišče za pogovor s starši in skupaj razmislimo o otrokovi večerni rutini, vlogi zaslonov, vplivu hrane in pijače, dnevnih aktivnostih, pomenu gibanja ter čustvenem stanju otroka pred spanjem.

- *»Kako pri vas poteka večer? Kdaj se začnete pripravljati na spanje?«*
- *»Ali imate rutino, ki pomaga otroku umiriti telo in misli?«*
- *»Kaj mislite, da vašemu otroku najbolj pomaga pri spanju – bližina, pogovor, branje, objem...?«*

5. Nadaljevanje svetovalnega procesa – povezava z drugimi orodji

Če družina izrazi željo, da bi izboljšala otrokove spalne navade, lahko svetovanje poglobimo z orodjem »Zvezda otrokovega spanja«. Na vsakem kraku zvezde so prikazani ključni dejavniki, ki vplivajo na spanje. Družina jih oceni z ocenami od 1 do 5 – tako lahko prepozna, katera področja že delujejo dobro in kje bi bile morda potrebne spremembe.

Družini lahko pomagamo oblikovati preproste, izvedljive korake za izboljšanje spanja – na primer pravočasen izklop zaslonov, lahek večerni obrok, ureditev spalnice, umirjena igra popoldan, branje pravljič ali uporaba sprostitvenih tehnik.

Pri načrtovanju konkretnega načrta za uvajanje sprememb pa lahko starši izberejo med orodji:

- **»Superjunak/inja se uči nove veščine«**
Otrok izbere eno večerno veščino, ki jo bo vadil (npr. samostojno umivanje zob, pravočasen odhod v posteljo, dihalne vaje) in spremlja svoj napredek.
- **»Naša družina si želi sprememb«**
Družina skupaj izbere eno ali dve spremembi, ki bi jih želela uvesti za bolj mirne večere in kakovostnejši spanec.

Orodji »Drevo spanja« in »Zvezda otrokovega spanja« lahko uporabljamo tudi v obratnem vrstnem redu – najprej starši ocenijo trenutno stanje s pomočjo »Zvezde otrokovega spanja«, nato pa uporabimo še »Drevo spanja«, ki otroku na prijazen in razumljiv način razloži koristi spanja ter ga spodbuja k pozitivnim spremembam v večerni rutini.

Dodana vrednost orodja

Uporaba orodja »Drevo spanja« v svetovalnem procesu prispeva k:

- večji ozaveščenosti otrok o **vplivu spanja** na njihovo počutje, zbranost in odnose;
- **raziskovanju dejavnikov, ki motijo spanec**, na otroku razumljiv in neobsojajoč način;
- **spodbujanju samorefleksije in izražanju potreb**, ki jih otroci pogosto težko ubesedijo;
- **aktivni vlogi otrok** pri iskanju rešitev in ustvarjanju večerne rutine;
- **vključevanju staršev** kot pomembnih podpornikov večerne rutine;
- **prepoznavanju povezav** med vedenjem čez dan in kakovostjo spanca.

4.9 10 nasvetov za starše izbirčnih otrok

»10 nasvetov za starše izbirčnih otrok« je praktično, informativno orodje, namenjeno podpori staršem pri vsakodnevnih izzivih, povezanih z izbirčnim prehranjevanjem otrok.

Izbirčnost pri prehrani je pogost in razvojno običajen pojav, zlasti med 2. in 6. letom starosti. Gre za vedenje, pri katerem otrok omejeno sprejema hrano, zavrača določene okuse ali teksture ter pogosto vztraja pri nekaj znanih jedeh. Pogosto se pojavi tudi neofobija – odpor do poskušanja novih živil (18).

Čeprav je izbirčnost pri prehrani večinoma prehodna razvojna faza, ki se s starostjo pogosto zmanjša, lahko pri nekaterih otrocih vztraja daljše obdobje in preraste v trdovratnejši vzorec vedenja (19). Dolgotrajna izbirčnost je povezana z nižjim vnosom sadja, zelenjave in mesa, kar lahko vpliva na kakovost prehrane in prehranski status otroka (20).

Izbirčnost pri prehrani ne prinaša le prehranskih posledic, temveč lahko pomembno vpliva tudi na čustveno doživljanje otroka in družinsko dinamiko – starši pogosto poročajo o stresu, frustraciji in napetostih med obroki, otroci pa lahko razvijejo odpor do skupnih obedov in povečano tesnobo ob poskusu novih živil (21).

10 nasvetov za starše izbirčnih otrok



Stalne spodbude, prijetno vzdušje med obroki in čas so ključni za razvoj zdravih koristnih prehranjevalnih navad pri otrocih. Hitih rešitev sicer ni, vendar vam lahko naslednjih 10 nasvetov pomaga pri vaših prizadevanjih.

- 1. Predstavite nove okuse skupaj z otrokovimi priljubljenimi jedmi**
Povajte otroku, katera živila so na krožniku, in ga spodbujajte, naj jih poskusi. Vedno ponudite tudi nekaj, za kar veste, da mu bo zagotovilo všeč.
- 2. Otroku ponudite jasno prepoznavne sestavine**
Otroci so bolj pripravljeni poskusiti hrano, če je ta postržena posamično. Namesto mešane solate raje ponudite narezano zelenjavo, ločeno med seboj.
- 3. Spodbujajte brez prisile**
Sajenje, primerjava z drugimi otroki in grožnje ne povečajo otrokovega apetita. Osnardoločite se na uspeha, ne sprejetejate niti majhnih korakov v željeno smer: »Super, da je paradiznik na tvojem krožniku, čeprav ga še nisi poskusil/a.«
- 4. Oblikujte manjše porcije**
Na krožnik naprej naložite malo hrane, večje količine lahko otroka hitro odvrnejo. Kadar je mogoče, dovolite otroku, da si sam postrže toliko, kot želi.
- 5. Imajte skupne obroke**
Družina naj čim pogosteje je skupaj. Vsem družinskim članom ponudite isto hrano. Zgled staršev in ostalih družinskih članov je tisto, kar otroke najbolj prepriča, da poskusijo novo hrano. Spreženo vzdušje in skupen čas za mizo naredi obrok prijeten.
- 6. Odstranite moteče dejavnike**
Med jedjo odstranite moteče dejavnike, kot so telefoni, televizija ali igre. Dajte otroku čas, da zaključijo igro, preden skupaj sedete za mizo. Bodite zgled in med obroki tudi sami ne uporabljajte digitalnih naprav.
- 7. Otroka vključite v pripravo obrokov**
Otroku dajte priložnosti, da vam pomaga pri pripravi obroka. Tudi najmlajši že znajo npr. oprati zelenjavo. Spoznavanje novih okusov je lažje, če se zgodi spontano in mimogrede.
- 8. Poskrbite za redne obroke in posamezna živila ponudite večkrat**
Poskrbite za reden ritem hranjenja ter enako hrano večkrat ponudite, četudi morda otroku še ni všeč. Enako hrano je potrebno ponuditi od 8- do 11-krat, da se otrok nanjo navadi, zato ne obupajte prehitro.
- 9. Pohvalite majhne napredek**
Spremljajte otrokov napredek in mu s pozitivnimi povratnimi informacijami dajte vedeti, da opazite tudi njegove najmanjše korake. Tudi če hrane ni poskusil, recite kaj spodbudnega, na primer: »Super, da si ostal/a za mizo do konca obroka.«
- 10. Vaš pristop naj bo sproščen**
Ne bodite strogi glede hrane. Izogibajte se poudarjanju zdravstvenih koristi ali delitvi hrane na dovoljeno in prepovedano. Popolna prepoved sladkarij lahko poveča otrokovo zanimanje zanje. Prilagodljivost ne pomeni, da je otroku vedno dovoljeno jesti, kar želi; sladkarije naj ne bodo vedno na voljo in naj ne služijo kot nagrada.

NIZ | Health and Digital Evidence Agency | Co-funded by the European Union | DOBER TEK | Slovenija | Gradivo je priloženo za Osnovni Family program (© British Heart Foundation)

Slika 16: Orodje »10 nasvetov za starše izbirčnih otrok«

Orodje staršem ponuja 10 konkretnih usmeritev, s katerimi lahko starši postopno pomagajo otroku razviti bolj sproščen in raznolik odnos do hrane. Ključni poudarki vključujejo ponujanje novih živil ob znanih jedeh, ločeno serviranje hrane, spodbujanje brez prisile, manjše porcije, skupne obroke, umirjeno okolje brez zaslonov, vključevanje otrok v pripravo hrane, večkratno ponujanje istega živila, pohvalo za trud ter ohranjanje sproščenega odnosa do prehranjevanja.

Orodje lahko uporabimo takrat, ko starši sami izpostavijo izzive, povezane z otrokovo izbirčnostjo – kot podporo pri razumevanju vedenja in oblikovanju realističnih, staršem prilagojenih strategij.

Uporabimo pa ga lahko tudi v primerih, ko izbirčnost opazimo posredno (npr. otrok uživa zelo omejen nabor jedi) in starše povabimo k skupnemu razmisleku, ali bi jim gradivo lahko koristilo. Če trenutno ne izražajo pripravljenosti za pogovor o prehrani, sledimo temam, ki jih sami prepoznavajo kot prednostne – k prehrani se lahko vrnemo kasneje.

Orodje je v oporo zlasti staršem, ki ob otrokovi izbirčnosti doživljajo frustracijo, krivdo ali nemoč. Pristop Smart Family jih spodbuja, da:

- spremenijo pogled na prehranjevanje – manj nadzora, več zaupanja in sodelovanja;
- prepoznajo otrokovo vedenje kot običajen del razvoja, kar zmanjša občutek osebnega neuspeha;
- obnovijo občutek kompetentnosti – z drobnimi, dosegljivimi uspehi, ki jih gradivo pomaga ozavestiti;
- ponovno vzpostavijo pozitivno družinsko vzdušje ob obrokih – kot prostor povezovanja, ne prerekanja.

Kako orodje uporabljamo

Čeprav je orodje oblikovano kot informativno gradivo, ga v svetovalnem procesu ne predstavljamo kot niz pravih rešitev, temveč kot podporno izhodišče za pogovor. S pomočjo odprtih vprašanj vzpostavimo sodelovalni odnos s starši, prepoznamo njihove vire moči, raziščemo njihov pogled na obstoječe izzive in okrepimo notranjo motivacijo za spremembe.

Skupaj opredelimo stopnjo pripravljenosti na uvajanje sprememb v družinsko prehransko rutino ter opredelimo konkretne, realno izvedljive korake, ki ustrezajo njihovim trenutnim zmožnostim in življenjskemu kontekstu.

1. Uvod v pogovor

Svetovalni pogovor začnemo v varnem, spoštljivem vzdušju – z empatično, neobsojajočo držo. Uporabljamo odprta vprašanja, refleksijo in potrjevanje starševskih prizadevanj:

- *»Sliši se, da ste že veliko poskusili – in da vam ni vseeno, kaj in kako vaš otrok je. To je zelo dragoceno.«*
- *»Opažam, da si res želite, da bi imel vaš otrok do hrane dober odnos – pa ni vedno enostavno.«*

Če starši (še) niso poskusili ničesar, potrdimo tisto, kar vseeno veliko šteje – njihovo skrb, opazovanje težav ali odprtost za pogovor:

- *»Včasih človek res ne ve, kje začeti – že to, da ste tukaj in razmišljate o tem, je veliko.«*
- *»Mnogi starši se znajdejo v podobni situaciji – ne zato, ker bi delali kaj narobe, ampak ker je prehranjevanje otrok res lahko zahtevno.«*

Cilj prvega koraka je, da se starši počutijo slišane, razumljene in sprejete, še preden jih povabimo k razmisleku o spremembah. Staršem povemo, da se soočajo z običajnim in pogostim razvojnim vedenjem, ne z osebno napako. S tem krepimo njihov občutek kompetentnosti in zmanjšujemo odpor.

2. Poglobitev razumevanja staršev in njihovih vrednot

Preden predstavimo nasvete, si vzamemo čas, da družino dobro spoznamo – njihovo življenjsko situacijo, izkušnje, vrednote, zmožnosti in morebitne ovire. S tem zagotovimo, da bo nadaljnje svetovanje usklajeno z njihovimi cilji.

- *»Kako se obroki trenutno odvijajo pri vas doma? Kaj se vam zdi pri tem najtežje? Kaj pa najbolj pomembno?«*
- *»Kdaj se vam zdi, da stvari tečejo dobro? Kaj prispeva k temu?«*

Skozi pogovor skupaj raziskujemo priložnosti, ki so na voljo in vire moči, iz katerih lahko črpajo spodbudo, pomoč, motivacijo, podporo. Ko starši izrazijo, kaj jim je pomembno (npr. sproščenost, povezanost, zdravje), to uporabimo kot izhodišče za predstavitev nasvetov.

3. Predstavitev nasvetov – prilagojeno motivaciji in okoliščinam

Šele ko imamo osnovno razumevanje družinske situacije, predstavimo vsebino orodja »10 nasvetov za starše izbirčnih otrok«. Nasvetov ne podajamo kot navodila, temveč kot ideje za razmislek, ki jih lahko povežemo s starševskimi vrednotami in željami.

- *»Imamo nekaj praktičnih predlogov, ki so pomagali drugim staršem. Želite, da jih skupaj pogledamo in razmislimo, ali bi bil kateri izmed njih uporaben tudi za vas?«*

4. V iskanje rešitve usmerjeno svetovanje

Orodje vključuje več pristopov k naslavljanju izbirčnega prehranjevanja pri otroku – ne izvajamo jih hkrati, temveč spodbudimo starše, da izberejo tiste konkretne korake, ki so za njih izvedljivi. S tem upoštevamo načelo avtonomije – spremembo izberejo sami, kar krepi njihovo motivacijo.

- *»Kaj bi bil en majhen poskus, ki bi ga želeli preizkusiti do naslednjega srečanja?«*

Da lažje ocenimo pripravljenost, uporabimo lestvice zaupanja in motivacije:

- *»Na lestvici od 1 do 10 – kako pripravljeni ste trenutno, da poskusite enega izmed teh nasvetov? Zakaj prav ta številka? Kaj bi pomagalo, da bi bila višja?«*
- *»Kaj od naštetega se vam zdi najlažje za poskusiti? Kaj pa najtežje?«*

Če opazimo ambivalenco:

- *»Po eni strani si želite spremembe, po drugi pa vam zmanjkuje energije – je tako? Kako bi bilo, če začnemo z res majhnim korakom?«*

Ko je korak izbran, jih povabimo k razmisleku o možnih ovirah:

- *»Kaj bi lahko šlo narobe? Kaj bi vam pomagalo, da kljub temu vztrajate?«*
- *»Kaj vam je v preteklosti pomagalo, ko ste želeli nekaj spremeniti?«*

5. Spremljanje, evalvacija in nadaljevanje

Ob naslednjem srečanju reflektiramo napredek – brez pritiska na rezultat:

- »Kaj ste opazili, odkar ste poskusili ta korak? Kaj vam je šlo dobro? Kaj vas je presenetilo?«
- »Kaj bi želeli ohraniti? Kaj bi želeli naslednjič poskusiti drugače?«

Če ni bilo opaznega napredka starše opogumljamo in spodbujamo k nadaljnjim poskusom:

- »Pomembno je, da ste poskusili. Bi želeli izbrati kaj drugega, kar bi bilo za vas bolj izvedljivo?«

6. Povezovanje z drugimi orodji

Orodje lahko smiselno povezujemo z drugimi orodji (npr. »Merilnik sitosti«, »Ideje za tedenski jedilnik družine«, »Naša družina si želi spremembe«, »Zvezda«), kadar želimo dodatno podpreti starše pri razumevanju prehranskih navad, strukturiranju obrokov ali vključevanju otrok v skupno načrtovanje.

Dodana vrednost orodja

Uporaba orodja »10 nasvetov za starše izbirčnih otrok« v svetovalnem procesu lahko prispeva k/h:

- **zmanjšanju napetosti** pri obrokih in večji sproščenosti v družinskem prehranskem okolju;
- **razvoju trajnostnih prehranskih navad** z majhnimi, izvedljivimi koraki;
- **krepitevi starševske samozavesti** pri soočanju z izbirčnostjo;
- **podpori otroku** pri razvoju samostojnosti, čuječnosti in zdravega odnosa do hrane;
- **večjemu vključevanju otrok** v prehranski proces, kar povečuje motivacijo in radovednost;
- ustvarjanju prostora za **varno raziskovanje** novih okusov, brez pritiskov in kazni.

4.10 Otrok nima apetita

Orodje »Otrok nima apetita« je praktično, slikovno podprto informativno orodje, namenjeno staršem otrok, ki pogosto zavračajo obroke ali kažejo pomanjkanje zanimanja za hrano.

Otroci se med seboj razlikujejo po apetitu, ki se naravno spreminja glede na razvojna obdobja, stopnjo aktivnosti in čustveno počutje. Povsem običajno je, da imajo otroci dneve, ko pojedjo manj ali kažejo manj zanimanja za hrano – to je del normalnega nihanja v uravnavanju apetita (22).

Kadar je otrok sicer zdrav, raste skladno z referenčno rastno krivuljo, ima dovolj energije in le v prehodnih obdobjih je manj, ni razloga za zaskrbljenost. Takšna nihanja so običajna, zlasti v obdobjih, ko otrok počasneje raste, preboleva bolezen ali je manj telesno aktiven (22).

Če pa se pomanjkanje apetita vleče več tednov ali mesecev, otrok izgublja težo ali ne napreduje v rasti, če deluje utrujeno, brez energije ali kaže prebavne težave, je to znak, da ta vidik potrebuje dodatno pozornost. Enako velja, če otrok vztrajno zavrača večino hrane in obroki postajajo vir stresa in konfliktov v družini (22).

Orodje ponuja šest preprostih, a učinkovitih strategij, s katerimi lahko starši spodbudijo otrokovo zanimanje za hrano in zmanjšajo napetost ob obrokih. Med ključnimi poudarki so: omejevanje prigrizkov in sladkih napitkov med obroki, vzpostavitev rednega ritma prehranjevanja, odstranitev motečih dejavnikov med obroki, vključevanje otroka v nakupovanje hrane in pripravo obrokov ter spodbujanje brez prisile ali pritiska.



Slika 17: Orodje »Otrok nima apetita«

Namen orodja je razbremeniti starše, spodbuditi čuječ pristop k prehranjevanju ter okrepiti otrokovo notranjo motivacijo za hranjenje – brez prisile, pretiranega nadzora ali občutkov neuspeha. Uporaba orodja v svetovalnem procesu lahko staršem pomaga na več ravneh: omogoča boljše razumevanje, da pomanjkanje apetita ni vedno znak bolezni ali napake v vzgoji, prispeva k zmanjšanju nepotrebnega pritiska in tesnobe ob obrokih in krepi zaupanje v otrokove telesne signale in sposobnost samouravnavanja.

Kako orodje uporabljamo

Čeprav je orodje zasnovano kot informativno gradivo, ga v svetovalnem procesu uporabimo kot izhodišče za pogovor in razmislek, ne kot navodilo ali oceno starševskega vedenja.

Orodje lahko uvedemo v pogovor v dveh situacijah:

- kadar starši sami izrazijo zaskrbljenost, da otrok pogosto noče jesti ali poje zelo malo;
- kadar zdravstveni strokovnjak sam zazna znake, ki lahko kažejo na to, da ima otrok slabši apetit in da poje premalo.

V obeh primerih orodje uporabimo kot nevsiljiv način odpiranja teme, ki omogoča staršem, da se počutijo slišane in podprte, ne pa presoјane.

1. Uvod v pogovor

Če skrb izpostavijo starši, jih najprej poslušamo z razumevanjem in jim damo prostor, da izrazijo svoja opažanja in občutke.

- *»Opažam, da vas skrbi, ker vaš otrok pogosto noče jesti – bi želeli skupaj pogledati, kaj bi mu lahko pomagalo?«*
- *»Kako pogosto imate občutek, da ima premalo apetita? Kaj običajno naredite vi v takih trenutkih?«*
- *»Kaj vas pri tem najbolj skrbi? Kaj si najbolj želite, da bi bilo drugače?«*

Če temo odpre zdravstveni strokovnjak, to stori spoštljivo in raziskovalno, z namenom pridobiti več informacij o otrokovi prehrani in družinskih navadah, ne pa presoјati staršev.

- *»Ko gledam otrokovo rastno krivuljo, se zdi, da v zadnjem času napreduje nekoliko počasneje. Kako izgledajo otrokove prehranjevalne navade?«*
- *»Se vam zdi, da otrok izkazuje malo zanimanja za hrano?«*
- *»Kako običajno potekajo obroki pri vas doma – imate občutek, da poje dovolj za svojo starost?«*

Tak pristop staršem sporoča, da zdravstveni strokovnjak ne presoјa, temveč želi razumeti, kaj se dogaja v ozadju. Če starši težavo že sami zaznavajo, jih tako lažje spodbudimo, da o tem odkrito spregovorijo. Če pa o tem še niso razmišljali, jim vprašanja pomagajo, da začnejo pozorneje opazovati otrokovo hranjenje – brez občutka pritiska ali krivde.

- *»Ni nujno, da gre za težavo – včasih gre preprosto za obdobje, ko ima otrok manjši apetit. Lahko pa skupaj pogledamo nekaj načinov, ki bi mu pomagali, da bi imel več zanimanja za hrano. Bi vas to zanimalo?«*

2. Razumevanje okoliščin in vrednot družine

Z namenom, da bi bolje razumeli prehranske navade družine, starše povabimo, da nam opišejo njihove vsakdanje situacije:

- *»Kako običajno potekajo vaši obroki – so redni, katero hrano otrok najraje je, si vzamete čas za skupne obroke?«*
- *»Kdaj opažate, da otrok bolje je? Kaj mu takrat pomaga?«*

Pri tem smo pozorni na pozitivne vzorce, dobre navade in že usvojene veščine, ki jih družina že uporablja v vsakdanjih prehranskih situacijah. Staršem sporočimo, da njihova prizadevanja vidimo in cenimo, ter jih pohvalimo za vložen trud in skrb, saj to krepi občutek kompetentnosti in zaupanja vase.

- *»Zdi se, da si res želite, da bi bil obrok prijeten trenutek za vašo družino – in to je čudovito izhodišče.«*

3. Predstavitev orodja

Orodje predstavimo kot zbirko idej, ki jih lahko prilagodijo svoji situaciji:

- *»Imamo kratko gradivo s šestimi preprostimi predlogi, ki so že mnogim družinam pomagali, da so obroki postali bolj mirni in prijetni. Bi želeli, da ga skupaj pogledamo in razmislimo, kaj bi lahko delovalo pri vas?«*

Če temo odpremo mi, orodje uporabimo kot način, da nežno usmerimo pozornost na možne spremembe, ne da bi staršem vzbujali občutek, da nekaj delajo narobe.

- *»Včasih pomaga, če pogledamo, kako lahko otroku pomagamo, da spet začuti lakoto ali zanimanje za hrano. V tem gradivu je nekaj konkretnih idej – bi želeli, da jih pogledava?«*

4. Skupno iskanje izvedljivih korakov

Ko družina spozna orodje, jih povabimo, da izberejo en majhen korak, ki bi ga želeli poskusiti. Pomembno je, da spremembo izberejo sami – le tako bo izvedljiva in trajna.

- *»Kaj bi bilo za vas najlažje poskusiti že ta teden?«*
- *»Kaj bi bil za vas prvi majhen, izvedljiv korak?«*

Za podporo pri krepitvi motivacije lahko uporabimo lestvico:

- *»Na lestvici od 1 do 10 – koliko verjamete, da bi to lahko pomagalo vašemu otroku? Kaj bi se moralo zgoditi, da bi bila številka višja?«*

Če opazimo ambivalenco:

- *»Zdi se, da si želite spremembo, a hkrati vas skrbi, da bo otrok še manj jedel, če mu ne boste ponujali prigrizkov med obroki. Bi želeli skupaj raziskati, kaj bi bila lahko varna vmesna opcija?«*

V tem koraku je ključno, da družina ohrani občutek nadzora, avtonomije in kompetentnosti – da spremembo doživlja kot svojo odločitev, ne kot zahtevo strokovnjaka.

5. Spremljanje in evalvacija

Če imamo to možnost, se pri naslednjem srečanju vrnemo k izbrani spremembi in se o njej pogovorimo:

- *»Kako vam je šlo pri uvajanju spremembe? Kaj je delovalo? Kaj bi želeli naslednjič morda prilagoditi?«*
- *»Ste pri otroku opazili kakšne spremembe – v vedenju, razpoloženju, zanimanju za hrano?«*

Tudi če spremembe še ni, poudarimo pomen refleksije:

- *»Pomembno je, da ste opazovali svoje navade. To je prvi korak k spremembi.«*

Povezovanje z drugimi orodji

V podporo družinam, ki se srečujejo z neješčnostjo lahko uporabimo tudi druga orodja Smart Family, na primer:

- **»Merilnik sitosti«**
Z njim otrok lažje prepozna lakoto in sitost.
- **»Naša družina si želi spremembe«**
Kadar želi spremembo uvesti cela družina (npr. bolj strukturiran ritem prehrane).
- **»Superjunak/inja se uči nove veščine«**
Ko želimo, da je otrok aktivno vključen v spremembo prehranskih navad (npr., otrok beleži, kolikokrat se vključi v pripravo obokov ali v nakupovanje hrane).

Dodana vrednost orodja

Uporaba orodja »Otrok nima apetita« v svetovalnem procesu lahko prispeva k/h:

- **večji sproščenosti** ob obrokih in zmanjšanju pritiskov;
- izboljšanju otrokovega **samouravnavanja in zaznavanja lakote**;
- **večji vključenosti otroka** v pripravo hrane;
- **zmanjšanju konfliktov**, povezanih s prehrano;
- **postopnemu razvoju zanimanja za hrano** in zaupanja v lastne občutke;
- **opolnomočenju** staršev z realnimi, izvedljivimi koraki.

4.11 Članki Smart Family na spletni strani ZDAJ.net

Spletna stran preventivnega programa zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov ZDAJ – Zdravje danes za jutri, ponuja širok nabor informacij za otroke, mladostnike, študente ter njihove starše. Vsebine vključujejo smernice o telesni dejavnosti, prehrani, duševnem zdravju, cepljenjih, varnosti in drugih temah, povezanih z zdravim življenjskim slogom.

Vsebinam spletne strani smo dodali članke Smart Family, ki nudijo praktične nasvete, kako v vsakdanjik družine vpeljati majhne spremembe, ter spodbujajo starše k ustvarjanju spodbudnega okolja za otrokovo rast in razvoj. Članki vsebujejo tudi konkretne predloge, med katerimi starši lahko izbirajo, ter številna odprta vprašanja, ki spodbujajo samorefleksijo.

Vsebine člankov Smart Family so vezane na prehrano, gibanje, spanje, rabo zaslonov, vzpostavitev dnevne rutine, ustvarjanje spodbudnega okolja s pomočjo pogovora in pohvale, starševstvo, krepitev povezanosti v družini, učenje čustvene samoregulacije, grajenje pozitivne samopodobe in sprejemanje lastnega telesa.

Pripravili smo tudi sklop člankov **Pot zdravja**, ki vključujejo vsa predstavljena orodja Smart Family. Gre za devet člankov, ki se posvečajo vprašanju zdravega življenjskega sloga družine. Prvi štiri članki sledijo procesu pozitivnega razvoja, ki ga uporablja pristop Smart Family. Prvi članek je namenjen samorefleksiji družine in razmisleku o že osvojenih veščinah, dobrih navadah in pozitivnih lastnosti družine. V drugem članku družina razmisli, kaj želi spremeniti in dobi usmeritve za vpeljavo novih navad in učenje novih veščin. Tretji članek je namenjen krepitvi občutka zmožnosti v procesu uvajanja novih navad preko pohvale in pristnega zanimanja za otroka. Četrty članek usmerja starše h krepitvi pozitivne samopodobe otroka kot pomembnega gradnika v skrbi za lastno zdravje. V preostalih člankih, od petega do devetega, je opisano, kako se soočiti z izzivi na področju prehrane, gibanja, spanja, preživljanja časa pred zasloni in uravnavanja telesne teže otroka.

Pot zdravja je zasnovana tako, da jo starši lahko spoznavajo v svojem tempu, po vrstnem redu ali pa se posvetijo posamezni temi, ki je za njih trenutno najbolj pomembna.

[Spletna stran programa ZDAJ](#)



[Smart Family članki](#)



[Sklop Smart Family člankov Pot zdravja](#)



4.12 Uporaba orodij pri skupinskem delu

Sklop člankov Pot zdravja lahko uporabimo tudi kot vsebinsko osnovo za organizacijo skupinskega dela z več družinami – vsako poglavje Poti zdravja je lahko predstavlja posamezno srečanje.

Vsa predstavljena orodja so zasnovana tako, da jih je z ustrezno prilagoditvijo mogoče uporabiti tudi pri skupinskem delu z otroki ali družinami. Skupinski kontekst omogoča dodatne koristi, kot so izmenjava izkušenj, učenje v socialnem okolju, krepitev občutka pripadnosti ter normalizacija različnih doživljanj.

Ob skupinski uporabi je priporočljivo:

- vzpostaviti varen, spoštljiv prostor, kjer je deljenje izkušenj, misli in doživljanj prostovoljno;
- spodbujati aktivno poslušanje, brez presojanja ali primerjanja;
- prilagoditi ritem in način izvedbe starosti otrok;
- omogočiti refleksijo na skupni in individualni ravni;
- po potrebi ponuditi možnost individualnega pogovora po aktivnosti.

Vsako orodje lahko v skupini uporabimo na način, ki ustreza ciljem in dinamiki skupine – bodisi kot vodeno aktivnost z razpravo, samostojno delo z naknadnim deljenjem, ali kot ustvarjalno izhodišče za pogovor o pomembnih temah.

Viri in literatura

1. Olsen RK. Key factors for child participation – an empowerment model for active inclusion in participatory processes. *Front Psychol.* 2023;14:1247483.
2. Bosqui T, Mayya A, Farah S, Shaito Z, Jordans MJD, Pedersen G, et al. Parenting and family interventions in lower and middle-income countries for child and adolescent mental health: a systematic review. *Compr Psychiatry.* 2024;132:152483.
3. Graham Y, Spencer AE, Velez GE, Herbell K. Engaging youth voice and family partnerships to improve children's mental health outcomes. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2024;33(3):343–354.
4. World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization; 2019.
5. Vintar Spreitzer M, Baš D, Radšel A, Anderluh M, Vreča M, Reš Š, et al. Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih: priročnik za strokovnjake. Ljubljana: Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva; 2021.
6. Coyne SM, Radesky J, Collier KM, Gentile DA, Linder JR, Nathanson AI, et al. Parenting and digital media. *Pediatrics.* 2017;140(Suppl 2):S112–S116.
7. Radesky JS, Coyne S, Uhls YT. Digital wellness for children: promoting healthy screen use in families. *Pediatrics.* 2022;149(1):e2021052235.
8. Domoff SE, Radesky JS, Harrison K, Lumeng JC. Parent–child interactions and media use in early childhood. *Dev Rev.* 2021;61:100978.
9. Strączek K, Horodnicka-Józwa A, Szmit-Domagalska J, Jackowski T, Safranow K, Petriczko E, et al. Familial dietary intervention in children with excess body weight and its impact on eating habits, anthropometric and biochemical parameters. *Front Endocrinol (Lausanne).* 2022;13:1034148.
10. van Rooijen MA, Gerdessen JC, Claassen GDH, de Leeuw SLJM. Optimizing household food waste: the impact of meal planning, package sizes, and performance indicators. *Resour Conserv Recycl.* 2024;205:107559.
11. Ducrot P, Méjean C, Aroumougame V, Ibanez G, Allès B, Kesse-Guyot E, et al. Meal planning is associated with food variety, diet quality and body weight status in a large sample of French adults. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017;14(1):12.
12. Dowling ML, Hubbard ME, Agnihotri R. Association of parent and child intuitive eating: a scoping review. *Am J Lifestyle Med.* 2024 Sep 6:15598276241279223.
13. Smith L, Lewis AJ, Fuller-Tyszkiewicz M. Biopsychosocial correlates of body satisfaction in 7- to 8-year-old children: a cross-sectional and prospective investigation. *J Eat Disord.* 2024;12:45.
14. Merino RJ. Body perceptions and psychological well-being: a review. *Healthcare (Basel).* 2024;12(14):1396.
15. Zell E, Johansson JS. The association of self-esteem with health and well-being: a quantitative synthesis of 40 meta-analyses. *Soc Psychol Pers Sci.* 2025;16:412–421.
16. Bosgraaf L, Spreen M, Pattiselanno K, van Hooren S. Art therapy for psychosocial problems in children and adolescents: a systematic narrative review on art therapeutic means and forms of expression, therapist behavior, and supposed mechanisms of change. *Front Psychol.* 2020;11:584685.
17. Mason GM, Lokhandwala S, Riggins T, Spencer RMC. Sleep and human cognitive development. *Sleep Med Rev.* 2021;57:101472.
18. Krupa-Kotara K, Nowak B, Markowski J, Rozmiarek M, Grajek M. Food neophobia in children aged 1–6 years—between disorder and autonomy: assessment of food preferences and eating patterns. *Nutrients.* 2024;16(17):3015.

19. Taylor CM, Hays NP, Emmett PM. Diet at age 10 and 13 years in children identified as picky eaters at age 3 years and in children who are persistent picky eaters in a longitudinal birth cohort study. *Nutrients*. 2019;11(4):807.
20. Taylor CM, Emmett PM. Picky eating in children: causes and consequences. *Proc Nutr Soc*. 2019;78(2):161–169.
21. Trofholz AC, Schulte AK, Berge JM. How parents describe picky eating and its impact on family meals: a qualitative analysis. *Appetite*. 2017;110:36–43.
22. Russell CG, Russell A. Appetite self-regulation in childhood: a narrative review and conceptual model of processes and mechanisms with implications for research and practice. *Nutr Rev*. 2025;83(9):1784–1799.

Del poglavja (primeri za svetovalni proces in odzivi strokovnjaka) je bil pripravljen s pomočjo generativne umetne inteligence ChatGPT (OpenAI). Prav tako je bilo orodje ChatGPT uporabljeno pri strukturiranju poglavja in jezikovnem urejanju besedila. Vsebine so bile strokovno preverjene in urejene s strani avtoric.

Poglavje temelji na vsebinah izvirnega finskega pristopa Smart Family (fin. Neuvokas perhe), ki ga razvija Finnish Heart Association. Temelji na informacijah, ki smo jih tekom projekta prejeli od finskih parterjev, na Priročniku Smart Family (Finnish Heart Association: Neuvokas perhe tietokansio, 5.ed., 2014) in na uradni spletnih strani pristopa, dostopni na <https://neuvokasperhe.fi/>.

Pri pripravi strukture svetovanja pri vseh orodjih smo se zgledovali po prvinah motivacijskega intervjuja - Miller WR, Rollnick S. *Motivational interviewing: helping people change*. 4th ed. New York: Guilford Press; 2023.

Zaključek

Pristop Smart Family je celovit, znanstveno utemeljen in v praksi preizkušen okvir za podporo družinam pri uvajanju trajnih sprememb življenjskega sloga. Združuje spoznanja modelov COM-B, teorije samoodločanja in modela HAPA s konkretnimi komunikacijskimi veščinami ter orodji, ki jih zdravstveni strokovnjaki lahko neposredno uporabijo v svojem vsakdanjem delu.

V središču pristopa Smart Family je otrok – s svojimi potrebami, zmogljivostmi, radovednostjo in razvojnimi izzivi – ter družina kot njegovo prvo in najpomembnejše okolje. Zdravstveni strokovnjaki lahko s pomočjo pristopa že od zgodnjega otroštva naprej podpirajo oblikovanje trajnih navad, ki vplivajo na zdravje vse življenje: na prehrano, gibanje, spanje, rabo zaslonov, obvladovanje stresa in kakovost odnosov.

Pristop Smart Family ne ponuja univerzalnih rešitev, temveč spodbuja družine, da prepoznajo lastne moči, vire in cilje ter same ugotovijo katere spremembe želijo in na kakšen način jih bodo dosegle. Zdravstveni strokovnjaki v tem procesu sodelujejo kot partnerji, ki jih usmerjajo, opogumljajo in podpirajo. Orodja, kot so interaktivni delovni listi, motivacijski intervju in druge strategije, dodatno podpirajo ta proces ter olajšajo praktično izvajanje pristopa v vsakodnevni praksi.

Priročnik Smart Family je zamišljen kot delovni pripomoček, ne kot strog protokol. Modeli, opisani primeri in orodja, so okvir, ki ga lahko zdravstveni strokovnjaki prilagodijo posamezni družini, programu ali instituciji. Ključni namen priročnika je, da spodbudi razmislek, ponudi konkretne ideje in odpre prostor za nove načine sodelovanja z družinami.

Vsak pogovor je priložnost, da otroku in staršem sporočimo, da niso sami, da zmorejo in da so spremembe možne in da jih gradimo korak za korakom. Tako skupaj ustvarjamo pogoje, v katerih otroci odraščajo v okolju, ki spodbuja zdravje, občutek varnosti in povezanosti.

Hkrati pristop opozarja, da zdrav življenjski slog ni zgolj stvar individualne izbire. Socialne in ekonomske razmere ter širši življenjski pogoji pomembno vplivajo na možnosti družin, da uvedejo in ohranjajo spremembe. Smart Family zato spodbuja, da individualno svetovanje dopolnimo z naporji za ustvarjanje podpornega okolja – v lokalni skupnosti, šolah, vrtcih in širših politikah. Le tako lahko v polni meri izkoristimo potencial pristopa in prispevamo k trajnejšemu izboljšanju zdravja otrok in njihovih družin.

Priloge

Priloga 1: Zvezda družinskega življenja

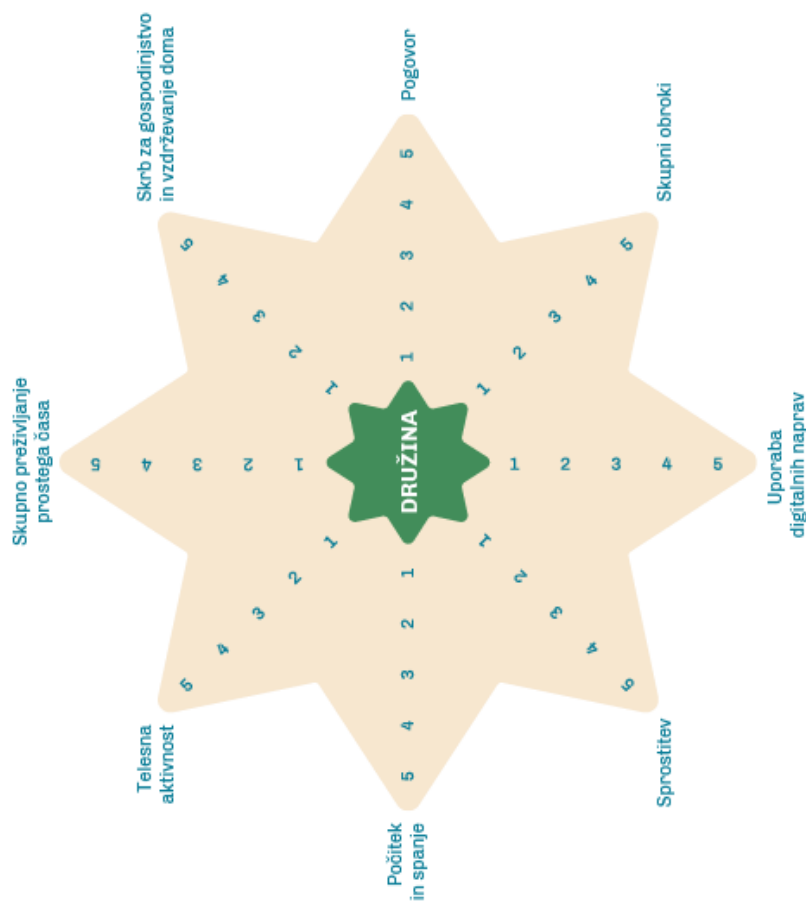
Zvezda družinskega življenja

Kako poteka vaša vsakodnevna rutina? Na kaj ste ponosni pri vaši družini? Kdaj se najbolj povežete?

Pred vami je zvezda, ki vam bo pomagala razmisliti o različnih vidikih družinskega življenja. Na krakih zvezde so navedena različna področja. S številkami od 1 do 5 določite, kako zadovoljni ste z vsakim izmed njih. Številka 5 pomeni, da ste popolnoma zadovoljni, številka 1 pa pomeni veliko nezadovoljstvo. Nato številke povežite med seboj tako, da dobite zvezdo. Vsak družinski član naj nariše svojo.

Zvezde primerjajte med seboj in skupaj razmislite, kateri vidiki zvezde zahtevajo vašo pozornost?

Katere majhne spremembe za izboljšanje tega vidika bi lahko začeli uvajati že danes?



Kaj radi počnete skupaj kot družina?

Priloga 2: Zvezda starševega življenja

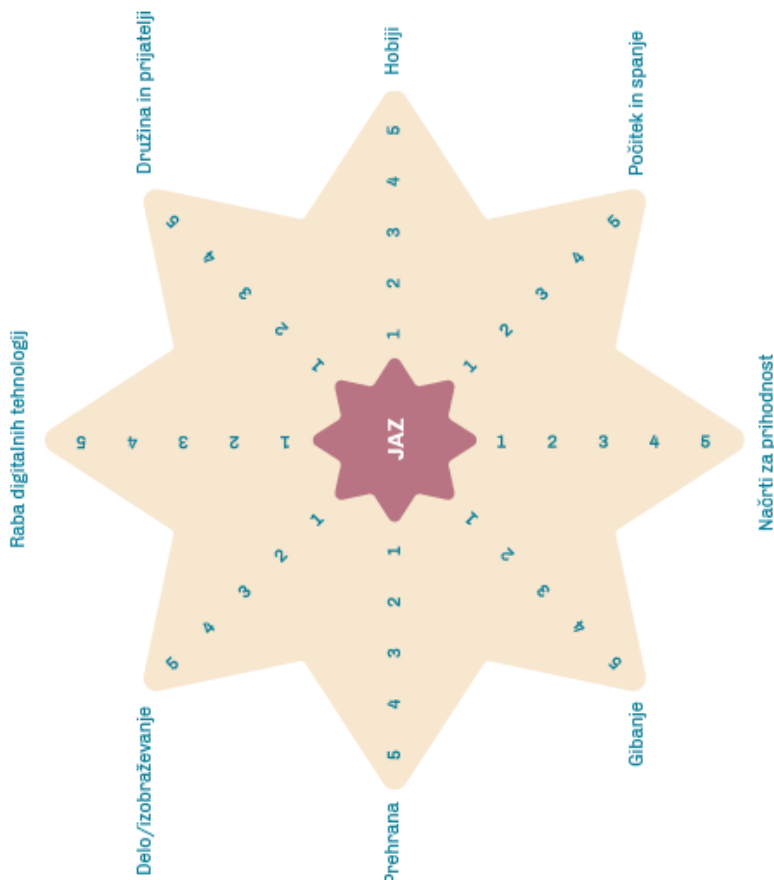
Zvezda starševega življenja

**Kako poteka vaš vsakdanjik?
Ali so različni vidiki vašega življenja
v ravnovesju?
Kaj vas najbolj napolni z energijo?**

Pred vami je zvezda, ki vam bo pomagala razmisliti o vaših navadah in vsakodnevnih rutini. Na krakih zvezde so navedena različna področja. S številkami od 1 do 5 določite, kako zadovoljni ste z vsakim izmed njih. Številka 5 pomeni, da ste popolnoma zadovoljni, številka 1 pa pomeni veliko nezadovoljstvo. Nato številke povežite med seboj tako, da dobite zvezdo.

Kateri krak sije manj močno in potrebuje vašo pozornost?

Katere majhne spremembe za izboljšanje tega vidika bi lahko uvedli že danes?



Katera področja vašega življenja vam prinašajo zadovoljstvo in katere pozitivne navade bi želeli ohranjati še naprej?

Priloga 3: Zvezda otrokovega spanja

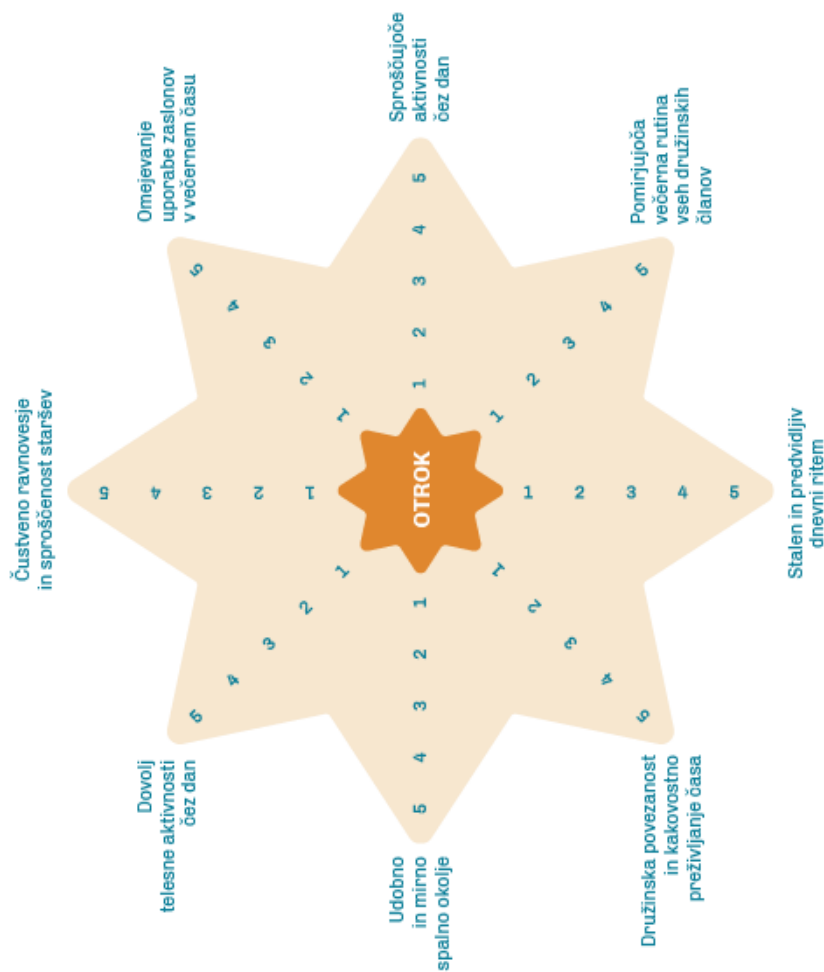
Zvezda otrokovega spanja

**Kako bi opisali otrokovo spanje?
Kaj po vašem mnenju vpliva
na kakovost spanja vašega otroka?
Kako izgleda otrokova večerna rutina?**

Pred vami je zvezda, ki vam bo pomagala razmisliti o spanju vašega otroka. Na krakih zvezde so navedeni dejavniki, ki vplivajo na kakovost in dolžino otrokovega spanca. Razmislite o vsakem posebej in s številkami od 1 do 5 ocenite, kako se odraža pri vašem otroku. Številka 5 pomeni, da je stanje zelo dobro, medtem ko številka 1 nakazuje, da je potrebno še nekaj vaje oziroma prilagoditev. Na koncu točke povežite med seboj tako, da dobite zvezdo.

Kateri krak sveti manj močno in potrebuje vašo pozornost?

Bi lahko že danes uvedli kakšno majhno spremembo, ki bi izboljšala otrokovo spanje?



Kateri vidiki otrokovega spanja so že uspešni?

Priloga 4: Zvezda otrokovega gibanja

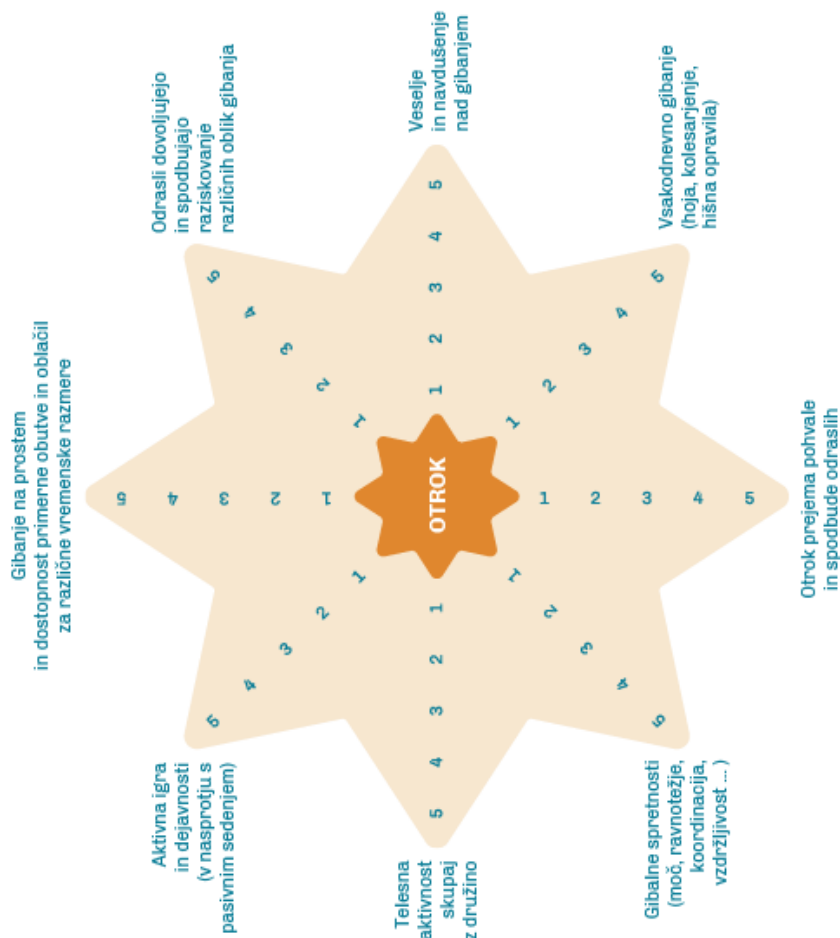
Zvezda otrokovega gibanja

Kako izgleda otrokova vsakodnevna telesna dejavnost? Kateri dejavniki vplivajo nanjo?

Pred vami je zvezda, ki ima na vsakem kraku naveden dejavnik, ki vpliva na otrokovo gibanje. Razmislite o vsakem posebej in s številkami od 1 do 5 ocenite, kako se odraža pri vašem otroku. Številka 5 pomeni, da je stanje zelo dobro, medtem ko številka 1 nakazuje, da je potrebno še nekaj vaje oziroma prilagoditev. Na koncu številke povežite med seboj tako, da dobite zvezdo.

Kateri krak sije manj močno in potrebuje vašo pozornost?

Katere majhne spremembe za povečanje otrokove telesne aktivnosti bi lahko uvedli že danes?




Katera močna področja in zanimanja v zvezi z gibanjem ste opazili pri otroku?

Superjunak/inja se uči nove veščine

Jaz sem Superjunak/inja!

Nariši sebe kot superjunaka/injo!




Veščina, ki se je bom učil/a: _____

Ime superjunaka/inje: _____

Kako bom treniral/a? _____


Kaj je pomembno, da si zapomnim? _____

Na poti do cilja si zabeleži vsak trening.





Kaj bom z vadbo pridobil/a?


Kot nagrado za trud dobim:



Za kaj bom pohvaljen/a?







Gradivo je povzeto po Smart Family pristopu (Finnish Heart Association).


Naša družina si želi sprememb

Člani naše družine: _____

Močna področja naše družine in že osvojene veščine: _____

	1. teden	2. teden	3. teden	4. teden
Uvesti želimo ...				

**Praznujte
vaš uspeh in
se nagradite:**



Katere koristi vam bo prinesla sprememba? _____

Kaj vam bo pomagalo, da boste vztrajali? _____

Na katere pozitivne vidike boste pozorni? _____

Vsak teden boste imeli priložnost oceniti napredek vaše družine pri učenju nove navade:

Potrebujemo še nekaj vaje. ★

Opazili smo napredek, a še nismo na cilju. ★★

Naš trud je obrodil sadove – naša družina je osvojila novo veščino. ★★★

Družinski dogovor o uporabi zaslonov

Skupaj se dogovorite o pravilih ter časovnih okvirjih za odgovorno uporabo zaslonov v vaši družini. Zapišite jih na spodnje črte.

Nekaj vprašanj za razmislek:

Koliko časa dnevno je dovoljeno preživeti pred zasloni?

Katere vsebine so dovoljene?

V kateri del dneva boste umestili igranje igrlic oz. gledanje vsebin?



-
-
-
-
-



Pri pripravi družinskega dogovora so vam lahko v pomoč Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih.



Co-funded by the European Union

Gradivo je povzeto po Smart Family pristopu (Finnish Heart Association).

Priloga 9: Ideje za tedenski jedilnik družine

Ideje za tedenski jedilnik družine

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
ZAJTRK	<p>Za zajtrk lahko pripravite različne vrste kaš.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Ajdova kaša z jabolki Ovsena kaša s hruškami Proseni kaša s suhim silivami 		<p>V družinske obroke čim pogosteje vključite zelenjavo in tako poskrbite, da je bo vaša družina zaužila dovolj.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Črn kruh z ribjim namazom in papriko Omleta s špinacem in šampinjoni Slani maslinci z bučkami in korenjem 	<p>Za konec tedna si vzemite čas za sproščen zajtrk in uživajte v prijetnem druženju z otroki.</p>	<p>Vključite otroke v pripravo obrokov in skupaj raziskujte zanimiv svet okusov.</p>
DOPOLDANSKA MALICA		<ul style="list-style-type: none"> Polpeti iz naribane bučke, korenja in ovsenih kosmičev Na trakove narezana zelenjava in humus Sendvič z ribo in kumarom 	<p>Za sestavo zajtrka, prigrizka ali večernega prigrizka si zapomni pravilo 1+1+1:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 del zelenjave 1 del žitnih izdelkov 1 del priporočenega beljakovinskega živila 		<p>Živila z oznako PRAVA IZBIRA so primerna tudi za malico.</p>	<p>Prihranite čas in denar ter zmanjšajte količino zavržene hrane tako, da vnaprej načrtujete tedenski nakupovalni seznam.</p>	
KOSILO	<p>Skupni obroki so pomembni</p> <p>– ne glede na to, ali jeste doma, v vrtcu, šoli ali službi, naj bo čas kosila namenjen sprostitvi in prijetnemu druženju.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Okusne juhe in enolončnice: Goveja juha z rezanci Jota Bučna juha z žličko kisle smetane Paradižnikova juha z baziliko in žličko olivnega olja 		<p>Če se boste na kosilo odpravili v restavracijo, vam simbol PRAVA IZBIRA pomenja prepoznati prehransko uravnotežene obroke iz sezonskih in lokalnih živil.</p>	<p>Bolognese omaka ali polnjene paprike?</p> <p>Namesto mletega mesa lahko občasno uporabite lečo.</p>	<p>Zmanjšajte količino zavržene hrane in ustvarite nekaj okusnega! Iz ostankov zelenjave pripravite kremno juho, star kruh pa spremenite v hrustljave kruhove kocke.</p> 	
POPOLDANSKA MALICA	<ul style="list-style-type: none"> Polnozrnat kruh s skuto in rezinami paradižnika Na križje narezano jabolko Na paličke narezan korenček in kumartec 	<p>Uživanje zelenjave je lahko zabavno!</p> 	<p>Zamrznjeno sadje, kot so banane, jagode ali breskve, zmešajte v kremast sladoled. Dodajte grški jogurt za bolj kremno teksturo.</p>		<p>Kdo je danes na vrsti, da pripravi svojo najljubšo jed? Tisti, ki je na vrsti, prevzame vlogo glavnega kuharja. Ostali družinski člani mu pomagajo pri pripravi jedi.</p>		
VEČERJA	<ul style="list-style-type: none"> Špinacni narastek Zelenjavne krogljice (iz čičenke ali leče) Zelenjavna rižota 	<p>Malo posode in manj delaj!</p> <p>Recepti, ki jih pripravite v enem loncu ali pekaču, poenostavijo načrtovanje obrokov in prihranite čas!</p>	<p>Skozirano tortilje s fižolom, koruzo in paradižnikom.</p> 	<p>Polnozrnat tortilje s fižolom, koruzo in paradižnikom.</p>	<p>Marinirani piščančji zrezki</p> <p>Postrv iz pečice z zelenjavo</p>		

Opomba: Hrana vedno ustrezno shranjujte in pri pripravi poskrbite za higieno. Pri uživanju hrane pazite na varnost – preverite, da ribe ne vsebujejo koščic, oreščke in druge trde hrano pa pripravite v obliki, ki ne predstavlja tveganja za zadušitev.



Priloga 10: Tedenski jedilnik naše družine



TEDENSKI JEDILNIK NAŠE DRUŽINE



Tabela, ki je pred vami, vam lahko pomaga pri načrtovanju družinskega jedilnika ali vodenju dnevnika prehrane. Načrtovanje obrokov je odličen način za izboljšanje vaših prehranjevalnih navad, poleg tega pa zmanjšuje stres ter prihrani čas in denar. Vodenje dnevnika prehrane pa vam pomaga spremljati, kaj in kdaj jeste, ter prepoznati, kaj je dobro in kje so še možnosti za izboljšave. Ne glede na to, kako boste tabelo uporabljali, upamo, da vam bo v pomoč na poti do boljšega počutja in zdravja.

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA
ZAJTRK							
DOPOLDANSKA MALICA							
KOSILO							
POPOLDANSKA MALICA							
VEČERJA							



S QR kodo lahko dostopate do zdravilnih receptov.

Gradivo je povzeto po Smart Family pristopu (Finnish Heart Association).

Priloga 11: Merilnik sitosti



Moje telo

Moje ime: _____

Ko pogledam v ogledalo, vidim ...

Dobro mi gre na mnogih področjih, na primer ...

Moje noge znajo/zmorejo ...

Moje roke znajo/zmorejo ...

Pri meni mi je najbolj všeč ...



Nariši sebe



**Vsak od nas ima nekaj, kar nas naredi posebne.
Si edinstven/a in vreden/a prav tak/takšna, kot si.**

Drevo spanja

Ko dovolj spim ...



10 nasvetov za starše izbirčnih otrok



Stalne spodbude, prijetno vzdušje med obroki in čas so ključni za razvoj zdravju koristnih prehranjevalnih navad pri otrocih. Hitrih rešitev sicer ni, vendar vam lahko naslednjih 10 nasvetov pomaga pri vaših prizadevanjih.

- 1. Predstavite nove okuse skupaj z otrokovimi priljubljenimi jedmi**
Povejte otroku, katera živila so na krožniku, in ga spodbujajte, naj jih poskusi. Vedno ponudite tudi nekaj, za kar veste, da mu bo zagotovo všeč.
- 2. Otroku ponudite jasno prepoznavne sestavine**
Otroci so bolj pripravljeni poskusiti hrano, če je ta postrežena posamično. Namesto mešane solate raje ponudite narezano zelenjavo, ločeno med seboj.
- 3. Spodbujajte brez prisile**
Siljenje, primerjava z drugimi otroki in grožnje ne povečajo otrokovega apetita. Osredotočite se na uspehe, ne spreglejte niti majhnih korakov v željeno smer: »Super, da je paradiznik na tvojem krožniku, čeprav ga še nisi poskusil/a.«
- 4. Oblikujte manjše porcije**
Na krožnik najprej naložite malo hrane, večje količine lahko otroka hitro odvrnejo. Kadar je mogoče, dovolite otroku, da si sam postreže toliko, kot želi.
- 5. Imejte skupne obroke**
Družina naj čim pogosteje je skupaj. Vsem družinskim članom ponudite isto hrano. Zgled staršev in ostalih družinskih članov je tisto, kar otroke najbolj prepriča, da poskusijo novo hrano. Sproščeno vzdušje in skupen čas za mizo naredi obrok prijeten.
- 6. Odstranite moteče dejavnike**
Med jedjo odstranite moteče dejavnike, kot so telefoni, televizija ali igre. Dajte otroku čas, da zaključi igro, preden skupaj sedete za mizo. Bodite zgled in med obroki tudi sami ne uporabljajte digitalnih naprav.
- 7. Otroka vključite v pripravo obrokov**
Otroku dajte priložnost, da vam pomaga pri pripravi obroka. Tudi najmlajši že znajo npr. oprati zelenjavo. Spoznavanje novih okusov je lažje, če se zgodi spontano in mimogrede.
- 8. Poskrbite za redne obroke in posamezna živila ponudite večkrat**
Poskrbite za reden ritem hranjenja ter enako hrano večkrat ponudite, četudi morda otroku še ni všeč. Enako hrano je potrebno ponuditi od 8- do 11-krat, da se otrok nanjo navadi, zato ne obupajte prehitro.
- 9. Pohvalite majhne napredke**
Spremljajte otrokov napredek in mu s pozitivnimi povratnimi informacijami dajte vedeti, da opazite tudi njegove najmanjše korake. Tudi če hrane ni poskusil, recite kaj spodbudnega, na primer: »Super, da si ostal/a za mizo do konca obroka.«
- 10. Vaš pristop naj bo sproščen**
Ne bodite strogi glede hrane. Izogibajte se poudarjanju zdravstvenih koristi ali delitvi hrane na dovoljeno in prepovedano. Popolna prepoved sladkarij lahko poveča otrokovo zanimanje zanje. Prilagodljivost ne pomeni, da je otroku vedno dovoljeno jesti, kar želi; sladkarije naj ne bodo vedno na voljo in naj ne služijo kot nagrada.

Priloga 15: Otrok nima apetita



Ali otrok med obroki poje preveč energijsko bogatih prigrizkov in mu zato glavna jed ne tekne?



Ohranjajte reden ritem prehranjevanja.



Če otrok ne poje ponujene hrane, mu ne dajte nič drugega: počakajte na naslednji obrok.

Otrok nima apetita



Otroka vključite v nakupovanje hrane.



Digitalne naprave ne sodijo za mizo.



Jejte skupaj: spodbujajte pokušanje hrane, otroka ne siliti. Ni nevarno, če otrok včasih ne je.



Vključite otroka v pripravo obrokov.



HEALTH4EU kids

Your Kids' Health, Our Priority

NIJZ

Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**



Health and Digital
Executive Agency



Sofinancira
Evropska unija