

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

**GIBALNE DEJAVNOSTI
KOT VIR MOČI IN POVEZOVANJA V DRUŽINI**

Mentor: doc. dr. Milko Poštrak

Nina Sonja Hlebš

Ljubljana, 2016

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Nina Sonja Hlebš

Naslov naloge: Gibalne dejavnosti kot vir moči in povezovanja v družini

Kraj: Ljubljana

Leto: 2016

Št. strani: 76

Število slik: 2

Število prilog: 2

Mentor: doc. dr. Milko Poštrak

Ključne besede: gibanje, družina, otroci, prosti čas, povezovanje, planinarjenje, motivacija, vključenost družine v okolje, preventivna vloga gibalne dejavnosti, skupni cilji

Povzetek: V diplomski nalogi sem se osredotočila na skupno preživljanje prostega časa družinskih članov v naravi. Skupni cilji družino povežejo in so lahko vir moči pri premagovanju problemov v vsakodnevnem življenju. V teoretičnem delu diplomske naloge sem predstavila vpliv družbenih sprememb na družino in opisala pomen družine na vsa življenjska obdobja človeka. Opisala sem vpliv staršev na zdrav psihofizični razvoj otroka in na njegove odločitve o preživljanju prostega časa. Osredotočila sem se na vlogo gibalne dejavnosti kot pomembnega dejavnika za povezovanje v družini. Gibanje je prisotno tudi v socialnem delu – omenja se predvsem v kontekstu kulturno socialnega dela kot izražanje skozi ples, gib, igro. Gibalne dejavnosti imajo pozitiven vpliv na duševne in psihosocialne sposobnosti posameznika.

V empiričnem delu sem s kvalitativno analizo raziskala vplive sodelovanja v akciji Z družinami osvojimo Triglav na družine udeležencev. Ugotovila sem, da je akcija na udeležence vplivala pozitivno, saj izpostavljajo podatek, da je udeležba njihovim družinam zagotovila kakovostnejše preživljanje prostega časa, veliko pa jih je pohodniške aktivnosti ohranilo ali jih sprejelo kot nepogrešljiv del družinskega življenja. S krepitevijo zdravega življenjskega sloga je vsem družinskim članom sodelovanje v akciji omogočilo izboljšanje fizičnega počutja, pripomoglo k boljši telesni vzdržljivosti prav tako kot k izboljšanju psihičnega počutja in osebni rasti družinskih članov ob doživljanju pozitivnih čustvenih stanj. Udeleženci so izpostavili, da je sodelovanje v ak-

ciji prispevalo k boljšim medsebojnim odnosom in nadaljevanju zdravega življenjskega sloga ter širitvi socialne mreže družinskih članov. Uresničevanje zadanih pohodniških ciljev pa je tako pri otrocih kot tudi pri starših sprožalo pozitivna čustvena stanja (veselje, navdušenje) in krepilo samozaupanje in samozavest.

Key words: movement, family, children, leisure time, bonding, hiking, motivation, involvement of the family in its environment, preventive role of physical activity, common goals

Abstract: In the thesis I focused on leisure time, which family members spend together outdoors. Common goals can bond the family and can be a source of strength to overcome problems in daily life. In the theoretical part of the thesis I presented the impact of social changes on the family and described the importance of the family throughout one person's life. I described the influence of parents on healthy physical and mental development of the child and their decisions about leisure time. I focused on the importance of physical activity as an important bonding factor within the family. Movement is also present in social work - it is mentioned in particular in the context of cultural social work as the expression through dance, movement, play. Physical activities have a positive impact on mental and psychosocial abilities of an individual.

By using a qualitative analysis, in the empirical part I explored effects of participating in the action Families reach Mt. Triglav (Z družinami osvojimo Triglav). I found out that the campaign had a positive impact on the participants. They emphasised the fact that the participation had brought quality to their family's leisure time, and many of them maintained hiking activities later on or accepted them as an integral part of family life. With the enhancement of a healthy lifestyle, participation in the action brought improvements on family members' physical well-being, stamina as well as mental well-being and personal growth by experiencing positive emotional states. The participants pointed out that participation in the action contributed to better relationships among family members, pursuing the healthy lifestyle and the expansion of family members' social network. Reaching the set hiking goals instigated positive emotional states (joy, enthusiasm) and strengthened self-confidence and self-esteem in children and parents alike.

*Kdor išče cilj, bo ostal prazen, ko ga bo dosegel,
kdor pa najde pot, bo cilj vedno nosil v sebi.*

Nejc Zaplotnik, *Pot*

PREDGOVOR

Gibanje je življenje. Hoja po gozdovih in ozkih gorskih poteh, plezanje po hrapavih skalah, plavanje v morju, ki nežno obliva naše telo, skakanje po travnikih, tek po gozdnih stezicah, metanje kamenčkov v jezero, objem ljubljene osebe, otroške ročice okoli vratu – vse to nam daje občutek, da živimo.

Med moje največje ljubezni spada ljubezen do gora. Čutila sem jo vse življenje, čeprav sem začela planine bolj pogosto obiskovati šele na začetku odraslosti. Ko sem postala mama, sem hribovske čevlje postavila v kot, a ne za dolgo. S partnerjem sva poskušala hčerkama na nevsiljiv način približati lepote narave in jima predati svoje veselje do pohodov. Začeli smo na bližnjem Golovcu, ki je bil odlično izhodišče za nabiranje moči za malce daljše izlete. Gibanje je vsem dobro delo, po napornem dnevu v službi ali vrtcu se je naša družina razbremenila, našla, znova povezala in začutila.

Ugotovila sem, da nas izleti v naravo, hoja in gibanje sproščajo in povezujejo. Zato smo se leta 2012 pridružili akciji Z družinami osvojimo Triglav. Program obsega približno pol leta trajajočo pripravo na osvojitve našega najvišjega vrha, in sicer vključuje postopno osvajanje vedno višjih hribovskih ciljev, predavanja za starše in delavnice za otroke. Vse to pripomore h krepitvi družinskih vezi in povezanosti ter hkratnemu odpiranju družine navzven, k večji solidarnosti in medsebojni pomoči.

V današnjem času, ko večino časa preživimo v stiku z informacijsko tehnologijo, je veliko vredno to, da smo med hojo v naravi v stiku s seboj ali pa se v pristnem živem pogovoru povežemo z ljudmi, ki z nami delijo življenjsko pot. To velja za odrasle in za otroke – tudi slednje namreč vleče k migetajočim ekranom, ki prekinjajo živo komunikacijo, igrišča pa velikokrat samevajo. Moderne igrače so otrokom iz rok odstranile igrače, ki so bile prisotne v časih našega otroštva - frače, žoge in gumitvist.

Tako odrasli kot otroci se premalo gibamo. Pri otrocih je gibanje pomembno tudi kot dejavnik za razvoj telesa, njegove funkcionalnosti in motoričnih spretnosti. V šolah je gibanje vodena dejavnost, ki je podvržena ocenjevanju, kar pomeni, da nekaj, kar je telesu najbolj naravno in sproščujoče, za otroka velikokrat predstavlja frustracijo. Ravno zato je pomembno, da starši in vsi ostali, ki delajo z otroki, v njih prebudijo zanimanje za različne oblike gibalnih dejavnosti. Ko otrok uživa v gibanju, čuti in odkriva svoje telo, se zabava in dobiva izkušnje o sebi, o svojih sposobnostih in spret-

nostih. Prav gibanje je zato lahko vir moči, ki ga za iskanje stika z njim, kadar je v stiski, lahko uporabijo starši, učitelji in strokovni delavci. Različne vsakodnevne situacije lahko na otroka in starše delujejo zelo obremenilno, zato so gibalne dejavnosti dobra pot do premagovanja stresa in povezovanja pri vseh generacijah.

Starši so tisti, ki lahko otroku prvi predstavijo užitke in veselje pohodništva. Že z malčkom se lahko s pomočjo nahrbtnika za nošenje otrok odpravijo na krajše pohode na nižje hribe. Pomembno je, da se starši zavedajo, da je tako kot velikokrat v življenju tudi pri planinarjenju pot bolj zanimiva in bolj pomembna kot cilj. Pri predšolskih otrocih pa je še veliko bolj pomembno, da naredimo hojo zanimivo, zabavno in čarobno. Starši lahko z otrokom raziskujejo, se igrajo in mu predstavijo zanimivosti ob poti. Otrokovo največje in najboljše igrišče je narava.

Ljudje v stiku z naravo med hojo lažje zaznamo svoje občutke, gibanje nam predstavlja fizično in psihično sprostitev. Ponosni smo nase, povečuje se zaupanje vase, prebujamo in krepimo pa tudi svoje telo ter s tem veliko pripomoremo k trdnjšemu zdravju.

V diplomski nalogi sem osvetlila družbene spremembe, ki vplivajo na družino in prepoznala moč skupnosti ter vpliv le te na družino. Omenila sem najpomembnejše koncepte socialnega dela in elemente delovnega odnosa, na katere se pri delu opre socialna delavka. Opisala sem pomen povezovanja družine v skupnosti. Usmerila sem se v psihosocialne odnose v družini in raziskala, kako velik je vpliv staršev na način preživljanja prostega časa celotne družine. Poudarila sem pomembnost gibanja, igre in ustvarjalnosti pri otrocih in odraslih ter opisala vpliv gibalnih dejavnosti na človekov živčni sistem. Želela sem raziskati, kako na družinsko dinamiko vpliva skupno preživljanje prostega časa v naravi; predvsem me je zanimalo, ali skupni izleti družino res bolj povežejo in prispevajo k razbremenitvi in razelektritvi morebitnih napetih odnosov, ki so možna posledica hitrega načina življenja. Osredotočila sem se na družine, ki so se udeležile programa Z družinami osvojimo Triglav, in preverila, kako je sodelovanje v pobudi, ki zajema večje število družin, vplivalo na družinsko dinamiko. Želela sem preveriti ali so družinski člani opazili kakšne spremembe pri odnosih do drugih ter osvetliti pomen gibanja za starše in predvsem za otroke.

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju doc. dr. Milku Poštraku za strokovno usmerjanje in pomoč pri izdelavi diplomskega dela.

Zahvaljujem se vsem, ki ste mi v času študija naklonili spodbudne besede ter dali prostor in čas. Veliko vas je, ki ste verjeli, da zmorem, ko sem bila prepričana, da ne morem več.

Boštjan in moji najdražji Lara, Taja in Mark, hvala za vso potrpežljivost in razumevanje med pisanjem diplomskega dela. Imam vas najraje na svetu. Hvala, ker ste.

Kazalo

1. TEORETSKI UVOD.....	10
1.1. Družbene spremembe in njihov vpliv na posameznika	10
1.1.1. Socialno delo – soustvarjanje rešitev	11
1.1.2. Gibanje v kontekstu socialno kulturnega dela	13
1.1.3. Socialno delo in gibalna dejavnost kot vir moči	16
1.2. Družina	16
1.2.1. Starši in otrok	19
1.2.2. Družina in skupnost.....	20
1.3. Prosti čas	21
1.3.1. Smernice za preživljanje prostega časa	23
1.3.2. Družina in preživljanje prostega časa.....	24
1.4. Gibanje	26
1.4.1. Pomen gibanja	27
1.4.2. Vpliv gibanja na živčni sistem.....	28
1.4.3. Otroštvo skozi gibanje	30
1.5. Družina in skupni izleti v naravo	33
1.5.1. Planinarjenje	34
1.5.2. Motivacija	36
1.5.3. Skupina kot spodbuda.....	38
1.5.4. Program Z družinami osvojimo Triglav	39
2. PROBLEM.....	43
2.1. Cilji raziskave	43
3. METODOLOGIJA.....	45
3.1. Vrsta raziskave in spremenljivke.....	45
3.2. Merski instrument in viri podatkov.....	45
3.3. Populacija in vzorčenje	46
3.4. Zbiranje podatkov	46
3.5. Obdelava in analiza podatkov.	46
4. REZULTATI.....	49
4.1. Razlogi udeležbe v akciji Z družinami osvojimo Triglav	49
4.2. Pozitivni vplivi udeležbe v akciji Z družinami osvojimo Triglav.....	50
5. RAZPRAVA.....	53
6. SKLEPI.....	55

7. PREDLOGI.....	56
8. LITERATURA IN VIRI	58
9. POVZETEK	61
10. PRILOGI.....	63
10.1. Priloga 1.....	63
10.2. Priloga 2.....	71

KAZALO SLIK

Slika 1: Prikaz odnosov med kategorijami v paradigmatskem modelu	48
Slika 2 :Udeleženci akcije po osvojitvi Triglava	76

1. TEORETSKI UVOD

1.1. Družbene spremembe in njihov vpliv na posameznika

Globalizacija ne prinaša le napredka, ampak tudi odtujenost, hkrati pa občutek, da je vse na doseg roke. Svet je postal majhen. Večinoma je v ospredju le zadovoljevanje vsiljenih potreb, ki jih mediji na vsakem koraku uspešno posredujejo ljudem. "V kulturi zahoda je zmagal egoistični pragmatizem. Od naših velikih hrepenenj je ostalo samo eno – imeti čim več stvari in obenem sveti mir" (Thurow v Rugelj, J., 2000: 82). Družba je tako osredotočena na stvari, ki nudijo kratkotrajno zadovoljstvo in trenutno potešitev notranje praznine. Toda glavna težava ostaja, pristne potrebe po bližini, razumevanju, slišnosti, spoštovanju, sprejetosti niso zadovoljene, zato se dandanes ljudje vrtimo v začaranem krogu.

"Navedene patološke okoliščine usodno ogrožajo optimalni razvoj človeštva, visok odstotek ljudi pa pehajo v razne stiske in bolezni, narkomanijo, motene osebnosti, hazarderstvo, nasilje, kriminal itn." navaja Rugelj (2000: 87). Ljudje v vsakdanjem hitenju ne uspejo zaznati svojih resničnih potreb, za njihovo prepoznavanje se je treba ustaviti in najti stik s seboj. Varovalo pred sodobnimi pastmi družbe je skrb za duševno in telesno zdravje. To pa pomeni več zavedanja, ki lahko prinaša bolečino.

Celotna družba postaja imuna za naraščajoče nasilje, s čimer ga nehote tolerira in se s tem oddaljuje od temeljnih vrednot. Zato je zavedanje pomembno – pomembno je, da posameznik odkrije, kaj ga notranje bogati, kakšne so njegove resnične potrebe in kako jih lahko zadovolji. Hoditi po poti samouresničevanja pomeni, da šele popolna predanost izbranemu interesnemu področju preusmeri posameznika iz njegove zagledanosti vase in v svoje probleme navzven, v ustvarjalnost. Takšna življenjska naravnost omogoča dokončen izhod iz patologije in egocentrizma. Rugelj (2000: 110) trdi, da se posameznik nekemu delu ne posveča zato, ker se mu mora, ampak zato, ker se mu hoče – ker je v tem našel resničnega sebe.

Ko se človek bolj zaveda sebe, ve, kaj mu prinaša več notranjega miru. To pomeni tudi bolj kritičen pogled na svet in izogibanje temu, kar je zanj, za njegove bližnje in tudi družbo na splošno nesprejemljivo. Bistvo človeka se pravzaprav ne razvija, ampak življenje poteka v krožnici, v večnem vračanju. Pomembno je, da v tem krogotoku ustvarjamo in vzdržujemo pogoje za naš optimalni psihosocialni in ustvarjalni razvoj, da se tako uresničujemo in osrečujemo meni Rugelj (2000: 89).

Družina je primarno okolje, v katerem se oblikuje in nastaja posameznikova osebnost. Vsi negativni vplivi, ki so strah in trepet vsake družbe, imajo veliko vzrokov, povsod pa se pojavlja skupni imenovalec največjega števila problemov in težav: moteno družinsko življenje. Destabilizirani družinski odnosi so generator najbolj problematičnih negativnih pojavov, od šolskega neuspeha, nasilja, agresivnosti, kriminala, alkoholizma, uživanja drog, različnih oblik odvisnosti, nevrotskih težav do samomorilnosti. Kjer odpove družina, se začne katastrofa posameznika in družbe (Musek, 1995: 169).

V sedanjem času mnogih gospodarskih in družbenih sprememb, ki lahko negativno vplivajo na posameznike, družine in skupnosti, je vedno več ljudi vpetih v obremenjujoče situacije tudi zaradi materialnih in duševnih stisk. Zato prepoznavam velik pomen strokovnega kompetentnega dela socialnih delavcev.

“Ljudje zdrsnejo v krizo, ker so narobe živeli” (Rugelj, J., 2000: 50).

1.1.1. Socialno delo – soustvarjanje rešitev

Socialno delo predstavlja podporo in pomoč s soustvarjanjem rešitev skupaj z uporabniki. Koncepta, ki izstopata v socialno delovnem ravnanju, sta delovni odnos, na katerega se socialna delavka lahko opre pri vzpostavljanju pogovora, in izviren delovni projekt pomoči.

Socialni delavci in uporabniki so sodelavci v skupnem projektu, v katerem soustvarjajo deleže v rešitvi. Delovni odnos je opora socialni delavki pri vzpostavljanju pogovora za raziskovanje in soustvarjanje dobrih izidov. Pri tem so ji v pomoč elementi delovnega odnosa. Prvi pomemben element je dogovor o sodelovanju, ki se ga udeležijo vsi udeleženi v problemu. Naloga socialne delavke v tem delu je vzpostavitev varnega prostora za vse udeležene in zavedanje o pomenu dela v sedanjosti, raziskovanje tistega, kar je mogoče storiti zdaj. Sledi instrumentalna definicija problema (Lussi, 1991), kjer vsi udeleženi vstopijo s svojim videnjem problema, s tem pa se podajo na pot soustvarjanja rešitev. V središču sta dialog in sodelovanje. Udeležene po tej poti z osebnim vodenjem (Bouwkamp, Vries, 1993), s podelitvijo svoje izkušnje ali zgodbe (po načelu interpozicije) vodi socialna delavka.

Pri socialnem delu se opiramo še na štiri elemente, ki so teoretski koncepti za prakso socialnega dela v delovnem odnosu. Socialna delavka se pri delu iz perspektive moči

(Saleebey, 1997) sprašuje in odkriva uporabnikovo moč, raziskuje njegove vire, oporo v skupnosti, talente, pretekle dobre izkušnje. Etika udeležnosti (Hoffman, 1994) za socialno delavko pomeni zavedanje, da ni le objektivna opazovalka, ampak soudeležena v procesu. Tako odstopi od moči, ki ji ne pripada, je sogovornica v pogovoru, v katerem nihče ne potrebuje zadnje besede, saj se pogovor nadaljuje. Socialna delavka se opira na znanje za ravnanje (Rosenfeld, 1993, Čačinovič Vogrinčič, 2002), ki ji omogoči, da z uporabniki podeli koncepte, ki definirajo njeno delovanje. To delovanje poteka v sedanjosti, v času, ko poteka delovni odnos, in ga zaznamuje koncept so-prisotnosti (Andersen, 1994) ter pripravljenost socialne delavke za pogovor in sočutje. V delovnem odnosu se tako z izvirnimi delovnimi projekti pomoči soustvarjajo zaželeni razpleti in dobri izidi, ki se s konkretnimi koraki prevedejo v akcijo, v dejanja. Delovni projekt tako teče v času, poudarek je na delu, sodelovanju, vedno pa je izviren, ker se oblikuje za vsakega uporabnika, družino ali skupino posebej. Velik pomen socialnega dela je v tem, da se odziva na posebnosti in najde možnosti tam, kjer rešitev po običajnih poteh ni mogoče najti (Čačinovič Vogrinčič, 2007).

V procesu vzpostavljanja izvirnega delovnega projekta pomoči se lahko socialni delavec opre na šest korakov. Prvi je pridruževanje – v tem koraku socialni delavec uporabniku pride naproti z namenom, da bi se vzpostavil delovni odnos, v slednjem pa se začne odkrivanje problema in iskanje možnih rešitev. Spreminjanje v delovnem odnosu govori o rasti in upanju za prihodnost. Ta element omogoči, da se uporabniku pridružijo vsi udeleženi (če gre za učenca, so to lahko bratje, sestre, starši, sošolci, skupna za samopomoč ali drugi). Sledi proslavljanje, ki pomeni prepoznavanje moči uporabnika, njegovih potencialov, uspehov, napredka. Pomembno je prepoznati in proslaviti tudi najmanjši premik k večji samostojnosti v življenju. Proslavljanju sledi ločitev, to je čas, ko uporabnik že zmore sam, ima moč in kompetence. Refleksija kot zadnji korak je v tem pogledu definirana kot priložnost za strokovno rast in povratna informacija o procesu pomoči in sodelovanja (Čačinovič Vogrinčič, 2007).

Ker pišem o družini in virih moči, omenjam še socialno delo z družino, saj je to področje pomembno prispevalo k razvoju znanja o družini in znanja o tem, kako pomagati.

“Socialno delo z družino opišemo kot izviren delovni projekt sodelovanja, ki ga soustvarjamo na sporazumevanju, dogovarjanju in skupnem oblikovanju rešitev, da bi udeleženi v problemu postali udeleženi v rešitvi” (Čačinovič Vogrinčič, 2007: 27).

V kontekstu družine se odkriva oblike pomoči, a delo z družino ne prekrije posameznika v njej, saj gre v procesu pomoči ravno za raziskovanje dobrih izidov za vse udeležene v problemu. Cilj ni varovanje družine za vsako ceno, ampak odkrivanje boljših pogojev za življenje posameznika v družini ali zunaj nje, pravi Gabi Čačinovič Vogrinčič (ibid.) in nadaljuje, da v razvoju doktrine potrebujemo redefinicijo družine in spoštovanje samodefinicije uporabnikov oziroma družin. Proces pomoči definiramo tako, da družino nagovarjamo na dveh ravneh: prva je raven mobilizacije, raven dela, druga pa raven družinske dinamike. Prav tako je pomembno na socialnodelovni način prenesti in uporabiti določene elemente družinskih terapij, ki lahko učinkovito prispevajo k socialnemu delu z družinami. Med doktrinarnimi nalogami je tudi povezovanje družin v socialne mreže v skupnosti.

Za socialnega delavca je pomembno zavedanje o pluralnosti družinskih oblik. Danes je slika različnih oblik družinskega življenja bolj pisana: poleg nuklearne družine jo sestavljajo še neporočeni pari z otroki ali brez njih, enostarševske družine, reorganizirane družine, istospolne družine. Gre za to, da družinsko življenje ni neka statična oblika ali način življenja, temveč se ves čas spreminja. Družinski poteki niso strogo linearni in predvidljivi; dogodke v družinskem poteku je težko napovedati (Alenka Švab v Čačinovič Vogrinčič, 2007: 16). Zavedanje o pluralnosti družinskih oblik je pomembno izhodišče za delo z družinami, saj usmeri socialnega delavca, da skupaj z družino raziskuje značilnosti družinskega življenja, da se pridruži družini, kjer in kakor je definirala samo sebe (Čačinovič Vogrinčič, 2007).

1.1.2. Gibanje v kontekstu socialno kulturnega dela

Pri socialno kulturnem delu se srečata dve področji ustvarjalnosti: znanost kot racionalno in umetnost kot emocionalno področje.

Kulturo v najširšem pomenu opredeljujemo kot tisto, kar predstavlja način človekovega delovanja. Raymond Williams (v Poštrak, 1996: 413) navaja tri definicije kulture, v katerih opredeljuje kulturo na tri načine: v prvem se pojem nanaša na splošni proces intelektualnega, duhovnega in estetskega razvoja, v drugem pojmuje kulturo kot poseben način življenja, ljudi, obdobja ali skupine, tretja definicija kulture pa se nanaša zlasti na dejavnosti, ki se ukvarjajo s produkcijo pomenov. Torej pojem kultura ne

predstavlja le intelektualnih in estetskih dejavnikov, ampak predvsem v drugi definiciji zajema tudi izobraževanje, počitnikovanje, šport, religijo itn.

Ker smo ljudje neločljivo vpeti v medsebojne odnose, so s tega vidika naši dosežki vedno plod sodelovanja. Velike uganke in njihove rešitve se tako skrivajo tudi v vsakodnevnih dejavnostih, kot so sposobnost vzgoje otrok ali zgolj pogovora o vremenu. Svoja prva spoznanja o svetu človek pridobi v svoji najožji skupnosti. Ljudje ne moremo živeti brez skupnosti, hkrati pa jo tudi soustvarjamo. Vsakdanje življenje posameznika je sestavljeno iz sprememb, interpretacij in ustvarjalnosti. Čeprav ljudje počnejo stvari, ki se zdijo tradicionalne, jih počnejo v novih razmerah, prav tako gre za uporabo veščin v novem, drugem kontekstu (Poštrak, 1996: 408).

Socialno delo se pri socialnem kulturnem delu sreča z igralnimi, gibalno-plesnimi, glasbenimi, likovnimi in video dejavnostmi. Tovrstne dejavnosti socialnim delavcem pomagajo prepoznavati, spodbujati in uporabljati ustvarjalne zmožnosti ljudi, v pomoč so jim tudi pri organizaciji in vodenju socialno kulturnih dejavnosti, katerih namen je sproščanje in aktiviranje psihosocialnih doživljajskih situacij ter vzpostavljanje varnega psihosocialnega prostora in časa za okrevanje. Ustvarjalne dejavnosti omogočajo, ohranjajo in razvijajo sporazumevanje (občutenje, poslušanje, pogovarjanje, pogajanje, dogovarjanje, razumevanje ...), ki pripomore k ustvarjanju nečesa novega, k spremembi. Zato je treba iskati možnosti komunikacije v vseh njenih razsežnostih, v tem procesu pa ustvarjalno sodelujeta tako socialna delavka kot uporabnik. Spoznavanje, razumevanje in izražanje lahko potekajo skozi gib, ples, igro, glasbo, oblikovanje. Takšne dejavnosti lahko preprosto razveseljujejo, sproščajo, povečajo ugodje in prispevajo k integriranosti posameznika v odnose, hkrati pa se povezujejo s spontanostjo, svobodo, prostovoljnostjo, so priložnost za socializacijo, rast in razvoj ter predstavljajo izziv. Včasih je za začetek komunikacije ta jezik najprimernejši ali celo edini. Uporaba teh dejavnosti v socialnem delu je namenjena omogočanju novih doživetij in izkušenj udeležencev, od razveseljujočih, prijetnih do nevtrálnih in neprijetnih. Takšne izkušnje v varnem okolju pomagajo k samospoznavanju posameznika in razvijanju komunikacije v skupini. Pogosti so tudi nenačrtovani zdravilni, terapevtski učinki. Pomemben je sam proces dejavnosti in ne končni izdelek (Šugman Bohinc, 1994).

V okviru socialno kulturnega dela je tako ustvarjalno mogoče uporabiti tudi različne oblike gibalnih dejavnosti. Vsak človek nosi v sebi zametke ustvarjalne kulturne dejavnosti v igri, gibu, plesu, zvokih in oblikah svojega otroštva, ko so bile te dejavnosti

naraven in spontan način izražanja sebe in sporazumevanja. To je ustvarjalni vir človeka, v katerem je zabrisan in presežen razkorak med socialnim delavcem in uporabnikom, dosežen je primernejši odnos med "jaz" in "ti". Prepoznavanje in spodbujanje ustvarjalnosti je pomembno z vidika celostnega sodelovanja uporabnika pomoči. Šugman Bohinc (1994: 319) meni, da se učinkovitost socialnega kulturnega dela in psihosocialne pomoči odraža tako pri uporabniku kot pri ponudniku, saj se, kot pravi Barnes (ibid.) poraja v odnosu "vmes" in se od tam z zankami povratne zveze vključuje v sistem.

Poštrak navaja Margaret Boden (Poštrak, 1995: 38), ki pravi, da pravila in omejitve na svoj način sploh omogočajo ustvarjalnost; če ne bi bilo pravil, bi uničili možnost ustvarjalnega mišljenja. Pri razumevanju ustvarjalnosti ne zadostuje posvečanje posamezniku, njegovi osebnosti, njegovim možganom in motivom, preučiti je treba tudi okolje, v katerem ustvarjalen posameznik dela, in postopke, ki so posredovali sodbe o izvirnosti in vrednosti (Poštrak, 1995: 42).

Dodajam še definicijo socialnega in kulturnega kapitala, ki se je oblikovala v okviru projekta Dvig socialnega in kulturnega kapitala v lokalnih skupnostih za razvoj enakih možnosti in spodbujanje socialne vključenosti, ki so ga med letoma 2013 in 2015 v šolah in vrtcih izvajali strokovni delavci in je objavljena na spletni strani Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport: "Socialni in kulturni kapital posameznika je bogastvo, ki izvira iz sodelovanja in vpetosti v socialne vezi in mreže. Povečuje občutek pripadnosti, zaupanja in solidarnosti ter omogoča razvoj posameznika in skupnosti."

Pomembna značilnost socialnega kapitala so pozitivni odnosi, kakovost in količina socialnih stikov, ki jih vzpostavlja posameznik v svojem delovnem in življenjskem okolju, v družini, v šoli, med vrstniki in v širši skupnosti. Socialni kapital zajema skupna pravila in vrednote, dobro razvite socialne mreže, visoko raven zaupanja, visoko državljansko zavzetost, simbole in obrede, soodvisnost in vzajemnost, prostovoljstvo in dejavnosti skupnosti.

Višji otrokov socialni kapital pomeni večjo otrokovo povezanost s skupnostjo in večji občutek blagostanja ter povečuje verjetnost, da bo otrok v šoli uspešen ter bo v njej vztrajal.

1.1.3. Socialno delo in gibalna dejavnost kot vir moči

Zaradi različnih telesnih in duševnih obremenitev, ki jih prinaša vsakodnevno življenje, se ljudje pogosto znajdejo v napetih in stresnih odnosih. Skupno preživljanje prostega časa družine v naravi prepoznavam kot vir moči (osebne, skupinske), povezovanja in razbremenitve, ki je na voljo socialnim delavkam. Gibalne dejavnosti so lahko odgovor na vprašanje, kako domišljeno in sistematično povečati moč posameznika in družine. Krepitev moči razumem kot prizadevanje za dodelitev več moči uporabnikom socialnih storitev, kot proces, ki podpira ljudi na splošno in ne le v socialnem delu, da pridobijo večji nadzor in vpliv nad svojim življenjem. Večji obseg avtonomije pri uporabnikih v socialnodelovnem odnosu zmanjšuje tveganja pri spreminjanju razmerij odvisnosti v vsakdanjem življenju (Dragoš, Leskošek, Petrovič Erlah, Škerjanc, Urh, & Tnidarec Demšar, 2005).

Dodajanje moči po leksikonu moči, ki ga je predstavil Saleeby (Čačinovič Vogrinčič, 2005), torej pomeni podpiranje posameznikov, skupin in družin, da odkrijejo in razširijo svoje vire in orodja v sebi in okoli sebe. Moč, ki jo ima posameznik ali družina, se lahko razširi; posameznikovo moč odkrijemo in podpremo v skupnosti. Pomemben element v leksikonu moči je včlanjenost, ki predstavlja spoštovanje človekove potrebe po tem, da je odgovoren in cenjen član skupnosti. Gibanje (tudi planinske pohode, ki jih opisujem) prepoznavam kot vir moči in povezovanja za večjo kompetentnost družine pri premagovanju težav v vsakodnevnem življenju.

1.2. Družina

Družina je temeljni posrednik človekovega obstoja, je svet, življenje, človeštvo in družba v malem. Ljubezen in družinsko življenje bolj kot vse drugo osmišljata naše življenje. Eksistencialno pomembno je, da družina daje posamezniku okrilje, v katerem doživlja ljubezen, sprejemanje in kjer se čuti zaželenega in varnega (Musek, J., 1995).

Družina na svoj poseben način omogoči in obvlada neskončno število razlik med posamezniki in ustvari skupino, ki bo omogočila srečanje, soočenje in odgovornost za soočenje (Čačinovič Vogrinčič, 1998: 19). Pojmovanje družine se spreminja skladno s spreminjanjem vrednot, zato je vseobsegajočo definicije družine, ki bi zajela vse ključne fenomene, ki jih takšna skupnost vsebuje, še težje oblikovati. Organizacija

združenih narodov jo definira kot skupino oseb, ki skrbi za otroke, oziroma kot skupino oseb, ki jo zakonodaja in/ali praksa posameznih držav prepozna kot družino (Tušak, Marinšek & Tušak, 2009).

Družina je prvi socialni sistem v otrokovem življenju in s svojimi značilnostmi vpliva na otroka v vseh obdobjih njegovega razvoja. Starši so pomembni drugi, ki določajo svet, ki ga mora otrok internalizirati. Otrok si pomembnih drugih ne more izbrati; ponotranjiti mora svet, ki ga določajo pomembni drugi (Čačinovič Vogrinčič, 1998: 23).

Različne teorije (na primer psihoanalitična, sociološka, sistemska) imajo različne poglede na družino. Osredotočila sem se na sistemsko teorijo, ki temelji na pogledu na družino "tukaj in zdaj"; raziskovanje preteklosti, značilno za psihoanalitične teorije, je v tem primeru le v pomoč pri razumevanju sedanjosti. Sistemska teorija vse žive organizme obravnava kot samostojne celote, ki se nahajajo v interakciji, proučuje pa jih na treh osnovnih nivojih: na nivoju posameznika, družine in ekosistema. Družina je živ sistem, ki predstavlja organizirano in samoobnavljajočo se celoto. To celoto sestavljajo podsystemi (vsak posamezni član, partnerja, otroci, otrok-starši), njihovi odnosi pa temeljijo na osnovah naravne in dinamične skupine biološko, emocionalno, intelektualno in vedenjsko povezanih ljudi. Vsak posameznik v družini prispeva del k celoti. Sistemska teorija poudarja velik pomen komunikacije kot izmenjave informacij v interakcijah v družini.

Vsi deli sistema so med seboj povezani, zato sistem lahko razumemo le, če vidimo in razumemo celoto. Pomembna je povratna informacija, to pomeni, da vedenje sistema vpliva na okolje in obratno, okolje vpliva na sistem. Sistem ni realna stvar, ampak konstrukt.

Na podlagi sistemske teorije se je razvil cirkularni model, ki temelji na predpostavki, da je za družino optimalno vzdrževanje ravnotežja med kohezivnostjo in fleksibilnostjo. Komunikacija je dimenzija, ki podpira družino pri spremembi ravni kohezivnosti in fleksibilnosti. Kohezivnost kaže na stopnjo čustvene navezanosti med člani družine, fleksibilnost pa na način uravnoteženja stabilnosti in sprememb. Model zajema spremenljivke, ki se uporabljajo za merjenje družinske kohezivnosti: čustvena povezanost, meje, koalicije, čas, prostor, prijatelji, odločanje, interesi, prosti čas. Kohezivnost se osredotoča predvsem na usklajevanje oddaljenosti nasproti bližini (Tušak, Marinšek & Tušak, 2009).

Družina je torej poseben sistem interakcij, ki je vpet v družbeno okolje, hkrati pa razvija svojo lastno skupinsko dinamiko. Način družinskega komuniciranja je odvisen predvsem od načina funkcioniranja družin, v katerih sta odraščala starša. Interakcija med starši močno določa interakcijo med družinskimi člani in strukturo družine, zato odločilno vpliva na razvoj otrok v vseh obdobjih odraščanja.

Virgina Satir (v Čačinovič Vogrinčič, 2007: 48) je zapisala sledečo formulacijo uspešne družine: »Uspešne družine so tiste, v katerih vlada visoka stopnja samovrednotenja, neposredna, jasna, določna komunikacija, prilagodljiva, človeška pravila, ki ustrezajo trenutnim potrebam in dani situaciji, odprta in zaupljiva povezava z družbo, ki temelji na izbiri.«

Družina naj bi vsakemu posamezniku zagotavljala razvoj samozaupanja, ravnovesja in stanovitnosti. Prav tako se otroci od staršev in njim bližnjih oseb učijo veselja do življenja, spontanosti, radoživosti, navdušenja, veselja do učenja in novih izkušenj ter tkanja odnosov z drugimi ljudmi, ki jih notranje bogatijo. Tudi zaupanja, ki je temelj pogoj za občutek varnosti, se učimo v krogu družine. Brez zaupanja lahko vsaka izkušnja v življenju prinese osebno neravnovesje, bojazni in strahove. Zaupanje v starše je močnejše, če se ti obnašajo človeško in spoštljivo.

Med pomembnimi veščinami, ki se jih otroci naučijo v družini, je sposobnost dobrega odločanja. Starši so v vlogi učiteljev, ki vodijo, pokažejo otrokom, kako se pravilno odločati, da se bodo počutili dobro, da bodo kos težavnim situacijam v življenju, da bodo bolj zadovoljni s seboj. Pri dobrem odločanju je pomembno tudi učenje pogajanja. To se nanaša tudi na pogajanje o preživljanju prostega časa, pri katerem je treba pretehtati vse dobre in slabe strani, ki jih prinaša ukvarjanje z določeno dejavnostjo. Otroci in odrasli podelijo ideje in zamisli in se pogovorijo o možnostih za njihovo ureničevanje.

Samospoštovanje je osnova vzajemnega spoštovanja, ki pomeni upoštevanje potreb drugih in njihovih čustev. Vzajemno spoštovanje se oblikuje na podlagi vzgojnega stila staršev, njihovih vodstvenih veščin, sposobnosti odločanja in načina pogajanja. V vzajemnem spoštovanju imajo otroci:

- pravico in potrebo, da so samosvoje osebnosti,
- da mislijo drugače kot starši,
- da so v odnosu z drugimi odraslimi (niso obravnavani),
- da živijo v družini, kjer so odrasli trdne in integrirane osebnosti.

Kristančič (2007: 92) dodaja, da staršem pripada pravica, da so človeški, da imajo možnost presoditi, da imajo pravico delati napake in da so zadovoljni. Starši, ki so zadovoljni sami s seboj, bodo kos situacijam, ki jih prinaša življenje z otroki, in le starši, ki bodo skrbeli za svoj osebni razvoj, bodo lahko poskrbeli za uspešno osebno rast in razvoj drugih.

Pomembna lastnost posameznika je tudi, da zna samega sebe zdravo oceniti, saj tako lažje sprejema življenjske vzpone in padce ter se z njimi sooča brez občutka, da je kot oseba zatajil. Kristančič (2007: 93) meni, da samoocenitev posamezniku omogoča, da samega sebe doživlja kot edinstveno osebnost, se sprejema kot osebo z vsemi razlikami v interesih, čustvih, idealih in odnosih. Med osebne izbire spada tudi odločitev, kako preživljati prosti čas.

1.2.1. Starši in otrok

Otrok potrebuje prostor za razvoj občutka lastne vrednosti, ima pravico do resničnosti, da jo pove, da je viden in slišan. Potrebuje dovolj dobre izkušnje za razvoj samostojnosti, avtonomije, neodvisnosti, da bo znal in smel sam skrbeti zase in za druge, torej izkušnje povezanosti, bližine, ljubezni in prijateljstva. Potrebuje možnosti za učenje, kako obvladati konflikt in kako se pogajati (Čačinovič Vogrinčič, 2007: 106).

Alenka Rebula (2009: 45) pravi, da ni receptov za vzgojo in odnose z otrokom. Ključ do uspeha je srečanje in vzpostavitev pristnega stika, najgloblje človeško srečanje med zelo različnimi in neenako močnimi bitji, ki iščejo skupni jezik pogledov, dotikov, občutkov, čustev, misli, dejanj ... in šele nazadnje besed. Samo tako postane družinski jezik izgovarjanje življenja brez narejenosti, brez nasilja, brez šibkosti in brez laži. Bistveni pogoj za dobro starševstvo je sposobnost vživljanja v otroka in sposobnost čutenja samih sebe. Vživljanje se pojmuje kot pretakanje čustev, stik, dialog in ne predstava. Starši, ki se znajo pri svoji vzgoji odločati za bistveno in ne za objektivno pravilno in predpisano, so kljub omejenosti svojega dajanja za otroka sprejemljivi, saj ta dojame njihovo ljubezen, čeprav včasih njihove vzgojne odločitve niso čisto pravilne. Rebula meni, da je ravno zato lahko umazan otrok duševno bolj zdrav kot otrok, za katerega je higiensko neoporečno poskrbljeno.

Naša kultura največkrat ne pomaga pri doživljanju čutečega starševstva, saj podpira predvsem vizualni vtis in učinkovitost, starši pa se prek otroka samopotrjujejo. Stri-

njam se z Alenko Rebula (2009: 85), da družina ne naredi dovolj za preprečevanje hudih družinskih stisk. Mladi starši bi morali doživeti in imeti oporo, ki bi jim pomagala pri razvoju lastne odgovornosti za otroka. Prav je, da je družba do staršev zahtevna, a jo mora uravnovešati družbeno omogočanje varnosti mladih staršev ter materialna, psihološka in socialna soudeležnost okolja, ki mora prav tako prevzeti odgovornost do novega človeka. Posvetovalnice in socialne službe delujejo in vstopajo šele potem, ko že pride do hudih težav. Novorojeni otrok je najobčutljivejši vir vsake skupnosti, zato spada na vrh družbenega prizadevanja. Kakovost odnosov v dojenčkovi družini še vedno ne velja za družbeno nujnost, zato zanjo ni predvidenih postopkov in finančnih sredstev ali zakonov. Dojenček ima pravico ne le da ostane živ, ampak tudi pravico do zdravih osnov osebnosti, da ostane živ v polnem, človeškem pomenu besede. Rebula (2009: 86) meni, da se kultura zgodnjega otroštva kot nosilna vrednota socialne države še ni pojavila v socialni politiki razvitih držav. Sicer obstaja nekaj društev, ki nudijo plačljivo podporo mladim staršem, a to je le kaplja v morju. Duševno zdravje v mladih družinah je pomembno, je temelj, saj samo intencionalno potешeni otroci in pozneje mladi zmorejo čuteče stike, uživanje, zdrave užitke, skratka osnove humanosti. Zdravo duševno preživetje in razvoj sploh še nista postali vprašnji, s katerimi bi se razvita družba z vso svojo tehnologijo ubadala.

Skozi zgodovino se razkriva, da se morajo vse razvojne rešitve in vse oblike napredka pojaviti kot družbena zahteva v najširših plasteh družbe, šele nato politika reagira z zakoni, investicijami in kadrovanjem. Šele ko se pojavi z zakoni opredeljeno razlikovanje med kaznivim in dopustnim, se moralna norma vraste v tkivo družbe. Na tak način družba zanika pojmovanje, da je neko dejanje le stvar osebne izbire (otroško delo ...), in ga nadomesti s sprejeto in uzakonjeno normo, ki je obvezna. Ravno zaradi tega se ni mogoče izogniti vprašanju celovite zaščite novorojenih (Rebula, 2009).

1.2.2. Družina in skupnost

Rugelj (2000: 76) trdi, da družina kot osnovna celica družbe, ki je v preteklosti človeku omogočala primarno socializacijo, postopoma razpada. A človek je odnoso bitje, človek potrebuje človeka, sam bi težko preživel brez škode za svojo duševnost.

Družina ima velik pomen za človeka v vseh življenjskih obdobjih. Je pomembna socialna mreža. V socialnem delu ima delo z družinami velik pomen – družini je potrebno

priskrbeti pomoč, ki ji po zakonih pripada, hkrati pa jo je potrebno še raziskati in soustvariti potrebne spremembe, ki bi jo okrepile. Glavna naloga socialnega dela torej ni le nudenje pomoči, ampak tudi pomoč pri reševanju kompleksnih socialnih problemov skupaj z družino (Čačinovič Vogrinčič, 2007: 27). Proces iskanja in soustvarjanja rešitev se največkrat usmeri iz družine v skupnost. Socialna mreža, ki družino lahko podpre pri prizadevanjih pri iskanju možnosti za več kompetentnosti in moči, je pomemben vir podpore in pomoči. V nadaljevanju opisujem program Z družinami osvojimo Triglav in njegove prednosti, kjer je pomembna ravno vpetost v skupino kot socialno mrežo, povezanost in vključenost ljudi v skupnost. V tej skupini so ljudje oblikovali pomembne odnose, ki bodo v težjih trenutkih tudi vir moči. Kljub temu da družine in posamezniki, ki so se odločili za sodelovanje v akciji, pomoči niso iskali in potrebovali, so v času sodelovanja v akciji pridobili občutke uspešnosti, povezanosti, solidarnosti, kratka, dobili so več moči, ki bi jo dobili tudi v socialno delovnem procesu, če bi bili v stiski. Tako kot pravita Blow in Timm: predpostavljamo, da se bodo ljudje dobro počutili v sebi, če bodo lahko občutili pripadnost skupini in pomen, ki ga imajo za skupino. Verjamemo tudi, da lahko ljudje izkusijo pozitivne spremembe, če so lahko del življenja drugih ljudi (Blow, Timm v Čačinovič Vogrinčič, 2007: 74).

Sama prednost sodelovanja v akciji vidim tudi v tem, da družina odkrije in razširi svoje vire in orodja v sami sebi in okoli sebe. Moč posameznika, družine, skupnosti je obnovljiva, mogoče jo je povečati, odkrijemo in podpremo jo v skupnosti (Čačinovič Vogrinčič 2005: 13). Družina dobi več moči za soočanje z izzivi, s katerimi se njeni člani srečujejo v vsakodnevem življenju.

1.3. Prosti čas

Trenutno družbeno stanje duha od posameznika zahteva bolj kritičen pogled na lasten prosti čas in omejitve, ki mu jih od zunaj vsiljuje družba. Slednje pogosto nezavedno vplivajo na oblikovanje predstav o sposobnostih in zahtevah do sebe. Ravno zato je iskanje ravnovesja in stika s svojimi praviimi potrebami v prostem času pomembno za ohranjanje duševnega zdravja.

Vsak posameznik naj bi si prizadeval za kakovostno življenje, ki najprej pomeni zavedanje sebe kot ustvarjalnega bitja, samozavest in umerjenost v delo, ki nam daje smisel, energijo in nas na novo povezuje, meni psiholog Beno Arnejčič in dodaja, da

se ravno v odnosu do našega dela zrcali naš odnos do svobode, do prostega časa, ki nam ostane za regeneracijo.

Kvaliteta našega življenja je odvisna od harmonije med delom in prostim časom. Le s kakovostno vzdrževanim ravnotežjem, ki pa ga oblikujemo tudi z drugimi, s katerimi živimo in delamo, bomo oblikovali naše fizično in psihično zdravje, pravi Beno Arnejčič. Odnosi, ki jih ustvarjamo z družinskimi člani in drugimi ljudmi, vplivajo tudi na naše odločitve o preživljanju prostega časa.

Vzori vlečejo, ko se dnevno spleta enkratna dinamika vzajemnosti, saj je povezovanje nevrobiološko in dedno pogojeno, zato lahko začutimo drugega človeka na način, kot čutimo sebe. Vsi ljudje smo med seboj povezani. Dom in delovno okolje sta zrcalna sistema naših odnosov, pri katerih prihaja do vživljanja in zrcaljenja nevidnih povezav, ki otroke in mladostnike vodijo v življenje. Odrasli naj bi se še posebej urili v vzajemnem vživljanju v lastne občutke in občutke drugega, opozarja Beno Arnejčič.

Prav v tem vidim pomembno vlogo staršev, ki imajo izjemen vpliv na oblikovanje otrokovih zanimanj. Med najpomembnejše dejavnike psihičnega in fizičnega zdravja otrok in odraslih štejem igro. Igra obsega dve vrsti mišljenja, divergentno in konvergentno. Divergentna igra je nestrukturirana, brez pravil, zahteva ustvarjalnost, gre za raziskovanje novih, drugačnih načinov, pri tej vrsti igre ni pravih odgovorov. Konvergentna igra je manj ustvarjalna, obsega strukturo in pravila, pravilni odgovor. Nestrukturirana divergentna igra ima številne prednosti (Kang, 2016: 175–176):

- vključuje poskuse in delanje napak,
- omogoča odkrivanje novih stvari,
- je zabavna,
- pomaga razvijati moštvene spretnosti in uči otroke socialnega povezovanja,
- izboljšuje sposobnosti za inovacije in ustvarjanje, eksperimentiranje, druženje, mreženje,
- pomaga pri spopadanju z novimi izzivi.

Pomanjkanje igre bi morali obravnavati prav tako kot pomanjkanje spanja. Socialna in razposajena igra je lahko eden izmed načinov, kako pomagati otrokom, ki imajo blago ali zmerno obliko motnje pomanjkanja pozornosti in nadzorovanja impulzivnosti. Spontana igra v otroštvu pomaga razviti spretnost, prožnost in moč za nenasilno spoprijemanje s stresnimi situacijami. Daljše obdobje prikrajšanosti za igro lahko

povzroči izgubo produktivnosti, blago depresijo, zmanjša ustvarjalnost in vodi k izgubi čustvenih, socialnih in kognitivnih spretnosti. To pomeni, da moramo starši sebi in otroku omogočiti nekaj svobode in opustiti perfekcionizem, ki nam preprečuje, da bi tvegali, se motili in igrali. Igra je čuječnost v svoji najbolj fascinantni obliki. Zelo močna je povezava med gibanjem in učenjem. Inovacije, prožnost, prilagodljivost in trdoživost so posledica gibanja, saj nas igra s pomočjo telesnega gibanja uči o svetu okoli nas. Igra pomaga odkrivati interese in darove; ko odrasli v svoje življenje vpeljejo igro (glasbeni tečaj, potovanje, pohodništvo ali preprosto raziskovanje), to vpliva na izboljšanje njihovega počutja (Kang, 2016).

1.3.1. Smernice za preživljanje prostega časa

V prostem času se ukvarjamo z dejavnostmi, za katere se sami svobodno odločamo in nas izpolnjujejo ter notranje bogatijo. To pomeni, da je treba prosti čas obvarovati in ga ohraniti pred morebitnimi odvečnimi normativnimi zahtevami, ki so v nasprotju s pomenom in smislom prostega časa. Za kvalitetno preživljanje prostega časa so zato pomembna načela, smernice za potek posameznih dejavnosti prostega časa. To so načela svobode, smiselnosti, kolektivnosti, kreativnosti, organiziranosti, raznovrstnosti, amaterizma – ljubiteljstva, primerne starosti. Osrednje mesto zavzema načelo svobodne izbire, saj je to tista kategorija, zaradi katere postane prosti čas svoboden. Tega načela – načela svobode preživljanja prostega časa – ni mogoče nadomestiti z drugimi prej omenjenimi načeli. Ravno zato je naloga družbe, da pomaga omogočati, ustvarjati in zagotavljati pogoje, ki bi v največji možni meri udeleževali raznovrstne oblike prostega časa za vse generacije (Kristančič, 2007).

Upoštevanje načel pri preživljanju prostega časa bogati tako posameznika kot družbo, v kateri poteka njegovo življenje. Kristančič (2007: 80) dodaja, da ta načela slehernemu posamezniku pomagajo, da v prostem času razvija intelektualne sposobnosti, pridobiva nova znanja in spoznanja, estetske vsebine in smisel, spoznava in osvaja različne kulturne vrednote, odgovornost, vztrajnost, sistematičnost, metodičnost, zadovoljstvo, samozaupanje, humanost, kakovostne medosebne odnose, družabnost, razvija kulturo komuniciranja in vedenja, domoljubje, socialno zavest, pravila, norme, vrednote in vrsto drugih kakovosti, ki pripomorejo k osebnemu zadovoljstvu in družbeni blaginji. "Razvijati in utrjevati humanost med ljudmi je namreč nepre-

cenljiva dragocenost v današnjem digitaliziranem in odtujenem svetu!” (Kristančič 2007: 80).

Prostočasne dejavnosti so lahko popolno nasprotje obveznostim, ki jih moramo opraviti v vsakodnevnem življenju (službi, šoli in drugje), vendar pa je izbira dejavnosti v prostem času le navidezna, saj je pogojena z mnogimi dejavniki. V prostem času smo namreč različno opredeljeni, omejeni, obremenjeni, določeni z vidiki in procesi, ki opredeljujejo naše celotno življenje. In to na materialni, čustveni in vsaki drugi ravni. Preprosto rečeno, če je naš gmotni položaj dober ali odličen, bomo imeli v prostem času večje in drugačne možnosti, kot če smo brez materialnih sredstev. Če je naše primarno okolje čustveno revno, bomo v prostem času imeli temu primerno siromašnejšo izbiro dejavnosti. Velja tudi obratno (Kristančič, 2007: 147).

Ljudje naj bi se trudili, da bi svoje življenje preživeli kakovostno. To pomeni, da zna posameznik uživati v življenju, biti ustvarjalen, doživljati čustveno zadovoljstvo ter uspešno izrazi samega sebe tudi skozi prostočasne aktivnosti.

“Naše osebno zadovoljstvo in uspeh na vsakem področju življenja sta odvisna od naše sposobnosti najti tisto sprostitevno dejavnost, skozi katero bomo zadovoljili svoje potrebe in interese” (Kristančič, 2007: 66).

Kakovostno preživljanje prostega časa ima blagodejen vpliv na posameznika. Poleg oblikovanja in utrjevanja človekovih potencialov vplivajo na zmanjševanje stresa. Dalj časa trajajoči stres slabi imunski sistem in ustvarja predpogoje za nastanek mnogih bolezni, zato, pravi Kristančič (2007: 65), ni čudno, da so se pojavile različne sprostitvene metode in tehnike, vključujoč gibalno-telesno pozitivne programe samopomoči.

1.3.2. Družina in preživljanje prostega časa

Družina ima nedvomno velik vpliv na izbiro posameznika glede različnih življenjskih odločitev. Zgodnje otroštvo je obdobje, v katerem ima družina največji vpliv na otroka. Številni vzorci vedenja in mnoge dejavnosti, ki se najpogosteje uveljavljajo že v zgodnji dobi človekovega življenja, postanejo trajen vedenjski vzorec. Otrok v obdobju primarne socializacije nekritično sprejema vse od svojih bližnjih, saj je družina edina poznana sredina. Zato so odnosi in pravila, ki veljajo v tej sredini, nujno pravilni (Tušak, Marinšek & Tušak, 2009: 93).

V tej pomembni socialni skupnosti, v kateri vsak član vpliva na drugega, so starši tisti, ki imajo največjo vlogo pri izbiri načina preživljanja prostega časa.

Pri vplivih na preživljanje prostega časa v družini je treba upoštevati razvojni model družine (povzeto po Kristančič, 2007: 94–95):

- Družina – prihod otroka (od 0–30 mesecev). V tem obdobju se partnerja prilagajata na starševsko vlogo in na zadovoljevanje otrokovih potreb po preživetju in osebostnem ter socialnem razvoju.
- Družina s predšolskim otrokom (od 30. meseca do 6. leta). V tem obdobju prevladuje skrb za uspešen razvoj otroka, za njegovo prehrano in zdravje. Prevladujejo igre, s katerimi otrok razvija svoja čutila, fino in grobo motoriko ter svoje psihične in socialne sposobnosti. Otrok večino časa preživi s starši ali v vrtcu.
- Družina s šolskim otrokom (od 6. do 13. leta). Pozornost družine je usmerjena k zadovoljevanju otrokovih individualnih interesov, njegovi odgovornosti v družini in pripravi na sprejemanje otrokove individualne identitete. Povečuje se otrokova vključenost v druge ustanove v okolju, širi se njegova mreža odnosov z vrstniki. Otrok razvija svoje sposobnosti in doživlja osebno zadovoljstvo zunaj doma. Dejavnosti v prostem času si želi svobodno izbirati, prosti čas želi sam spreminjati.
- Družina z mladostnikom (od 13. do 20. leta). To je obdobje, ko se začne otrokovo ločevanje od družine, ki je pogosto težavno za vse družinske člane, še posebej, če so starši razvili pretirano odvisen odnos z otrokom. Ob otrokovi naraščajoči neodvisnosti se pojavijo tudi novi družinski odnosi. Mladostnik postaja individuum s svojo identiteto. Samostojno odloča o sebi, svojih interesih in nagnjenjih.
- Družina – odhod enega otroka. Ta čas je za mnoge starše boleče obdobje, saj čutijo, da upadajo njihove kompetence in vrednost v družini. Otrok je zrela, samostojna osebnost in kot tak sam odloča o sebi, svojih interesih in izbiri pritočasnih dejavnosti. Svoje poklicno delo poskuša uspešno uravnotežiti s prostim časom (razvedrilom, sprostitvijo, športom, odnosi z drugimi osebami).
- Družina srednjih let (prazno gnezdo do upokojitve). Partnerja morata na novo preoblikovati odnos "jaz–ti". Starševska vloga je v vakuumu, to pa zahteva redefinicijo ciljev, interesov ter iskanje novih oblik in vrst preživljanja prostega časa, ki je prilagojen psihofizičnim zmožnostim.
- Staranje družine, partnerjev. Upokožitev prinaša spremembe. Pri ohranjanju psihičnega zdravja mnogim ljudem v tem obdobju veliko pomeni ohranjanje širokega spektra zanimanj, ki je odvisno od zadovoljstva, zmožnosti in sposobnosti partner-

jev. Za to obdobje je pomembna fizična in čustvena bližina sorodnikov in vrstnikov ter skupno preživljanje prostega časa.

Različni stili družinskega življenja močno vplivajo na način preživljanja prostega časa. Partnerja kot arhitekta družinskega življenja dejansko usmerjata interese otrok na tista področja preživljanja prostega časa, do katerih sama čutita naklonjenost, meni Kristančič (2007: 97).

1.4. Gibanje

”Gibanje je užitek, ne garanje!” (Cokan v Kristančič, 2007: 60).

Gibanje vsakemu posamezniku predstavlja drugačno izkušnjo. Kaže tudi na kakovost našega življenja, kajti gibanje je življenje, meni Beno Arnejčič, in nadaljuje, da med ljudmi obstajajo razlike v tem, kako v sebi ponovno prebuditi spontanega bosonogega otroka, ki je nekoč sproščeno tekal po zaprašeni vaški cesti ali po labirintih mestnih ulic. Arnejčič dodaja, da gibanje “umirja in sprošča telesno ter duševno, dviga samodisciplino in okrepi telo. Nauči nas odnosa do tekmovanja tudi v spoznanju, da obstajajo boljši in slabši od nas. Izjemno pomembno je prepričanje, da vse to z zgledom prenašamo na naše otroke. Aktivno telesno gibanje je zdravo, če se ga lotimo s pravo mero vneme in strokovnih napotkov, če ne tečemo ali kolesarimo s pritajeno jezo na sočloveka ali v slepem prepričanju, da bomo nekoga premagali za vsako ceno.”

Prostočasne dejavnosti so učinkovito sredstvo socializacije posameznikove osebnosti. Vzdušje prostega časa s svojimi značilnostmi človeku pomaga k večjemu občutku pripadnosti, sodelovanju in osebni integraciji. Takšna socializacija osebnosti se najpogosteje razvija skozi različne športne igre, v katerih že sama pravila uravnavajo vedenje posameznika in njegove interese v organiziranih skupinah, meni Kristančič (2007: 45), ki dodaja, da se ravno skozi različne dejavnosti prostega časa izrazi najbolj dragocena vrednost socializacije – vključevanje posameznika v sestavljene in realne medčloveške odnose, družbeno komunikacijo, vzajemnost, altruizem in družbeno življenje na splošno.

Med različnimi pozitivnimi vplivi športa na človekovo zdravje je tudi pomen telesne dejavnosti kot socializacija agresije. Borbeni entuziazem, navdušenje, ki je kontrolirano z racionalno odgovornostjo, ima še danes veliko vrednost.

“Ni namen, da se pri človeku eliminira agresivnost, ampak da se jo kanalizira ali preusmerja. Prav to se dogaja v preživljanju prostega časa pri športno-rekreativnih in tekmovalnih športih” (Kristančič, 2007: 53).

Telesna vadba je eno izmed sredstev, ki vse faze socializacije otroka vsebinsko obogati in jih naredi bolj dinamične. Pri vključevanju otrok v gibalne dejavnosti prek družine poteka dvostranski proces – ko starši omogočajo otroku sodelovanje v športnih aktivnostih, to vpliva tudi nanje. Torej pri starših, ki s svojim otrokom prvič vstopijo v gimnastično dvorano ali na teniško igrišče, prav tako poteka proces socializacije. Poleg tega procesa poteka tudi socializacija prek telesne dejavnosti v širši družbeni kontekst (Mišigoj Duraković, 2003).

1.4.1. Pomen gibanja

Telesno in duševno zdravje sta medsebojno povezana in vplivata drug na drugega. Duševne stiske se odražajo na telesu, prav tako kot telesne težave odmevajo v človekovi duševnosti. Rugelj (2000: 738) meni, da lahko med psihičnimi obremenitvami človek z voljo mobilizira svoje telo v skrajnostno delovanje (tek, dolgotrajna hoja ...) in s tem predvsem skozi naravni mehanizem nevtraliziranja stresne energije pozitivno vpliva na svojo duševnost. Še boljše pa je določeno obliko telesne dejavnosti redno vključevati v svoje življenje, saj ta deluje preventivno ter lahko zelo zanesljivo prepreči različne psihične in telesne bolezni.

Mnogi ljudje, tako odrasli kot otroci, so zaradi stresa in psihičnih obremenitev, s katerimi se soočajo na vseh področjih svojega življenja, razdražljivi, nemirni, napeti in notranje nezadovoljni. Posledicam duševnih obremenitev se lahko hitro pridružijo še telesni simptomi. Življenje večine ljudi v današnjem času ne dopušča veliko prostora za sledenje naravnemu ritmu, pri katerem se izmenjujeta delo in počitek, obremenitev in olajšanje, napetost in sprostitve (Uranjek, 1995: 5).

Poleg tega je telo pojmovano predvsem kot sredstvo za dosedanje ciljev, pomembna je njegova učinkovitost, zmogljivost, videz, vse to pa še dodatno vpliva na odtujevanje od lastnih zaznav, občutkov in osebnosti. Sporazumevanje s seboj na najgloblji ravni ni več vodilo, telo ni več sedež osebnosti, zavetje, prostor izmenjave in poslu-

ha, ampak nastopa ločeno in v vlogi, ki mu jo odkaže družba, pravi Rebula (2009: 218).

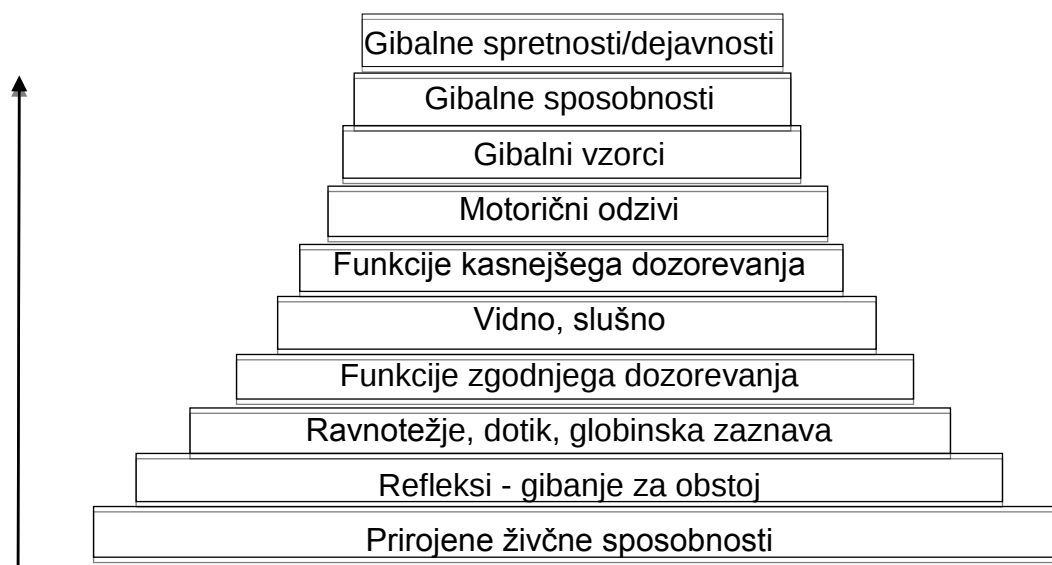
Ravno zato je zelo dragoceno najti in poznati načine, ki lahko kljub zunanjim obremenilnim okoliščinam pripomorejo k uspešnejšemu soočanju in predelovanju stresnih situacij ter vodijo k notranjemu ravnovesju. Skrb za duševno zdravje je eden nujnih pogojev za zadovoljno življenje. Gibanje je tista dejavnost, ki lahko močno pripomore k predelavi stresnih izkušenj in različnih duševnih obremenitev. Torej so gibalne dejavnosti tiste, ki lahko v veliki meri pomagajo ohraniti notranje ravnotežje ali pa ga najti.

Intenzivna in dovolj pogosta telesna dejavnost pošilja v možgane močan tok dražljajev, ki človeka zbudijo in ga potegnejo iz životarjenja brez smisla. Aktivna rekreacija tako močno poveča intelektualno dejavnost, dodaja Rugelj (2000: 739).

1.4.2. Vpliv gibanja na živčni sistem

Rast in razvoj možganov že pred rojstvom in v otroštvu sta osnova za človekov prihodnji telesni, spoznavni in čustveni razvoj. Dozorevanje možganov je dolg proces, ki traja najmanj dvajset let. Obdobja rasti in razvoja možganov niso enakomerna, v celoti sovpadajo s spremembami v gibalnem in spoznavnem vedenju ter so medsebojno pogojena. Tako kot vsak drug razvoj posameznika tudi gibalni razvoj pomeni sposobnost prilagajanja okolju prek akomodacije (prilagoditev novim orodjem, proces širjenja informacij in izkušenj) in asimilacije (oblikovanje novih znanj na podlagi že osvojenih znanj) (Škof, 2007).

Model gibalnega razvoja predstavlja polja gibalnega razvoja (Škof, 2007: 200):



Nižja polja so osnova za gibalni razvoj in gibalno obnašanje, višja pa predstavljajo gibalne oblike, ki se razvijejo kasneje. Zaporedje poteka hierarhično, saj je vsak razvojni napredek odvisen od razvojne stopnje prejšnjega. Na nekatere prirojene gibalne vedenjske vzorce vpliva dednost, a razvoj gibalne učinkovitosti je močno odvisen tudi od individualnih izkušenj.

Gibalni razvoj človeka delimo v več faz (Škof, 2007: 203):

1. refleksna gibalna stopnja (do 1. leta starosti),
2. začetna zavestna gibalna stopnja (približno do 1. do 2. leta starosti),
3. temeljna gibalna stopnja (od 2. do 7. leta starosti),
4. stopnja specializacije gibanja (od 7. leta naprej).

Gibalne dejavnosti torej izjemno zaposlijo človekov živčni sistem, hkrati pa pomagajo nadgraditi in najti višje funkcije v možganih. Ne moremo zaznavati, čutiti brez zapletenih, večplastnih sosledij akcij, ki jih zaženejo možgani, da ohranjajo telo v položaju, ki nenehno kljubuje sili težnosti, hkrati pa se moramo zavedati, kje v prostoru se nahajamo in v kakšnem položaju smo, opisuje Andreja Semolič, ki vodi center za razvoj otrok po metodi Feldenkreis.

Semolič meni, da je človek občutljivo bitje, ki kljub vsemu znanju in poznavanju teoretičnih dejstev reagira, ko se ravnotežje spremeni. Otrok se premika na podlagi zaznavanja, predelovanja in povezovanja izkušenj v zgodnjem obdobju vse od prvega koraka.

Vse, kar se v razvoju zvrsti kasneje v življenju, je nadgradnja teh povezav, ki so pričele rasti zaradi procesa skozi dojemanja občutkov in informacij glede na izkušnjo, kako se prične pojavljati pomembno gibanje ter kako se to organizira v funkcije, od obračanja glave, kotaljenja z boka na bok pa vse do hoje, teka in interakcije z okoljem, trdi Semolič.

Odrasli v otrokovem okolju morajo znati presoditi, kdaj otrok resnično potrebuje oporo in pomoč in kdaj ne, saj je to pogoj za razvoj njegove samozavesti in nadaljnjega igrivega raziskovanja sveta ter občutka notranje varnosti. Otroka, ki ga spremljamo z vso pozornostjo in ga želimo spoznati, razumeti, se z njim vred učiti in raziskovati, ne usmerjamo, ne pozicioniramo in ne ščitimo toliko, da bi zavrla njegov razvoj spoznavanja z ravnotežjem, prestrezanjem in spremljajočimi čustvi. Svoj strah, da bo padel, preusmerimo v zvedavo opazovanje, kako se malo bitje loti podviga, da se obrne, posede in shodi. Otrok bo sam našel gibalne rešitve.

Dojenček, otrok pri osvajanju novih veščin potrebuje čas, da zazna, v kakšnem položaju je njegovo telo. Andreja Semolič pravi, da "v obdobju zgodnjega razvoja iskanje ravnotežja pomeni izzvati učne procese. V odrasli dobi iskanje ravnotežja pomeni izzvati lastne navade. Izzivanje ustaljenih navad vodi v diferenciacijo in nastajanje novih variacij. Le to in samo to vodi odraslega v nenehno učenje. Torej spremenjena uporaba sebe pomeni spremenjeno ravnotežje – drugačno rabo težnosti."

Številne raziskave so potrdile dejstvo, da se tega, kar zamudimo v otrokovem zgodnjem razvoju, ne da več popolnoma nadoknaditi. Zato je pomembno starše na čim lažji in učinkovitejši način spodbujati k telesni dejavnosti in poudarjati gibalni razvoj družine (Tušak, Marinšek & Tušak, 2009).

1.4.3. Otroštvo skozi gibanje

Otroštvo je obdobje, ki predstavlja osnovo, od katere je odvisen nadaljnji razvoj otroka. Veliko staršev ne ve, da s tem, ko dopustijo nekatere dejavnosti, onemogočajo pravilen razvoj otroka. Čezmerno gledanje televizije, igranje video igric, premalo grobomotoričnih dejavnosti ter telesna neaktivnost poškodujejo in zmanjšujejo razvoj otrokovih bioloških potencialov, trdi Rajović (2015: 16). Razvoj motoričnih spretnosti je pogoj za uspešno gibanje. Mnogo staršev zaradi svojega neznanja otrokom nehoti prepoveduje različne dejavnosti v želji, da bi jih zavarovali, a s tem ovirajo optimalno stimulacijo otrok. Ravno intuitivna igra (skakanje po postelji, vrtenje okoli svoje

osi, preskakovanje, skakanje, plezanje po vseh štirih, odkrivanje narave) je pomembna za razvoj sinaps v možganih, ki se v največji meri (več kot 70 %) razvijejo v predšolskem obdobju.

Raziskave so pokazale, da telesno gibanje neposredno vpliva na kemijske procese v možganih. Ko otrok izgubi stik z možgani v "prvem nadstropju"; lahko notranje ravnotežje najlažje doseže z razgibavanjem. Sprememba telesnega stanja vpliva tudi spremembo čustvenega stanja, telesno gibanje pa odstrani blokade in omogoči vnovično integracijo.

Daniel Siegel (2013: 65) navaja zgodbo mame desetletnega dečka, ki ponazarja prav takšno otroku naravno razbremenjevanje v stresni situaciji:

"Dva dni za tem, ko je Liam začel hoditi v peti razred, ga je popolnoma zmedla količina domačih nalog, ki mu jih je dala učiteljica. (Res jih je bilo veliko). Nad tem se je pritoževal, vendar je s časom odšel v svojo sobo, da bi jih naredil.

Ko sem šla pogledat, kako mu gre, sem ga našla dobesedno zvitega v fetalni položaj pod vrečo za sedenje v njegovi sobi. Spodbudila sem ga, naj vstane, sede za svojo pisalno mizo in dela naprej. Nenehno je tarnal, da ne more: 'Čisto preveč je!' Ponujala sem mu pomoč, ki pa jo je vedno zavrnil.

Potem se je nenadoma pobral izpod vreče za sedenje, stekel v pritličje, planil skozi vrata in tekkel. Pretekkel je več ulic v soseski, preden se je vrnil domov.

Ko je bil spet na varnem v hiši in se je umiril ter pomalical, sem se z njim lahko pogovorila in ga vprašala, zakaj je tako zbežal. Dejal je, da sam ne ve. Rekel je: 'Samo začutil sem, da bi se počutil boljše, če bi tekkel, kolikor hitro in kolikor daleč morem.' In res je bilo tako. Priznati moram, da je bil videti veliko mirnejši in pri volji, da mu pomagam pri domači nalogi, ko se je vrnil domov."

Gibanje je naravna otrokova želja, premik, ki ga sproži otrok sam. Želja po gibu se pri otroku prebujata in povezuje s tem, kar gib premakne v njegovi čutnosti in njegovem čustvovanju. Sproščen stik z občutji, ki so jih vnesla čutila, daje otroku možnost, da razvije gibanje, porojeno iz prvobitne toplote in kinestetičnega ugodja (ugodja, ki izvirata iz gibanja). Otroku, ki ima dobro intencionalno osnovo (sposobnost čutenja, stika in življenjske volje), bo brez večjih ovir prešel iz čutno-gibalne oživitosti v radoživo premikanje, saj se njegovi možganski centri že od rojstva učinkovito in smiselno navezujejo na telesnost in vse razvojne težnje, ki se sproti javljajo. Zdrav otrok si na-

ravno želi gibanja, obenem pa ga povezuje s čutenjem sebe. A to je razvojna pridobitev, zato se veliko otrok ne more predati gibalnim poskusom in uživanju pri tej dejavnosti, meni Alenka Rebula (2008: 102–103).

Izkušnje, ki jih z gibanjem dobiva otrok, odločilno vplivajo na njegovo samopodobo in njegove zmožnosti za dejavno poseganje v svoje okolje, za prilagajanje zunanjim dejavnikom in za spreminjanje okolja po svojih motivih in potrebah v okviru realnih možnosti. Otrok v gibanju uživa; vsaka nova gibalna spretnost mu odpira nove možnosti, nudi drugačno doživetje ter povezuje njegovo doživljanje lastnega telesa in prostora, ki ga šele osvaja. Že otroka torej redna telesna dejavnost nauči usmerjati energijo in mu omogoči doživeti zadoščenje ob vloženem trudu. Občutek, da zmore, da mu je do izpolnitve pomagalo lastno prizadevanje, daje otroku najbolj zdravo obliko samozavesti, zaupanja vase in v lastne moči. Med vsakdanjimi obremenitvami telesna dejavnost otroka sprosti, razrahlja skrbi in duševne napetosti ter pomaga vzpostaviti notranje ravnovesje na naraven in dejaven način (Škof, 2010).

V zborniku *Sprostitveno gibalne dejavnosti v OPB* učiteljica Irena Malovrh opisuje pomen gibalne dejavnosti. Z gibanjem otrok razvija svoje telesne spretnosti: koordinacijo celega telesa in posameznih delov, hitrost, natančnost, ravnotežje, moč, gibljivost, orientacijo v prostoru. Seveda z gibanjem spodbuja tudi miselni razvoj, saj si z njegovo pomočjo otrok oblikuje osnovne pojme iz resničnega sveta (oblike, barve, velikost, količino, razgibanost, spremenljivost). Otrokov govorni razvoj se pospeši, besedni zaklad se obogati s pridevniki, ki označujejo načine gibanja (odločno, nape-to, mehko, zaspano), spoznava izraze za orientacijo in jo osvaja v prostoru (naprej, nazaj, zgoraj, spodaj, levo, desno). Gibanje zaradi upoštevanja navodil krepi tudi spomin.

Gibalne dejavnosti pripomorejo tudi k prevzgajanju določenih lastnosti in vrednot, kot so usmerjena pozornost, vztrajnost, disciplina, prizadevanje za uspeh, pogum, samostojnost, obzirnost, zavzetost in prizadevnost. Otrok med gibanjem neposredno doživlja čas in prostor. Razvija pojme o prostoru glede na lastno telo (blizu, daleč, pred, pod, nad, v), za smeri v prostoru in prostorsko orientacijo ter časovno zavedanje prek telesa (hitro, počasi, pospešeno, mirovanje).

Otrokom gibanje predstavlja sprostitiv in razvedrilo. Glede na to, da šolski in tudi predšolski otroci veliko časa presedijo (v šoli in tudi doma), potrebujejo veliko mož-

nosti za sprostitvev in gibanje ter s tem tudi predelavo svojih napetosti, doživljanj in čustev, opozarja Malovrh (2014: 43).

Ker se vsakodnevni stres seli tudi v zgodnja otroška leta, je pomembno, da starši otroke naučimo aktivnih prijemov za obvladovanje stresa, da poskrbimo za odstranjevanje napetosti ter otroka spodbujamo pri aktivnostih, ki bodo nanj delovale sproščujoče. Pomembno je, da z vzgojo podpremo razvoj otrokove samozavesti in samospoštovanja, da bo postal mladostnik, ki se bo znal soočati tudi s porazi in razočaranji, jih znal obrniti v svoje dobro ter se iz njih česa naučiti. Otrok za takšen razvoj potrebuje veliko starševske pomoči in čustvene podpore ter bližine staršev. Starši se moramo zavedati, da je otrok svoboden in avtonomen subjekt, ki ga je treba z vso resnostjo upoštevati (Tušak, Marinšek & Tušak, 2009: 190).

Motorična kompetentnost, ki jo posameznik razvije v mladosti, je povezana s povečanim uživanjem v telesni dejavnosti in ohranjanjem udeležbe v njej. Raziskovalni dejavniki kažejo, da ima družinsko okolje še posebej velik vpliv na otroke z nizko telesno kondicijo ter na pretežke otroke, veliko bolj kot na zdrave in telesno dovolj dejavne posameznike. Večja ponudba strokovno vodenih in zanimivih programov športno-rekreativne dejavnosti za otroke in mladino prispeva k povečanju časa, ki ga otroci in mladostniki namenjajo telesni dejavnosti. V Sloveniji je ponudba programov, ki bi bili namenjeni športni rekreaciji oziroma ne tekmovalnim (igrivim) programom športa za mlade še vedno premajhna (Škof, 2007).

1.5. Družina in skupni izleti v naravo

Družinski izleti v naravo dobijo novo razsežnost, saj starši in otroci skupaj odkrivajo svet narave. Povezuje jih skupni cilj. Poleg različnih iger (z žogo, tekanje, lovljenje, skakanje, plezanje itd.) se lahko obe generaciji povežeta v opazovanju in spoznavanju naravnih pojavov, značilnosti kraja in zgodovinskih dogodkov – možnosti in priložnosti je veliko.

Večino otrok intuitivno zanima narava. Gledajo, poslušajo, okušajo in prijemajo vse, kar je okoli njih, travo, prst, žuželke, sneg, svež zrak, drevesa, ptice. Igranje in preživljanje prostega časa v naravi je odlična priložnost za povečevanje čuječnosti. Raziskave kažejo, da uživanje v naravnem okolju lahko zniža krvni tlak, zmanjša anksioznost, stres in pripomore h krepitvi imunskega sistema, piše Shimi K. Kang, avtorica

knjige *Delfinja vzgoja* (2016). Dodaja, da je sama po dolгих letih v sebi znova odkrila potrebo po naravi. Ta jo kliče predvsem takrat, ko začuti, da ni v ravnovesju.

Če naj narava postane del otrok, jo morajo opazovati in spoznavati, se v njej gibati in igrati že od zgodnjega otroštva. Ob tem se otroci naučijo tudi spoštovanja narave, vseh živih bitij in rastlin.

“Kako naj bo človek zdrav in v sebi uravnovešen, če mu je narava tuja!” (Rugelj, 2000: 765).

1.5.1. Planinarjenje

Planinarjenje je ena najprimernejših in najbolj priljubljenih dejavnosti za ohranjanje psihičnega in fizičnega zdravja. Gibanje v naravi že samo po sebi pripomore k boljšemu počutju, daje občutek svobode, prostosti, živosti. Občutenja so močnejša, zaradi telesnega napora so tudi možgani bolje prekrvavljeni, človek se lažje počuti kot del narave in se prepusti njenim lepotam.

Pozitivni vplivi, ki jih ima na ljudi hoja v naravi, so pri planinarjenju še močnejši in globlji. Hribi privlačijo ljudi zaradi duševne razbremenitve, gorska pokrajina deluje pomirjujoče in hkrati spodbudno, življenje dobi več vsebine. Med hribolazenjem ljudje doživljajo zaupanje vase, so bolj sproščeni, pomembna je tudi socialna komponenta. Planinarjenje spada med športe, ki ne zahtevajo veliko finančnih sredstev in so primerni za vse starosti. Otroci, ki začnejo gore obiskovati s starši, jih ob primerni spodbudi (ne siljenju!) vzljubijo in kasneje tudi sami sledijo njihovemu klicu. Noben drug šport ne povezuje družinskih članov tako močno kot planinarjenje, trdi Rugelj (2000: 764).

Na skupnih izletih se lažje povežejo svetovi staršev in otrok. Že same priprave pred pohodom lahko zblížajo starše in otroke. Pogovorijo se lahko o različnih možnostih, svoje predloge pa naj podajo tudi otroci. Če se bomo odločiti osvojiti otrokov cilj, bo mali pohodnik še bolj motiviran. Starši in otroci skupaj načrtujejo pot, spremljajo vremensko napoved, preverijo, ali imajo vso potrebno opremo za pohod, in pripravijo nahrbtnike. Dolžina poti in cilj sta odvisna od starosti otrok, njihove fizične pripravljenosti, gibalnih sposobnosti, vzdržljivosti in motivacije.

Otroci imajo običajno drugačna pričakovanja od odraslih. Slednji se zadovoljijo že s tem, da se razgibajo, nadihajo svežega zraka, uživajo v družbi in ob pogledu na lepo pokrajino, veliko otrok pa potrebuje bolj neposredno izkušnjo (Danks, 2007: 24).

Mladi pohodniki med izletom spoznavajo svoje sposobnosti, svoje telo, zmogljivosti ter doživljajo zmage in tudi padce.

Ne glede na to, ali hoja poteka ob skalah v gorah, gozdnih poteh ali po travniku, lahko vsak tak pohod postane zanimiva pustolovščina. Starši jo lahko popestrijo z različnimi zanimivostmi, ki so odvisne tudi od letnega časa in vremenskih razmer. Ogle dajo si mravljišče, krmilnice za srnjad, nabirajo gozdne sadeže, prepoznavajo gobe ali po sledih v snegu ugotavljajo, kateri živali so prečkali pot. Zanimivo je tudi določanje smeri neba, ki jih lahko preverijo še s kompasom, otroci pa se ob tem učijo orientacije v naravi. Pot popestrijo s pripovedovanjem bajk in zgodb o palčkih, ki se skrivajo pod listjem, o velikanih, gozdnih vilah, Petru Klepcu itd. Spominjam se izleta na Blegoš, na katerem sta hčerki, takrat stari pet in sedem let, na podlagi doma prebrane zgodbe zavzeto iskali studenček s čudežno vodo, ki vrača moč. Vrh je bil res mimogrede osvojen.

Način, na katerega sva z možem deklicama pomagala odkriti ljubezen do gora, se je v našem primeru pokazal kot zelo uspešen, saj hčerki še vedno radi hodita v hribe, kljub temu da sta že na pragu najstništva.

S tem, ko starši sami cenijo naravo in se do nje obnašajo spoštljivo, otrokom predajajo zavest o pomenu ohranjanja gorskega sveta in celotnega življenjskega okolja. Poleg tega otrokom v gorah veliko pomeni čas, ki ga na izletu preživijo s starši. Svojo energijo, trud in čas vsi usmerjajo v zastavljeni cilj. Ta cilj naj bi bil vedno zanimiv za vse družinske člane, hkrati pa naj bi jim predstavljal izziv, ki bo motiviral tudi takrat, ko bo volja nekoliko upadla. Na koncu ostane zavedanje, da so zmagovalci vsi, saj so vsi v isti ekipi.

Med zapiski socialne pedagoginje Tine Vrhunc sem našla misel, da se trenutni cilj – osvojitve izbranega vrha – lahko nadgradi s cilji v prihodnosti. Cela družina se lahko daljše obdobje pripravlja na zahtevnejšo pot tako, da se večkrat odpravi skupaj v gore, se fizično okrepi in dobi izkušnjo pohodništva. Hoja do začrtanega cilja ni samo telesni napor, ampak v človeku pusti tudi neizbrisljive sledi doživetij: ponos ob dosegu cilja, ko si moral premagati samega sebe, premikati težke utrujene noge, da si dokončal začeto in prišel na cilj. Nepozabni razgledi, žive prikazni divjanja narave, drevesa, ki jih je polomil snežni plaz, prijazni kotički, ki nudijo prostor za počitek, nam pripovedujejo zgodbo gora in njenih trdoživih prebivalcev. Pa tudi spoznanje, da zmorem, če se potrudim, je pomembna popotnica za nadaljnje življenje.

1.5.2. Motivacija

V neposredni povezavi z dejavnostjo, ki zapolni prosti čas, je tudi motivacija, ki omogoča vzpostavljanje pozitivnega čustvenega odnosa do same dejavnosti in drugih udeležencev. Motivacija je eden glavnih vzvodov človekovega vedenja. Glede na to, kakšno stanje lahko povzroči pri sodelovanju v športu, motivacijo delimo na intrinzično (notranjo) in ekstrinzično (zunanjo). Pri zunanji motivaciji je količina vloženega truda odvisna od zunanje nagrade (socialne ali materialne). Veliko boljše je, če je športnik predvsem notranje motiviran, da za spodbudo ne potrebuje zunanjih vzvodov (ki jih srečujemo v povezavi s športom in drugimi področji v življenju), saj slednji niso zanesljivi in lahko hitro izginejo. Notranje motiviran otrok je vztrajnejši in dokonča več nalog kot otroci, ki so le zunanje ali pretežno zunanje motivirani (Tušak, Marinšek & Tušak, 2009).

Motivacija pripomore k odzivnosti na probleme in ustvari potrebo po sodelovanju. V tesni vzročni zvezi so interesi in nagnjenja, ki se prebujajo, oblikujejo in usmerjajo z motivacijo. Motivacijo in interes starši izzovejo s tem, da dejavnost nudi zanimive vsebine, da ima zanimiv program. Vsaka dejavnost v prostem času bi morala izhajati iz neposrednih zanimanj mladih udeležencev. Prav zato je treba odkriti interese in motive ter prepoznati potrebe udeležencev dejavnosti v prostem času. In prav temu bi se morali najprej posvetiti ustvarjalci programov prostočasnih dejavnosti.

Ljudje delamo nekaj zaradi določenih razlogov, na naše vedenje vplivajo osebne vrednote in cilji. Za notranjo motivacijo je treba vedenje povezati s cilji. Notranja motivacija pomeni, da posameznik vlaga trud v opravilo, ker mu bo to prineslo osebno zadovoljstvo. Zaradi našega biološkega ustroja vemo, da smo ljudje ustvarjeni za raziskovanje, igro, socialno povezovanje in prispevanje. Te dejavnosti so ključne za naše preživetje, zato smo notranje motivirani in nagrajeni, če se v njih angažiramo; prav tako smo motivirani, da najdemo ravnovesje med dejavnostmi, ki so potrebne za preživetje. Med temeljnimi dejavniki za notranjo motivacijo je radovednost, ki vključuje tudi željo po znanju in raziskovanju sveta okoli sebe. Radovednost je povezana s sistemom nagrajevanja z dopaminom v možganih - je gorivo, ki podžiga notranjo motivacijo pri učenju. Radovednost tudi pomirja; ko gledamo na svet skozi radovedne oči, ne sodimo, le opazujemo in stopamo v interakcijo. Gonilne sile trajne notranje motivacije so samostojnost (želja po nadzorovanju lastnega življenja), mojstrstvo (biti

boljši v tem, kar je zame pomembno) in smiselnost (vlaganje truda v nekaj, kar me presega) – vsega tega nam ne more vsiliti nihče od zunaj. Smiselnost je posledica želje po povezovanju in prispevanju. Spoznanje, da naše delo pomaga drugim, povečuje celo našo nezavedno motivacijo (Kang, 2016).

Notranjo motivacijo, ki je nujna za zdravje, srečo in uspeh torej spodbujajo uravnotežen način življenja, sposobnost za prilagajanje in sprejemanje vzponov in padcev v vsakdanjem življenju s pomočjo kognitivne inteligence ter občutek notranjega nadzora (Kang, 2016: 274).

Notranja motivacija je pomembna pri gibalnih aktivnostih. Če je hoja v hribe pogosta dejavnost staršev in konci tedna ne minejo brez izletov v naravo, bodo starši navdušenje hitro prenesli na otroke. Med pohodom lahko spletemo venček iz suhih trav, nabereemo zdravilnih rastlin in si skuhamo čaj. Če imamo s seboj daljnogled, bo to pravi vzvod za otroško radovednost, saj bo otrok lahko pogledal daleč naprej, kamor oko seže. Največji pomen pa ima vse tisto, kar nam pride na pot in nas privabi k sebi ali v igro. Prepuščanje naravi, ki nas obdaja, da ji pozorno prisluhnemo, da smo odprti za presenečenja, ki jih srečamo na našem pohodu. Seveda moramo imeti za to izostren čut za prepoznavanje malih, tihih zakladov, ki lahko zelo hitro neopaženo zdrsnejo mimo nas. Ta mala presenečenja lahko uporabimo tudi v na hitro izmišljeni pravljici, ki otroku predmet približa iz nove perspektive in mu tako buri domišljijo ter seveda ostri pozornost za zaklade narave. Z vsakim izletom v naravo bo tako naša gostiteljica postajala vedno bolj darežljiva pripovedovalka zgodb in ponosna hraniteljica raznolikih čudes. Otroku bo sčasoma postajal vedno bolj večšč, z izostrenim očesom in ušesom bo zaznal za vsa odkritja, ki nas čakajo na poti in nam jih bo s ponosom pokazal.

Otroci, ki so že zakorakali v najstniška leta, potrebujejo drugačno motivacijo. Najstniki so radi v družbi prijateljev, zato gre pot lažje od nog, če so zraven tudi vrstniki. Če so izleti v gore postali sestavni del preživljanja prostega časa v družini ter je bilo zbliževanje z gorami v otroštvu prijazno in igrivo, obstaja možnost, da bo najstnik ljubezen do gora kljub nekaj časa trajajočemu izogibanju skupnim družinskim pohodom znova začutil pozneje in se takrat spet podal v strmine. Starši, ki imajo več planinskih izkušenj, lahko izberejo poti, ki so zahtevnejše in je za njihovo premagovanje potrebnega malo več poguma in spretnosti, saj bo to najstnikom

predstavljalo prav poseben izziv.

Druga pot je včlanitev v planinsko društvo ali vpis k tabornikom ali skavtom.

1.5.3. Skupina kot spodbuda

Skupine so neizbežne in obstajajo povsod, čeprav si posameznik izbere eno izmed individualnih oblik preživljanja prostega časa. Za najučinkovitejše uresničevanje potreb posameznika in skupine kot celote sta pomembna pravilno vodenje in usmerjanje. Najuspešnejše je demokratično vodenje in usmerjanje. V dejavnostih prostega časa vedno nastajajo skupine, in sicer predvsem zaradi človekove težnje, da se združuje v skupine, s katerimi ga povezujejo skupni interesi in cilji.

Sodelovanje v skupini daje posamezniku občutek varnosti. Kristančič (2007: 114) meni, da posameznik nastopa iz zaledja skupine navzven, uveljavi svoja hotenja, pričakuje od skupine, da ga bo ščitila, ter dodaja, da skupina spodbuja karakteristične sile, ki imajo velik učinek na posameznika in graditev njegove osebnosti.

Pri uspešnem vodenju skupine je zelo pomembno poznavanje zakonitosti skupinske dinamike. Člane v skupini povezuje skupna želja, kar pa še ne pomeni odsotnosti konfliktov, saj skupina v toku svojega razvoja vedno išče ravnotežje med delovanjem kot konstruktivna ali kot destruktivna skupina. Skupno znanje, želja in sredstva skupino vodijo na pot, ki sta jo Southgate in Randall (1998) poimenovala ustvarjalno-orgazmični cikel; tega pa sestavlja več faz. V fazi negovanja člani čustveno in telesno negujejo drug drugega in kasneje prestopijo v fazo energiziranja, v kateri je več akcije in spodbujanja. Člani postajajo vse bolj zagreti, porajajo se nove ideje, dokler ni dosežen vrh, ki mu sledi faza sproščanja, kjer se člani umirjajo, pospravljajo, evalvirajo doseženo in proslavljajo. Skupina, ki je v določenem časovnem obdobju kljub občasnim konfliktom ustvarjalna (če jo gledamo v celoti), daje članom veliko zadovoljstva, občutek identitete, smisel in perspektivo (Southgate, Randall, 1988).

Vsebina in oblika dela in združevanja v prostem času nista nikoli dokončno oblikovana.

Kristančič (2007: 114) meni, da mora biti temeljno izhodišče pri vodenju in usmerjanju dela v prostem času v znanem načelu, da moramo voditi in usmerjati le toliko, da udeleženci določene dejavnosti v prostem času sami uresničujejo načrt in tako tudi sami dosežajo cilje.

Pri vodenju skupine ni mogoče vnaprej predvideti vseh možnih situacij, to je še toliko bolj izrazito pri vodenju skupine odraslih in otrok v gore.

Navajam nekaj misli o vodenju, ki jih je zapisal vodnik Bine Mlač, ki sodeluje v akciji Z družinami osvojimo Triglav: "Da postane otrok dovolj izkušen in da mu odhod na izlet ni več muka, se mora udeleževati vseh vrst gorskih tur (tudi nočne, zimske, v dežju in megli) približno tri leta in imeti za seboj vsaj 45–50 tur. Potem je tudi za vodnika vse lažje. Zgodba zase je vodnik, ki vodi otroke. Takega vodenja se zaradi velike odgovornosti vsi po vrsti otepajo. Ne samo, da je vodnik pod pritiskom odgovornosti, ampak nikomur od udeležencev se ne sme nič zgoditi. Na slehernem izletu, zlasti v visokogorju, je težko sprevideti vse situacije in to je veliko breme, ki ga tekom izleta nosi vodnik. A to je le drobec enega vidika vodenja."

Pri pohodništvu otroke močno motivirata skupina in druženje z vrstniki. Hitreje in lažje kot drugje se spletajo nova prijateljstva, skupna hoja in cilj pa skupino še bolj povežejo.

V akciji Z družinami osvojimo Triglav udeleženci fizično in psihično pripravljenost pridobivajo postopoma z osvajanjem vedno višjih vrhov.

"Posamezne dejavnosti v prostem času si morajo zato slediti v določenem in smiselnem zaporedju ter tako, da sta zahtevnost in smiselnost doseženi vzporedno z motiviranostjo udeležencev v oblikah dejavnosti in prostega časa" (Kristančič, 2007: 115). Pri povečevanju težavnosti izletov je treba upoštevati, da previsoki cilji, ki jim udeleženci še niso kos, lahko zmanjšajo navdušenje do naslednjih vzponov ali ga celo popolnoma odvzamejo.

1.5.4. Program Z družinami osvojimo Triglav

Organizatorji so na podlagi desetletnega dela v predhodnih programih, ki so bili vedno povezani z aktivnim sodelovanjem udeležencev (otrok, mladostnikov in njihovih staršev), osnovali projekt¹ Z družinami osvojimo Triglav. Vsebinsko je snovanje programa temeljilo predvsem na podlagi opazanj tako v širšem družbenem kontekstu kot na podlagi lastnih izkušenj v konkretnih oblikah skupinskega dela. Izpostavili so na-

¹Besede »akcija«, »program« in »projekt« v diplomski nalogi uporabljam enakovredno.

slednjo problematiko: medgeneracijski prepad, razpad družine, problem enostarševskih družin, pomanjkanje življenjske vizije, energije in optimizma, bivanjska praznina in pasivno prepuščanje hitremu tempu življenja, kjer ni več časa za družino.

Organizatorji so s programom poskušali odgovoriti na naslednja vprašanja:

Kako učinkovito povezati družino?

Kako družine iz zaprtega sistema odpreti navzven?

Kako spremeniti pasivni življenjski slog in ga nadomestiti z bolj zdravim, bolj aktivnim?

Program je zastavljen tako, da ponuja odgovore na zastavljena vprašanja in problematiko za posameznika, celotno družino in skupnost. Pomeni vračanje k živi skupnosti, kjer se pretakajo znanje, izkušnje, modrost – lastnosti, ki so pomembne za uspešno delovanje skupnosti, pa so zaradi različnih razlogov (potrošnika družba, materialistična naravnost, hiter način življenja) šle v pozabo. Program stremi k povezovanju vseh generacij, odpiranju družin navzven in k pridobivanju novih znanj, veščin ter ustvarjanju priložnosti, da se vsi ljudje učijo drug od drugega.

Zasnova programa ima korenine v delovanju programov, ki sta jih osnovala socialna delavca Tone Kladnik in Branka Knific.

Program Z družinami osvojimo Triglav je nadgradnja večletnega dela dveh temeljnih programov: Gorska roža in Murenčki. Oba programa sta gradila na povezovanju celotne družine, ki je temeljni dejavnik zorenja, učenja, prejemanja vrednot in usmerjenosti v življenje. Tudi ta projekt, Z družinami osvojimo Triglav, želi (tako kot predhodna programa) povezovati vse generacije (otroke/mladostnike, starše, stare starše ...). Če se družinski člani skupaj učijo nečesa, kar zanima vse, se med njimi razvije močna povezanost. V programu sodeluje veliko družin, to pa pomeni, da se ta povezanost razširi tudi med druge udeležence.

Vodilo pri nastanku projekta je bila želja ustvariti program, ki bi družine usmeril v proces trajne preobrazbe v smeri povezanosti in sodelovanja, ki bi jim pomagalo doseči zastavljeni cilj. Med različnimi občutki, ki jih doživljamo v naravi, se bogati tudi človekova notranja narava. Bogatejše notranje življenje in doživljanje lepote narave pri ljudeh oblikuje socialno bit, tudi prek skrbi za bližnjega.

Osnovni cilji in načini delovanja programa Z družinami osvojimo Triglav so:

- Povezanost ljudi (družin). Poleg večje povezanosti med družinskimi člani je pomemben dejavnik sodelovanje celotne družine pri skupnih dejavnostih in povezovanje izven programa: praznovanja, skupno preživljanje prostega časa, samopomoč.
- Izboljšanje kvalitete družinskega življenja in prevzemanje zdravih življenjskih navad – razvijanje ustreznega življenjskega sloga in večja aktivnost na vseh področjih življenja.
- Razjasnitev aktualnih vzgojnih vprašanj. Udeleženci lahko dobijo odgovore na različna vprašanja, odgovori in samo sodelovanje v pobudi pa vnašajo spremembe v družinsko dinamiko.
- Preusmeritev pozornosti od imeti k biti (Fromm) – to pomeni tudi upoštevanje načel zdravega načina življenja.
- Prehod iz egoizma v altruizem – pozornost drug do drugega, razvijanje empatije, solidarnost.
- Izboljšanje telesnega počutja in fizične pripravljenosti (večje zadovoljstvo s samim seboj, boljša telesna pripravljenost, samouresničevanje).
- Izboljšanje telesne pripravljenosti – izboljšanje lastne samopodobe (doživljanje občutij sreče, zadovoljstva, uspeha ob vztrajnostnem trudu za doseg cilja, večja aktivnost na vseh področjih življenja, ki ji sledi uspeh in potrditev v šoli, doma ...).

Program vsako leto traja od šest do sedem mesecev, poleg vzpona na Triglav pa obsega približno štirideset dogodkov – od predavanj za starše s poudarkom na planinskih in vzgojnih vsebinah do naravoslovnih in ustvarjalnih delavnic za otroke. Osrednje mesto zavzemajo enodnevni izleti v planine, kjer se družine pripravljajo za vzpon na Triglav. Program je tako razdeljen na različne, a med seboj povezane sklope: izobraževanje, praktična uporaba znanj, šola za starše, ustvarjalne delavnice (na primer peka tort v obliki Triglava), kondicijske priprave, prostovoljno delo. V programu velja načelo, da so vsi sodelujoči tudi prostovoljci.

Med izvajalci programa so tako alpinisti, gorski vodniki, socialni delavci in socialni pedagogi.

Program kot samopomoč

V programu je bilo udeležениh skoraj 50 % mater samohranilk, ki so še bolj občutile stiske, povezane z usklajevanjem službenega in zasebnega življenja, zato je spontano prišlo do povezovanja kot oblike medsebojne pomoči. Samopomoč se je pokazala tudi v prenašanju znanj, saj v programu sodelujejo različne generacije. Starejši prenašajo svoje izkušnje, mlajši pa s svojo neposrednostjo in radovednostjo spodbudijo razmišljanja.

Sama v tem prepoznam pomen včlanjenosti kot enega izmed elementov moči. Udeleženci programa so bili odgovorni člani skupnosti, pripadali so skupini, sodelovali v njej in spoznavali svojo moč. Nekateri udeleženci tudi izven programa ohranjajo vezi, saj se nekatere družine skupaj odpravijo tudi na dopust med počitnicami.

2. PROBLEM

Sodoben način družini na pot prinaša veliko obremenitev. Obveznosti v službi in šoli ne dopuščajo veliko časa, ki bi ga družinski člani lahko kakovostno in z namenom preživeli skupaj, še manj možnosti pa je, da bi bil skupni čas preživet v hribih.

Prosti čas je dragocen, pomemben, je čas, kjer posameznik lahko osebnostno raste, čas, ko odkriva sebe, svoje sposobnosti, svojo moč, ki je lahko njegova opora in vir pri premagovanju vsakodnevnih težav. Še bolj dragoceno je, če skupno preživet prosti čas obogati in poveže vse družinske člane.

Med pomembne dejavnosti za psihofizično zdravje posameznika pa na prvo mesto postavljam gibanje, predvsem gibanje v naravi. Ena izmed možnosti, ki zajema vse pomembne dejavnike za ohranjanje in izboljšanje psihičnega in fizičnega zdravja človeka je akcija Z družinami osvojimo Triglav.

Opis akcije sem odkrila med iskanjem informacij o družinskih izletih v gore. Samega programa prej nisem poznala, pritegnila me je predvsem postopna, več mesecev trajajoča in strokovno vodena priprava na osvojitve našega najvišjega vrha. Med razlogi za vključitev je bilo tudi sodelovanje drugih družin, kar je pomenilo, da bodo otroci imeli veliko možnosti ustvarjanja različnih interakcij.

Glede na to, da se v akcijo, ki traja pol leta (od marca do avgusta), vsako leto vključi približno enako število družin, me je zanimalo, kaj je tisto, kar je družine pripeljalo do odločitve za sodelovanje v akciji. Želela sem raziskati, kakšne spremembe (če so bile) je sodelovanje v akciji prineslo udeležencem.

2.1. Cilji raziskave

Raziskava temelji na predpostavki, da skupno preživljanje prostega časa v naravi pripomore k večji povezanosti družinskih članov in je lahko vir moči v družini. Osredotočila sem se na program Z družinami osvojimo Triglav in preverila njegovo preventivno delovanje. Zanimalo me je, če udeležba v programu vplivala na kvalitetnejše preživljanje prostega časa tistih, ki so vanje vključeni.

V raziskavo sem v ta namen vključila vprašanje o tem, zakaj so se družine odločile za sodelovanje v programu. Zanimalo me je, kaj so družinski člani dobili s sodelovanjem v programu, ali jih je sodelovanje v programu kot družino bolj povežalo in kako

je na družino vplivalo sodelovanje v akciji. Želela sem preveriti ali je sodelovanje v akciji pripomoglo k izboljšanju kvalitete družinskega življenja in prevzemanju zdravih življenjskih navad. Skupno preživljanje prostega časa je lahko vir moči za družino pri soočanju z izzivi, ki jih pred družinske člane prinaša vsakdanje življenje. Predpostavljala sem, da je sodelovanje v akciji prineslo pozitivne spremembe v družinsko dinamiko.

Raziskavo sem zastavila na podlagi sledečih raziskovalnih vprašanj:

1. Ali skupno preživljanje prostega časa pozitivno vpliva na družinsko dinamiko?
2. Ali sodelovanje v akciji Z družinami osvojimo Triglav prispevalo k večji povezanosti družinskih članov?
3. Ali je sodelovanje v akciji Z družinami osvojimo Triglav prispevalo k boljšemu psihičnemu in fizičnemu počutju družinskih članov?
4. Ali skupni pohodniški cilji pripomorejo k boljšim odnosom v družini?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave in spremenljivke

Študija je kvalitativna, saj je to raziskava, pri kateri sestavljajo osnovno izkustveno gradivo, ki je zbrano v raziskovalnem procesu, besedni opisi ali pripovedi. Gradivo je obdelano in analizirano na beseden način brez uporabe merskih postopkov. Opisala sem način, na katerega sem prišla do svojih ugotovitev, vsako ugotovitev sem podkrepila z argumenti.

Izvedeno raziskavo lahko opredelim kot študijo primera. To je pristop pri raziskovanju pojavov in procesov na področju socialnega dela s pomočjo proučevanja posameznih primerov socialnih problemov in pomoči; bodisi laične pomoči bodisi strokovne pomoči socialnega dela. V študiji primera lahko proučujemo posameznika v njegovem življenjskem okolju z vidika njegovih stisk, težav socialne narave, potreb po pomoči, samopomoči in interakcij v procesu pomoči, družbene enote, v katerih potekajo procesi medsebojne pomoči, kot so na primer družina ali skupnost; neformalno pomoč v primarnih skupinah kot prostovoljno pomoč (Mesec, 2007; 52-53).

Primer sem preučevala zato, ker sem želela priti teoretično relevantnih ugotovitev.

Ključne teme raziskovanja so: gibanje kot povezovalni v družini, preživljanje prostega časa, odnosi z drugimi ljudmi, socialna mreža, zdrav življenjski slog.

3.2. Merski instrument in viri podatkov

Podatke za analizo sem zbrala s pomočjo strukturiranih vprašanj, ki sem jih sestavila sama. Zajeta so bila vprašanja o razlogih za udeležbo v akciji Z družinami osvojimo Triglav in vplivu sodelovanja na družinske člane. Zastavila sem vprašanje o morebitni večji povezanosti med družinskimi člani. Sledilo je vprašanje o tem, zakaj bi sodelovanje priporočil drugim družinam.

Vir podatkov torej predstavljajo odgovori dvanajstih družin, ki so se same odločile (so se čutile nagovorjene), da bodo dogovarjale na moja vprašanja, ki sem jih sicer poslala na 50 elektronskih naslovov.

3.3. Populacija in vzorčenje

V raziskavi so sodelovali udeleženci akcije Z družinami osvojimo Triglav v letih od 2011 od 2015. Vsa vprašanja sem v od 15. aprila do 20. maja 2016 poslala na 50 elektronskih naslovov udeležencev akcije. Na vsa zastavljena vprašanja mi je odgovorilo 12 udeležencev.

Kriterija za sodelovanje v raziskavi sta bila sodelovanje v akciji Z družinami osvojimo Triglav. To pomeni, da so bili udeleženci tudi člani družin.

3.4. Zbiranje podatkov

Pri društvu Gorska roža in organizatorju akcije Tonetu Lamovšku sem dobila podatke o udeležencih akcije. Udeleženci akcije Z družinami osvojimo Triglav so predvsem družine, ki imajo šoloobvezne otroke, zato so bili v mesecih, ko sem izvajala raziskavo (april in maj 2016) zaradi bližajočega konca šolskega leta vsi družinski člani še bolj obremenjeni zaradi vsakodnevnih obveznosti. Ko sem začela z raziskovanjem, nisem pričakovala, da bom imela takšne težave s pridobivanjem podatkov. Na začetku sem hotela narediti več fokusnih skupin, a sem na podlagi petih telefonskih razgovorov z udeleženci ugotovila, da bi bilo časovno usklajevanje članov tudi za eno fokusno skupino zaradi številnih obveznosti nemogoče. Ker z raziskovanjem v družine nisem želela vnašati še dodatnega stresa, sem se odločila, da podatke za raziskavo pridobim na podlagi vprašanj, ki sem jih udeležencem zastavila po elektronski pošti. Poslala sem pet vprašanj, ki so jih udeleženci uporabili za izhodišče za odgovore.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Pri obdelavi podatkov sem uporabila kvalitativno metodo odprtega kodiranja ki je »postopek oblikovanja pojmov iz empiričnih opisov, enot besedila, kot smo jih določili pri razčlenjevanju besedila. Je postopek kategorizacije in razvrščanja podatkov, v katerem posameznim delom besedila pripisujemo pojme; besedila, ki smo jim pripisali isti pojem, zberemo, jih ločimo od besedil, ki spadajo pod drug pojem in tako organiziramo podatke.« (Mesec, 2007: 30).

Sledeča interpretacija podatkov o vplivih akcije Z družinami osvojimo Triglav na psihofizično počutje družinskih članov in njihove medsebojne odnose torej temelji na večfaznem pristopu kvalitativne vsebinske analize. Izvedba kvalitativne vsebinske analize je bila izvedena na način, da sem analizo empiričnega gradiva razdelila v šest temeljnih korakov: (1) urejanje gradiva oziroma prepisa, (2) določitev enot ali vsebinskih sklopov kodiranja, (3) odprto kodiranje, (4) izbor in definiranje relevantnih pojmov in kategorij, (5) odnosno kodiranje z oblikovanjem paradigmatskega modela in (6) oblikovanje končne teoretične formulacije (Mesec, 1998: 75) oziroma interpretacije podatkov. Poglavitni cilj kvalitativne vsebinske analize je bil oblikovanje interpretacije podatkov, ki se bere kot pripoved o razlogih odločitve za sodelovanje v akciji Z družinami osvojimo Triglav in zaznanih (pozitivnih) posledicah udeležbe na družinske člane in njihove medsebojne odnose in večjo povezanost.

Ob podajanju mnenj glede razlogov za udeležbo v akciji Z družinami osvojimo Triglav in posledicah le-te sem integrirala mnenja in priporočila udeležencev/staršev, ki so sodelovali v akciji Z družinami osvojimo Triglav. Mojo interpretacijo podatkov tvorijo trije temeljni elementi: pojmi², kategorije³ in sodbe⁴ ali trditve. V določenih delih pa sem interpretacijo podatkov podkrepila tudi s citati udeležencev. Citate sem navajala v primerih, ko sem želela dodatno podkrepiti ugotovitve ali sodbe.

Interpretacijo podatkov sem oblikovala tako, da sem kategorije, oblikovane v procesu kvalitativne vsebinske analize (priloga 1), povezala med seboj in odnose med njimi prikazala znotraj sheme ali paradigmatskega modela (glej sliko 1). Gre za postopek pri kvalitativni vsebinski analizi, ki ga Glaser in Strauss (1967) imenujeta »selektivno kodiranje« in v katerem sem ključne kategorije primerjala med seboj in se jih razporedila v domnevne odnose.

Selektivno kodiranje je bilo sinhronizirano z raziskovalnimi vprašanji in odgovore nanje podajam v obliki strnjenega zapisa. V paradigmatskem modelu so temeljni vsebinski sklopi oziroma raziskovalna vprašanja označena z oranžnimi kvadrati; odnose med njimi označujejo oranžne puščice. V določenih primerih so temeljni vsebinski sklopi povezani tudi s kategorijami v modrih kvadratih. Kvadrati, ki so obarvani modro, predstavljajo kategorije drugega nivoja. Slednje pomeni, da gre za kategorije,

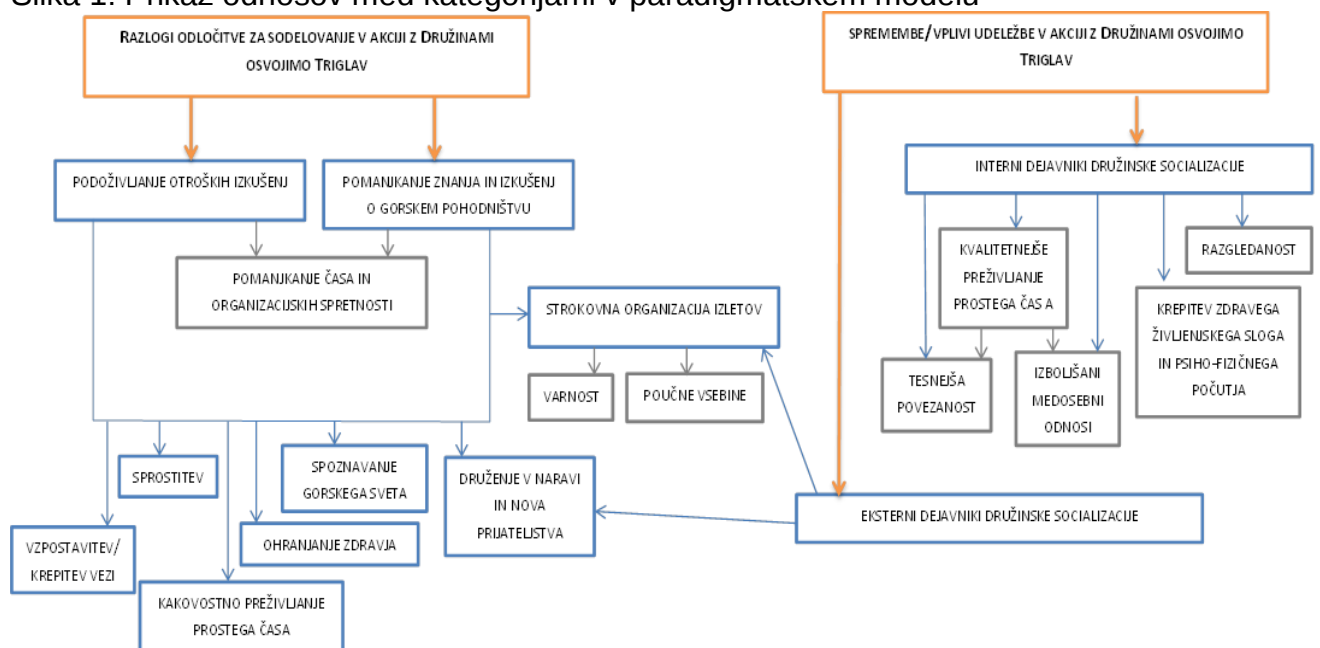
² Osnovna enota analize so pojmi; iz njih je zgrajena teorija in ne iz podatkov samih po sebi (Mesec, 1998: 74).

³ Kategorije so na višji ravni in bolj abstraktne kot pojmi, ki jih predstavljajo. Ustvarimo jih v istem analitičnem procesu, v katerem primerjamo podobnosti in razlike, kot pri oblikovanju pojmov na nižjih ravneh. Kategorije so »vogelni kamni« nastajajoče teorije. So sredstvo, s katerim lahko teorijo povežemo (Strauss in Corbinova, 1990: 7 v Mesec, 1998: 74).

⁴ Sodbe trdijo o posplošenih odnosih med določeno kategorijo in njenimi pojmi in med različnimi kategorijami (Mesec, 1998: 75).

s katerimi neposredno odgovarjam na raziskovalna vprašanja in s tem posledično tudi najbolj eksplicitno pojasnujem raziskovalni problem. Odnose med kategorijami drugega nivoja povezujejo puščice drugega nivoja, ki so označene z modro barvo. Kategorije v tretjem nivoju so kategorije, ki so v paradigmatskem modelu obarvane s sivo barvo. S temi kategorijami pojasnujem odnose znotraj posameznih kategorij drugega nivoja kot tudi odnose med njimi. S kategorijami tretjega nivoja se ponavadi neposredno ne pojasnjuje oziroma osvetljuje raziskovalnega problema. Kategorije tretjega nivoja so najbolj oddaljene od raziskovalnega problema, vendar se z njihovo vključenostjo v paradigmatski model pridobiva holistično/celostno in poglobljeno razumevanje proučevanega problema. So najbolj subtilni elementi za razumevanje dinamike raziskovalnega problema. Povezave med kategorijami drugega nivoja so prikazane z modrimi puščicami in kategorije tretjega nivoja s sivimi puščicami.

Slika 1: Prikaz odnosov med kategorijami v paradigmatskem modelu



4. REZULTATI

4.1. Razlogi udeležbe v akciji Z družinami osvojimo Triglav

Med udeleženci akcije Z družinami osvojimo Triglav lahko zaznam razlike v njihovih predhodnih izkušnjah glede obiskovanja gora. Tako so na eni strani udeleženci, ki so se akcije Z družinami osvojimo Triglav udeležili zaradi podoživljanja lastnih izkušenj iz otroštva, ko so s starši obiskovali gorski svet, in želje, da bi tovrstne izkušnje delili tudi s svojimi otroki. Na drugi strani pa so se akcije Z družinami osvojimo Triglav udeležile tudi družine, ki predhodno niso imele izkušenj in/ali znanj glede gorskega pohodništva. Ne glede na predhodne izkušnje udeležencev glede gorskega pohodništva pa večina med njimi omenja, da je bila že pred udeležbo v akciji v njihovi družini prisotna želja po kakovostnejšem preživljanju prostega časa z družinskimi člani, vendar je bila realizacija želje zaradi različnih razlogov pogosto nedosegljiva. Udeleženci izpostavljajo, da je bilo preživljanje prostega časa z družinskimi člani v obliki družinskih pohodniških izletov okrnjeno ali zaradi pomanjkanja časa (zaradi obšolskih dejavnosti otrok) ali pa zaradi pomanjkanja spretnosti (ali/in znanja) staršev za organizacijo družinskih pohodniških izletov. Vsi udeleženci so v akciji Z družinami osvojimo Triglav prepoznali (1) priložnost za kakovosten način preživljanja prostega časa v naravi in (2) ohranjanje zdravega družinskega življenjskega sloga. Udeleženci so kot tretji razlog odločitve za sodelovanje v akciji navedli (3) priložnost za druženje z drugimi (podobno mislečimi) družinami. Udeležencem je bila še posebno všeč ideja o druženju v naravi oziroma v gorskem svetu. Tako se kot četrti razlog za sodelovanje v akciji Z družinami osvojimo Triglav prepozna (4) spoznavanje gorskega sveta in (novih) pohodniških izletov oziroma poti. Nekdo izmed udeležencev omenja, da se je z družino odločil sodelovati zaradi krepitve (5) občutka sprostitve, ki mu ga zagotavlja pohodništvo.

Udeleženci, ki niso imeli predhodnih izkušenj glede planinarjenja, so še posebej izpostavili, da so se za akcijo Z družinami osvojimo Triglav odločili zaradi (6) strokovne organiziranosti pohodniških izletov. Eden izmed udeležencev, ki ima veliko izkušenj s pohodništvom, pa se je organiziranih pohodniških izletov udeležil zaradi želje po zagotavljanju (še večje) varnosti (ali brezskrbnosti) družinskim članom pri doseganju pohodniških ciljev. Po izkušnjah udeležencev je bila strokovna organizacija pohodov in predavanj v sklopu akcije Z družinami osvojimo Triglav kakovostna. Udeleženka

omenja, da je bila njena družina v sklopu akcije Z družinami osvojimo Triglav deležna različnih poučnih vsebin. Pri tem izpostavi varno hojo in osnove prve pomoči ter spoznavanje gorskega rastlinskega sveta.

Med razlogi, zaradi katerih so se udeleženci odločili za sodelovanje v akciji Z družinami osvojimo Triglav je tudi vzpostavitev in krepitev družinskih vezi. Udeleženci omenjajo različne družinske situacije zaradi katerih je bila udeležba v akciji zanje še posebej pomembna. Tako se omenjajo prehodi iz osnovnošolskega v srednješolsko izobraževanje, ta leta pa prinašajo še manj priložnosti za kakovostno preživljanje skupnega družinskega prostega časa. Prav tako je med razlogi za sodelovanje omenjeno tudi tesnejše povezovanje med člani družin, kot so enostarševske družine ali večgeneracijske družine. Izpostavljena je bila tudi želja staršev, da prenesejo lastno navdušenje nad gorskim pohodništvom tako na otroke kot tudi zakonskega partnerja.

4.2. Pozitivni vplivi udeležbe v akciji Z družinami osvojimo Triglav

Proučevanje (pozitivnih) vplivov udeležbe v akciji Z družinami osvojimo Triglav je razkrilo dve obliki vplivov na družinsko življenje udeležencev. Tako prepoznavam sklop vplivov, ki se dotikajo oziroma spreminjajo notranjo dinamiko udeleženih družin akcije Z družinami osvojimo Triglav. Imenujejo se interni dejavniki ali dejavniki interne socializacije družine. V drugi sklop dejavnikov pa sem umestila dejavnike, ki prispevajo k eksterni socializaciji družin udeleženih v akciji Z družinami osvojimo Triglav.

V sklop dejavnikov interne socializacije družin sem glede na odgovore udeležencev umestila dejavnike vezane na: (1) kakovostnejše preživljanje prostega časa družine in s tem v (tesni) povezavi (2) vzpostavljanje tesnejših medosebnih povezav med družinskimi člani ter (3) izboljšanih medosebnih odnosih. Nenazadnje se v sklop dejavnikov interne socializacije družin vključuje tudi (4) skrb za krepitev zdravega življenjskega sloga družine z okrepljenim/izboljšanim psihičnim in fizičnim počutjem družinskih članov in (5) skrb za splošno razgledanost družinskih članov.

Vsi udeleženci izpostavljajo podatek, da je udeležba v akciji Z družinami osvojimo Triglav njihovim družinam zagotovila kakovostnejše preživljanje prostega časa. Udeleženca izboljšanje le-tega opišeta: *»Akciji smo se pridružili zato, ker smo želeli hoditi v hribe, pa je vedno nekaj prišlo vmes. Zjutraj smo se predolgo svaljkali doma in je bilo za ta prave hribe in načrtovanje prepozno. Sami bi zelo težko prišli do take kondicije in znanja, zato je bila akcija v pravem trenutku na pravem mestu«* (ODG8) in

»Včasih je bilo zelo težko vstati zgodaj, pa zvečer pripravljati prtljago in hrano, ampak če imaš načrtovano in plačano, potem pač greš. In ko zdaj pogledam nazaj, mislim da smo se udeležili 14 izletov, je to res veliko lepih spominov, čudovitih krajev in lepih zgodb« (ODG7). Bolj intenzivno in kvalitetnejše preživljanje prostega časa z udeležbo v akciji Z družinami osvojimo Triglav pa je imelo, po oceni udeležencev, neposredne pozitivne spremembe na povezanost družinskih članov. Udeleženec ugotavlja, da *»kot družina smo bili v času trajanja akcije bolj povezani, saj smo več časa preživeli skupaj«* (ODG2). Po mnenju udeležencev so bile tesnejše in izboljšane medosebne družinske vezi z udeležbo v akciji Z družinami osvojimo Triglav stekne na način večje medosebne tolerance in prilagajanja z upoštevanjem želja družinskih članov. Udeleženci v medosebnih dinamikah odnosov zaznavajo večjo mero medosebnega spoštovanja in razumevanja. Udeleženka akcije, ki je že pred vključitvijo v akcijo hodila v hribe, večjo mero razumevanja med družinskimi člani pojasni: *»Ker sem sama tudi tako ali tako veliko vpeta v gore, pohodništvo, je bila ta akcija samo še tista nadgradnja, da sem priključila še Aljaža in Erazma, da me tako tudi lažje razumeta, zakaj me kakšno soboto ni doma«* (ODG4).

Kot sem že omenila v teoretičnih izhodiščih je lahko obiskovanje gora oziroma udeležba v akciji Z družinami osvojimo Triglav tudi oblika spontanega povezovanja za omogočanje medsebojne pomoči. Do podobnih ugotovitev je prišel tudi udeleženec, ki je omenil, da so med pohodniškimi izleti starši v pogovoru z drugimi starši (raz)reševali različne dileme glede družinskega življenja. Pri tem pove: *»Med pogovori z drugimi starši smo rešili še kakšno dilemo. Ko smo enkrat začeli, sploh ni bilo dvoma, da se ne bi hodili na izlete«* (ODG10).

Udeležba v akciji Z Družinami osvojimo Triglav je družinam udeležencev omogočala tudi pozitivne spremembe z vidika ohranjanja ali krepitve zdravega življenjskega sloga. Udeleženec izpostavi, da jim je udeležba v akciji omogočila osveščanje glede zdravega načina prehranjevanja. Nekateri udeleženci pa celo omenjajo, da so ob zaključku akcije Z družinami osvojimo Triglav pohodniške aktivnosti ohranili oziroma jih sprejeli kot nepogrešljiv del družinskega življenja. S krepitvijo zdravega življenjskega sloga je vsem družinskim članom akcija Z družinami osvojimo Triglav omogočila izboljšanje tako fizičnega počutja oziroma boljše telesne vzdržljivosti kot tudi izboljšanje psihičnega počutja oziroma osebne rasti družinskih članov ob doživljanju pozitivnih čustvenih stanj.

Pozitivne vplive udeležbe akcije Z družinami osvojimo Triglav na psihično počutje družinskih članov udeleženci zaznavajo v kontekstu spoznavanja in preseganja lastnih psihofizičnih zmožnosti ob doseganju zastavljenih pohodniških ciljev. Uresničevanje zadanih pohodniških ciljev pa je (tako pri otrocih kot tudi pri starših) med udeleženci sprožalo pozitivna čustvena stanja (veselje, navdušenje) in krepilo samozaupanje in samozavest.

Dejavnik interne socializacije družin se prepoznava tudi v skrbi za splošno razgledanost družinskih članov. Splošna razgledanost se v odnosu do pozitivnih vplivov udeležbe akcije Z družinami osvojimo Triglav nanaša na odkrivanje novih krajev v Sloveniji in pridobivanja novih znanj ter izkušenj.

V sklopu dejavnikov, ki prispevajo k eksterni socializaciji družin, pa sem prepoznala: (1) druženje z drugimi družinami in pridobivanje novih prijateljstev ter (2) strokovno organizirane in vodene pohode v gore. Vsi udeleženci so izpostavili neprecenljive izkušnje in spomine, ki se vežejo na druženje z drugimi družinami. Udeleženec ugotavlja, da so bili pohodniški izzivi lažje premagljivi v prijetni družbi drugih družin in odrasli in otroci so stkali prijateljstva, ki jih ohranjajo tudi po zaključeni akciji Z družinami osvojimo Triglav.

Sodelovanje v akciji je torej pozitivno vplivalo na družinsko dinamiko. Udeleženci so omenjali tudi večjo povezanost med družinskimi člani. Gibanje in izleti v gore so prispevali k boljšemu psihičnemu in fizičnemu počutju celotne družine. Iz raziskave je razvidno, da je preživljanje skupnega prostega časa pripomoglo tudi k boljšim odnosom v družini.

5. RAZPRAVA

Z raziskavo sem odgovorila na raziskovalna vprašanja, ki sem jih zastavila. Sodelovanje v akciji je imelo neposredne pozitivne spremembe na povezanost družinskih članov, prav tako je vplivalo na kvalitetnejše preživljanje prostega časa celotne družine. Tesnejše in boljše medsebojne družinske vezi so bile stekane na način večje medsebojne tolerance in prilagajanja z upoštevanjem želja družinskih članov. Sodelovanje v akciji udeležence navdušuje za bolj aktivno in kvalitetno preživljanje prostega časa.

Čas, preživet v gorah in druženje s podobno mislečimi ljudmi je čas, ki poveže družinske člane.

Ugotavljam, da so ključni razlogi za udeležbo v akciji Z družinami osvojimo Triglav tesno povezani z željo udeležencev za izboljšanje družinske interne kot tudi eksterne socializacije družine. K sprejetju odločitve udeležencev za sodelovanje v akciji pa pomembno prispeva tudi to, da so družinski pohodniški izleti strokovno organizirani in vodeni. Na ta način so udeleženci razbremenjeni z vidika skrbi organizacije izleta, saj jim strokovno vodenje zagotavlja večji občutek varnosti. Vsi udeleženci razkrivajo številne pozitivne spremembe v družinskem življenju ob vključitvi v akcijo Z družinami osvojimo Triglav. Predvsem so izpostavili pomemben doprinos k medsebojnim odnosom in nadaljevanju zdravega življenjskega sloga ter širitvi socialne mreže družinskih članov. Pomembno se mi zdi, da je prepoznana večja povezanost med člani družine – tudi zaradi skupaj preživetega časa med izleti.

Pomembno dejstvo je, da se družinsko življenje uravnava tudi preko zavestno oblikovanih skupnih ciljev. (Čačinovič Vogrinčič 1998: 141). Ena izmed potreb družine je tudi potreba po socialnih stikih in upoštevanosti v okolju. Ugotavljam, da družina lahko oboje - tako uresničevanje skupnih ciljev in potrebo po socialnih stikih ter upoštevnosti v okolju doživi s sodelovanjem v akciji Z družinami osvojimo Triglav. Več mesecev trajajoč program staršem in otrokom omogoča veliko interakcij, da več moči, povezuje in povečuje občutek sposobnosti ("če sem lahko premagal svoj strah pred višino, potem bom lahko kos tudi kakšnemu drugemu strahu").

Pomembno je pri ljudeh doseči razumevanje, kje in kako so izgubili moč in na kakšen način jo lahko znova pridobijo. Udeleženci v programu so dobili pomoč, ki bi jo v primeru resnih težav dobili pri socialnih delavcih ali drugih oblikah psihosocialne pomo-

či. Tu je bila ta pomoč skrita v samem programu, v delavnicah in pogovornih skupinah, ki sta jih vodila Tone Kladnik in Branka Knific.

Gibanje za dušo in telo

Telesna vadba poleg vrste fizioloških in biokemičnih sprememb v telesu povzroči tudi spremembe v načinu mišljenja, doživljanja sebe in okolice, vse skupaj pa pripomore k boljšemu psihičnemu funkcioniranju. Osnovni pogoj za doseganje teh sprememb pa je uživanje in veselje pri vadbi. Tudi pri enakih pogojih vadbe bo za tiste, ki vadijo z zadovoljstvom, vadba imela večje koristi pri psihičnem statusu. Pri zadovoljnih vadečih je večja verjetnost, da dosežejo spremenjeno stanje zavesti - "potopitev v" ali preplavljenost z" dejavnostjo ("flow"), ki omogoča, da se vedno znova vračajo k vadbi. "Potopitev" v dejavnost je pravi modulator pozitivnih psihičnih sprememb pri vadečem. (Mišigoj Duraković, 2003: 281). Menim, da je število udeležencev, ki so odgovarjali na vprašanja, premajhno, da bi lahko izvajala splošne ugotovitve. Kljub temu lahko sklepam, da je na družine, ki se odločijo za sodelovanje v akciji, vpliv pozitiven. To govori že podatek, ki sem ga dobila pri organizatorju, da osipa pri akciji, ki traja več kot šest mesecev, skoraj ni. Družine, ki se odločijo za sodelovanje, vztrajajo v akciji do zaključka, do večdnevnega pohoda na Triglav.

Akcija sama tako presega običajen vzpon na Triglav, saj zajema še področje vzgoje, solidarnosti in medgeneracijske povezanosti.

6. SKLEPI

- Gibalne dejavnosti v prostem času v naravi pozitivno vplivajo na družino. Večina udeležencev omenja, da je bila že pred udeležbo v akciji v njihovi družini prisotna želja po kakovostnejšemu preživljanju prostega časa z družinskimi člani. Sodelovanje v akciji je prispevalo k realizaciji te želje.
- Sodelovanje v akciji je pripomoglo k večji povezanosti družinskih članov. Tesnejše družinske vezi so posledica večjega prilagajanja in večje tolerance v družini.
- Pozitivne vplive udeležbe na psihično počutje družinskih članov udeleženci zaznavajo tudi v kontekstu spoznavanja in preseganja lastnih psihofizičnih zmožnosti ob doseganju zastavljenih pohodniških ciljev. Uresničevanje skupnih pohodniških ciljev pa je tako pri otrocih kot tudi pri starših prispevalo k pozitivnim čustvenim stanjem in krepilo samozaupanje in samozavest.
- Med raziskavo sem odkrila še en pomemben vidik, ki je prispeval k sprejemu odločitve za sodelovanje v akciji in se nanj prej nisem osredotočala – in sicer to, da so družinski pohodniški izleti strokovno organizirani in vodeni. Za udeležene družine je to pomenilo razbremenitev glede skrbi za organizacije izleta, saj jim je strokovno vodenje zagotavljalo večji občutek varnosti
- Pomembno je tudi druženje z drugimi (podobno mislečimi) družinami, ki so sodelovale v akciji in pridobivanje novih prijateljstev, ki so ostala tudi po zaključku akcije.
- Med izleti je prišlo tudi do globokih pogovorov, kjer so starši v pogovoru z drugimi reševali vzgojne dileme.

7. PREDLOGI

- Gibanje že samo po sebi pozitivno vpliva na psihofizično počutje posameznika. Omogoča razbremenitev in lažje soočanje z vsakdanjimi težavami. Gibalne dejavnosti v naravi člane družine sproščajo, bogatijo in povežejo. Odrasli in otroci se na splošno gibamo vedno manj, manj je možnosti za kakovostno preživljanje prostega časa skupaj, zato je moj prvi predlog vsem družinam vključitev v akcijo Z družinami osvojimo Triglav. Izkušnja, ki vam bo ostala v spominu in dala veliko.
- Prednosti akcije Z družinami osvojimo Triglav sem se zavedala že kot udeleženka, a jih nisem znala ubesediti, čeprav sem pozitiven vpliv na svojo družino prepoznala ves čas sodelovanja. Tudi z raziskavo sem dobila potrditev, da so vplivi sodelovanja v akciji na družine pozitivni, med njimi je tudi večja povezanost med družinskimi člani, ki sem jo raziskovala v diplomski nalogi. Menim, da bi se takšni programi z dodatnim usposabljanjem socialnih delavcev lahko realizirali kot oblike preventivne dejavnosti. V programu sta s predavanji že sodelovala tudi socialna delavca.
- Organizacije in društva, ki delujejo na področju preventivnega delovanja za otroke in mladostnike, bi s takšnimi programi razširili socialno mrežo otrok in staršev.
- Tovrstni programi pripomorejo k večji vključenosti in odpiranju družin v skupnost.
- Predlogi o nadaljnjem raziskovanju:
 - menim, da bi bilo smiselno narediti fokusne skupine, ki bi bile sestavljene iz različnih družinskih članov (samo mame ali samo očetje), ki bi dale še bolj relevantne podatke o vplivih sodelovanja v tovrstni akciji.
 - V eni izmed fokusnih skupin bi zbrala samo otroke, saj me zanima tudi njihov pogled na sodelovanje v akciji.
- Predvsem pa bi omogočila več gibanja otrokom v doma in v šolah. Otroci bi se morali tudi med intelektualnim delom več gibati. Zasledila sem izsledke raziskave, ki jih že upoštevajo na Finskem, o močni povezavi med gibalnimi dejavnostmi in kognitivnim delovanjem. Otroci, ki preživijo več časa v gibanju na prostem, so tudi

v šoli uspešnejši. Kot sem že opisala v diplomski nalogi, družinski vzorec preživljanja prostega pomembno vpliva tudi otrokovo življenje tudi v prihodnosti. Zato predlagam namenjanje večje pozornosti ozaveščanju staršev o pomenu gibanja – za njih in za otroke.

- Gibanje omogoča stik z lastnim telesom, čutenje samega sebe, zato bi moralo biti izvor radosti, osrečujoče in ne podvrženo kriterijem, ki jim sledi ocena. Ocenjevanje športne vzgoje v šoli je za gibalno manj kompetentne otroke izvor stresa in razlog, da se manj gibajo, kot bi se lahko. Med predloge zato dodajam še to, da bi se ocenjevanje pri športni vzgoji v šolah spremenilo v pregled individualnega napredka pri učencih.
- Povezanost staršev in otrok bo večja z zastavljanjem in doseganjem skupnih ciljev. Ni pomembno, ali je to osvojitve Triglava, lahko je tudi skupni izlet do najbližjega gozda, reke ali travnika. Pomemben je čas, kjer ni obveznosti, čas, tukaj in zdaj, ki si ga podarimo člani družine. Ta čas nas povezuje.

8. LITERATURA IN VIRI

- Cerar Drašler, I. (2007). *Pravljичne poti Slovenije: družinski izletniški vodnik*. Ljubljana: SIDARTA.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (1998). *Psihologija družine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2007). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
- Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., Možina, M. (2005). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
- Danks, F. (2007). *Igrišča narave: igre ročne spretnosti in dejavnosti, ki bodo otroke zvale ven*. Ljubljana: Didakta.
- Dragoš, S., Leskošek, V., Petrovič Erlih, P., Škerjanc, J., Urh, Š., Žnidarec Demšar, S. (2005). *Krepitev moči*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
- Glaser, G. Barney in Strauss, L. Anselm (1967): The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research. New York: Aldine.
- Kang, K. S. (2016). *Delfinja vzgoja: Kako vzgojiti zdrave, zadovoljne in motivirane otroke, ne da bi se vam bilo treba spremeniti v tigr*. Radovljica: Didakta
- Kristančič, A. (2007). *Svoboda izbire - moj prosti čas*. Ljubljana: A. A. Inserco, svetovalna družba.
- Mesec, B. (1998): *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Mesec, B. (2009): *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I: Načrtovanje raziskave (študijsko gradivo za interno uporabo)*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
- Mišigoj Duraković, M. in sodelavci. (2003). *Telesna vadba in zdravje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Zavod za šport Slovenije.
- Musek, J. (1995). *Ljubezen, družina, vrednote*. Ljubljana: Educy.
- Poštrak, M. (1995). *Razsežnosti ustvarjalnosti*. Socialno delo 34, 1: str. 37-44
- Poštrak, M. (1994). *Socialno kulturno delo*. Socialno delo 35, 5: str. 407-416.
- Rajović, R. (2015). *Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Rebula, A. (2009). *Globine, ki so nas rodile*. Celovec-Ljubljana-Dunaj: Mohorjeva založba.

Rugelj, J. (2000). *Pot samouresničevanja*. Ljubljana: samozaložba.

Siegel, D. J. in Bryson, T., P. (2013). *Celostni razvoj otroških možganov*. Domžale: družinski in terapevtski center Pogled.

Southgate, J., Randall, R. (1988) Skupinska dinamika v skupnosti. Ljubljana: ZKOS in VŠSD.

Sprostitveno gibalne dejavnosti v OPB: Zbornik. VII konferenca učiteljev podaljšane bivanja 2014. Ljubljana: MiB, str. 42-47.

Stritar, U. in A., (1998). *Z otroki v gore - Družinski izleti*. Ljubljana: Sidarta.

Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje- za zdravje in srečo gre. Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Škof, B. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov, Pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Šugman Bohinc, L. (1994). *Socialno kulturno delo*. Socialno delo 33, 4: str. 317-324.

Uranjek, A. (1995). *Sprostitvene igre za vrtec in šolo*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani.

Tušak, M., Marinšek, M., & Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport - Inštitut za šport.

Zaploutnik, N. (2009). *Pot*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Zimerman, M. (2008). *Pomen preživljanja prostega časa v skupini: ocena programa Murenčki*. Diplomaska naloga.

Spletni viri:

<http://sk.solazaravnatelj.si/predstavitev/opredelitev-skk/>

(1.5.2016)

[https://www.revija-](https://www.revija-vita.com/vita/73/Odločiti_se_za_življenje_v_mestu_ali_izven_njega)

[vita.com/vita/73/Odločiti se za življenje v mestu ali izven njega](https://www.revija-vita.com/vita/73/Odločiti_se_za_življenje_v_mestu_ali_izven_njega)

(28.4.2016)

<http://eduvision.si/Content/Docs/Zbornik%20prispevkov%20EDUvision%202014.pdf>
(5.5.2016)

9. POVZETEK

V diplomski nalogi sem se osredotočila na pozitivne značilnosti skupnega preživljanja prostega časa družine v naravi. V teoretičnem delu sem opisala pomen družbenih sprememb na družino. Družina je temeljni posrednik obstoja človeka, saj ljubezen in družinsko življenje bolj kot vse drugo osmišljata naše življenje. Družina kot prvi socialni sistem v otrokovem življenju vpliva nanj v vseh obdobjih razvoja. V družini dobi izkušnje za razvoj samostojnosti, avtonomije, neodvisnosti, bližine, ljubezni in prijateljstva. Zaradi zahtev, ki jih sodobni čas postavlja pred družino, ima ta na voljo manj časa za pogovor, povezovanje in odkrivanje skupnih interesov, skupnih ciljev, ki bi člane družine povezali. Kot odgovor za lažje soočanje z izzivi prepoznavam velik pomen gibalnih dejavnosti, saj imajo pozitiven vpliv na duševne in psihosocialne sposobnosti posameznika.

Kakovost življenja je odvisna od ravnovesja med delom in prostim časom. Posameznik naj bi si prizadeval za kakovostno življenje, ki najprej pomeni zavedanje sebe kot ustvarjalnega bitja. Družina ima velik vpliv na izbiro posameznika glede velikega števila življenjskih odločitev, med temi izbirami je tudi način preživljanja prostega časa. Skupno preživljanje prostega časa družine v naravi prepoznavam kot vir moči (osebne, skupinske), povezovanja in razbremenitve. Gibalne dejavnosti so lahko odgovor na vprašanje, kako na domišljen in sistematičen način povečati moč posameznika in družine. Krepitev moči razumem kot proces, ki podpira ljudi ne le v socialnem delu, ampak na splošno – tako, da pridobijo večji nadzor in vpliv nad svojim življenjem.

Med pomembne dejavnike psihičnega in fizičnega zdravja otrok in odraslih spada igra. Igra je čuječnost v svoji najbolj fascinantni obliki. Zelo močna je povezava med gibanjem in učenjem, saj so inovacije, prožnost in prilagodljivost posledica gibanja, preko telesnega gibanja pa se učimo o svetu okoli nas.

Prostočasne dejavnosti so pomembno sredstvo socializacije posameznikove osebnosti. Skozi različne dejavnosti prostega časa se izraža dragocena vrednost socializacije – vključevanje posameznika v sestavljene in realne človeške odnose, družbeno komunikacijo, vzajemnost, altruizem.

Telesno in duševno zdravje sta medsebojno povezana in vplivata drug na drugega. Med psihičnimi obremenitvami lahko posameznik z gibanjem (tek, dolgotrajna hoja)

nevtralizira stresno energijo in pozitivno vpliva na svojo duševnost. Skrb za duševno zdravje je eden izmed pogojev za zadovoljno življenje.

Posebno poglavje sem posvetila pomenu gibanja v otroštvu. Izkušnje, ki jih otrok dobiva z gibanjem, pomembno vplivajo na njegovo samopodobo in zmožnostih vplivanja na okolje. Otrok v gibanju uživa, telesna dejavnost ga nauči usmerjati energijo in omogoča doživljanje zadoščenja ob vloženem trudu. Gibalne dejavnosti pripomorejo k oblikovanju vrednot kot so usmerjena pozornost, vztrajnost, disciplina, samostojnost, pogum in prizadevnost. Hkrati omogočajo prepoznavati zavedanje svojega telesa.

Opisala sem pomen planinarjenja in kot ene izmed najbolj priljubljenih dejavnosti za ohranjanje psihičnega in fizičnega zdravja. Gibanje v naravi že samo po sebi pripomore k boljšemu počutju, daje občutek svobode, prostosti, živosti. Rugelj meni, da noben drug šport ne povezuje družinskih članov tako kot planinarjenje. Hoja v gore je primerna za vsa starostna obdobja in ne zahteva velikega finančnega vložka.

Opisala sem značilnosti akcije Z družinami osvojimo Triglav in s pomočjo raziskave odkrila vpliv sodelovanja v akciji na udeležence. Med temi je tudi vpetost družine v skupino kot socialno mrežo, v povezanosti in vključenosti ljudi v skupnost, saj moč posameznika in družine lahko odkrijemo in podpremo v skupnosti meni Gabi Čačinovič Vogrinčič. Ljudje se bodo dobro počuti v sebi, če bodo lahko občutili pripadnost skupini in pomen, ki ga imajo za skupino.

Ugotovitve raziskave so potrdile moje hipoteze. Udeleženci akcije so prepoznali pozitivne vplive akcije na družinske člane. Omenili so večjo povezanost in bolj kakovostno preživljanje prostega časa. Sodelovanje v akciji je imelo neposredne pozitivne spremembe na povezanost družinskih članov, prav tako je vplivalo na kvalitetnejše preživljanje prostega časa celotne družine. Tesnejše in boljše medsebojne družinske vezi so bile stkane na način večje medsebojne tolerance in prilagajanja z upoštevanjem želja družinskih članov. Sodelovanje v akciji je udeležence navdušilo za bolj aktivno in kvalitetno preživljanje prostega časa. Kar nekaj udeležencev je med sodelovanjem z drugimi družinami stkalo vezi, ki jih ohranjajo tudi po zaključku akcije.

10. PRILOGI

10.1. Priloga 1

Kvalitativna vsebinska analiza

TEME: VPRAŠANJA in ODGOVORI	POJMI	KATEGORIJE
Zakaj ste se odločili za sodelovanje v akciji Z družinami osvojimo Triglav?		
ODG1: kot družina smo imeli namen iti na Triglav, oglas v časopisu, v katerem Urban Golob vabi na akcijo Z družinami osvojimo Triglav, je prišel v pravem trenutku in prijavi smo se. Želeli smo skupaj preživeti več kvalitetnega časa kot družina. Med tednom nam to največkrat ne uspe. To, da je zraven še veliko drugih ljudi, da je vse organizirano in dobro vodeno, je še dodaten plus.	Željnost cilja Načrtovanje Pravi trenutek Objava v časopisu Kakovosten čas Pomanjkanje Druženje Dobra organizacija	Podoživljanje otroških izkušenj Pomanjkanje znanja in izkušenj Preživljanje kakovostnega časa
ODG2: Kot otrok smo z očetom zelo veliko hodili v hribe, po poroki in otrocih pa je za to zmanjkalo časa. Vedno sem imela željo, kako bi s svojo družino začela obiskovati hribe, pa nekako nismo uspeli to izvesti. Nekega dne pa sem v časopisu zagledala članek "Z družinami osvojimo Triglav" in sem si rekla - to je to. Takoj sem nas prijavila, preden sem doma sploh povedala. In tako sem ponosna, da smo leta 2011 z možem in 3 sinovi osvojili skupaj vrh Triglava. Razlogi za udeležbo so torej: - izpolniti željo iz otroških let - spraviti celo družino v gibanje, druženje in osvojitve Triglava.	Izkušnje iz otroštva Pohodi z očetom Pomanjkanje časa Želja Neuspešna izvedba Objava v časopisu Prepoznavanje Priložnost Takojšnja prijava Izpolnjevanje želje Gibanje Druženje	Spoznavanje novega/gorskega sveta Druženje in nepozabna doživetja Ohranjanje zdravja Strokovna organizacija izleta
ODG3: Za akcijo Z družinami osvojimo Triglav smo se odločili, ker sva z možem želela otrokom pokazati čudoviti gorski svet in nama je bilo pomembno, da se tega lotiva pod vodstvom strokovno usposobljenih in izkušenih hribolazcev. To so več kot dobro nudili v Gorski roži	Prikaz gorskega sveta Strokovnost Organizacija Izkušnost	
ODG4: Za udeležbo v akciji smo se odločili, ker sem tudi jaz ljubiteljica gora. To je zame sprostitelj in dober način za ohranjanje zdravja. To izkušnjo sem želela omogočiti tudi družini. Še posebej otroka sta ob tem uživala in dobila veliko lepih izkušenj. Prednost pa je tudi, da so izleti organizirani in ni potrebno vedno znova razmišljati kam gremo, kje se gre.	Osebne preference Ljubitelji gora Sprostitev Ohranjanje zdravja Omogočanje izkušenj Uživanje Organizacija izleta	
ODG5: V mladosti sem gore občudoval samo iz doline, nikoli pa se nisem resno podal v planine, čeprav me je mikalo. Ko sem potem želel otrokom približati hribe, je bilo brez lastnih izkušenj iz znanja to skoraj nemogoče. V okviru akcije pa je bilo (in je še) vse skupaj zelo enostavno.	Pomanjkanje znanja Pomanjkanje izkušenj Želja Enostavnost Organizacija izleta	

ODG6: jaz, oz. midve s hčero sva Triglavki 2011. Zakaj sva se vpisali-živiva sami, jaz gora ne poznam in to je bilo to. Izkušnja nama obema fantastična! Vsi tvorci, tj. Tone, Tina, Bine, Frenk in Milka... enkratne osebnosti! Pa tudi skupina, sploh otroci, že drugič, ko smo šli na Slivnico so bili kot bi se poznali že od nekdaj. Ja otroci nimajo zavor, sploh "ta mali", so zelo neposredni, pristrčni... To je eno najlepših doživetij do zdaj. No žal pa od takrat ne hodiva več. Najprej sva šli mislim, da dvakrat z družinsko akademijo, potem pa nama nikakor ni zneslo. Hči hodi poleg šole še v Glasbeno, pa igra v orkestru, pa še bi se našlo in predvsem nisva ljubljanki (beri vožnja), pa nimava babic, ki bi kaj skuhale. Sva se pa želeli še enkrat prijaviti, pa se je hči na treningu poškodovala, sledil je teden Travnice, pa dva meseca birgel. No to je zdaj že daleč za nama, so pa spet druge stvari, ni več OŠ, je Gimnazija, pa Glasbena še vedno (ravno zdaj bom odhitela na nastop),	Pomanjkanje izkušenj Nepoznavanje gora Neprecenljive izkušnje Navdušenje Organizatorji Najboljše doživetje Druženje otrok Številne ovire Ponovna prijava Pomanjkanje časa Obveznosti Poškodba Oddaljenost Brez podpore starih staršev	
ODG7: Mi smo se odločili za sodelovanje v akciji, ker se na je zdel to idealen način preživljanja skupnega družinskega časa z dvema energije polnima fantoma, ni si bilo treba razbijati glave z vprašanjem, kam na izlet ne da bi se ves čas držali preizkušenih poti. Ker midva nisva bila izkušena pohodnika in nisva poznala primernih poti za izlete v gore z otroki, je bilo super, da je bila organizacija v njihovih rokah, tako glede zahtevnosti, dostopov, vremena, opreme... Všeč nam je bilo, da so nas seznanjali z varnim načinom hoje v gore, da so nas naučili osnov prve pomoči. Poleg tega je dober občutek, da si v varnih rokah izkušenega gorskega vodnika, tudi če bi šlo kaj narobe... Spoznali smo veliko čudovitih krajev v Sloveniji in nove prijatelje. Skratka, odlično zastavljen program.	Idealen način Preživljanje časa Nepoznavanje gora Brez izkušenj Organizacija izleta Poučevanje Seznanjanje Varen način hoje Osnove prve pomoči Druženje Novi prijatelji	
ODG8: Otroci na začetku najstniških let potrebujejo cilj, da se jim še ljubi hoditi s starši v hribe. Osvojitev Triglava, je bil dovolj dober cilj, da so bili pripravljeni na 14 dni hoditi na planinske izlete. Da kot družina počnemo nekaj skupnega.	Skupen čas Motivacijski cilj	
ODG9: Svoji hčerki in njenima hčerkama sem že več kot leto prej obljubila, da jih za svoj 60. rojstni dan peljem na Triglav. Ker same tega podviga ne bi zmogle, smo se priključile tej čudoviti skupini, kjer so nas več mesecev prej pripravljali na turo in jo profesionalno izpeljali. Smo pa bile netipična družina. Stara mama, mama in hčerki. Ko sem Toneta vprašala, če je tudi to družina, ki ustreza njihovim kriterijem, je rekel, da ni problema.	Obljuba za RD Povezava generacij Nezmožnost Samostojen izvedba Mesečne predpriprave Profesionalna izvedba Atipična družina	
ODG10: Sam že od leta 1981 bolj ali manj redno hodim v gore in sem s seboj začel voditi tudi otroke vendar sem se kljub dobremu poznavanju gora in obilo izkušnjami tudi s plezanjem odločil da bo vodena tura na triglav za moji 8 letni hčerki varnejša in lepša izkušnja in še družbo smo imeli! Skupaj smo hodili in res je bila nepozabna izkušnja.	Organiziran izlet Številne osebne izkušnje Zagotavljanje varnosti Druženje	

ODG11: Namen je aktivno preživljanje prostega časa z družino. Cilj je vzpostaviti vez z otrokom, ki bo omogočala druženje tudi v težavnejših najstniških letih. Z možem se nama je zdelo, da bi bila to, da bi se še z drugimi družinami pripravljali na Triglav, dobra izkušnja, ki bi nam dala lepe spomine na skupaj preživet čas v hribih.	Aktivno preživljanje časa Vzpostavitev vezi Druženje Izkušnja Spomini	
ODG12: Da skupaj z otroci preživimo nekaj kakovostnega nepozabnega časa v naravi, se kaj novega naučimo, veliko novega doživimo... Predvsem pa, da tudi otrokom odkriva en čisto nov svet v višavah, kjer se trud obrestuje in kjer že majhne stvari (narava) prinašajo veliko zadovoljstvo.	Kakovosten čas Nepozabna doživetja Druženje v naravi Učenje Odkrivanje novega sveta Obrestovanja truda Zadovoljstvo	
Kako je sodelovanje v akciji vplivalo na vašo družino? Kaj je vaši družini dalo sodelovanje v akciji? Ali je sodelovanje v akciji bolj povežalo vašo družino? Kako se je (če se je) pri družinskih članih opazil vpliv sodelovanja v akciji?		
ODG1: Sodelovanje v pobudi je na našo družino vplivalo izredno pozitivno. Dalo nam je odkrivanje novih krajev, spoznavanje drugih družin (ki jih tudi veselijo gore), odkrivanje svojih psihofizičnih mej. Sodelovanje nas je bolj povežalo, kar je posledica preživljanja skupnega prostega časa, še posebej v hribih. Vpliv sodelovanja se je kazal pri večji samozavesti, večje je bilo medsebojno spoštovanje	Pozitivni vplivi Odkrivanje novih krajev Spoznavanje družin Psihofizične zmožnosti Boljša povezanost Posledica Več skupnega časa Samozavest Medsebojno spoštovanje	Boljša povezanost Osebna rast Samozavest Medosebni odnosi Tolerantnost Krepitev zdravega načina življenja
ODG2: Sodelovanje v akciji je na našo družino vplivalo zelo zelo pozitivno. V prvi vrsti vpliva na zdravje, razpoloženje, ozaveščanje o zdravi prehrani ipd. Dalo nam je veliko veselja, znanja in ponosa ob osvojenih vrhovih. Tudi kot družina smo bili v času trajanja akcije bolj povezani, saj smo več časa preživeli skupaj. Vpliv sodelovanja: dobro razpoloženje, dvig kondicije oz telesne pripravljenosti.	Pozitivni vplivi Zdravje Razpoloženje Ozaveščenost Zdrava prehrana Veselje Znanje Ponos Osvojitve cilja Večja povezanost Preživljanje časa Telesna pripravljenost	Boljša telesna pripravljenost Osebni ponos ob uspehu Boljša splošna razgledanost Nova znanja in izkušnje
ODG3: Sodelovanje v akciji je na našo družino vplivalo odlično. Bolj smo bili organizirani. Koristno izkoriščen dan. V akciji smo dobili: Kondicijo. Druženje. Pogovor z otroki. Čas v naravi. Čas zase. Čas za družino. Bilo smo bolj povezani. Veselili smo se vsakega vzpona. Posebej osvojitve določene točke ter na koncu osvojitve najvišjega vrha v Sloveniji. Otroci pa Mlajši so se veselili izletov, starejši so »jamrali«. Na koncu so bili veseli »konca« (da jim ni treba več v hribe hoditi - seveda to najstnikom ni bilo ne vem kako super ideja (zgodnje vstajanje, hoja ipd) - in bili ponosni da jim je uspelo.	Pozitivni vplivi Boljša organizacija Izkoriščenost dneva Telesna vzdržljivost Druženje Pogovori Čas v naravi Čas za družino in zase Boljša povezanost Ponos ob uspehu	Kakovostno izkoriščeni dnevi Nova prijateljstva in druženje Strokovna

ODG4: Sodelovanje v Gorski roži - akciji ... je na našo družino vplivalo zelo dobro v več pogledih: - nova poznanstva - srečanja z ljudmi, ki jih srečuješ 1-2x mesečno, ne obremenjujoče, se imaš lepo in to je to - osebna rast vsakega posameznika v naši družini kot tudi družinska rast, medsebojna toleranca, upoštevanje želja, prilagajanje drug drugemu - širjenje splošne razgledanosti ob osvajanju novih vrhov, poti, krajev - doživljanje zelo močnih, osebnih, lepih čustev ob osvojitvi vsakega vrha, za katerega smo se morali še posebej potruditi, seveda Triglav je bil pika na i ... opazovanje otroka, s kakšno voljo, veseljem naredi tistih nekaj zadnjih korakov do vrha in mi reče: "Mami, to je pa moj stolp, Aljažev stolp!" (sin Aljaž) - veliko izletov sem opravila sama s sinovoma, nekajkrat pa se nam je pridružil tudi mož (ni tako navdušen hribolazec, zato pa toliko bolj nad ribolovom in kolesarjenjem) in takrat je bilo res super, fanta sta "žarela"...oči je pač car !:) in ja...vsi ti spomini, ki so ostali, to nas bo spremljalo še veliko let ... Ker sem sama tudi tako ali tako veliko vpeta v gore, pohodništvo, .. je bila ta akcija samo še tista nadgradnja, da sem priključila še Aljaža in Erazma, da me tako tudi lažje razumeš, zakaj me kakšno soboto ni doma ... :) V glavnem, z eno besedo ... DRAGOCENA družinska izkušnja, iz katere je vsekakor vsak od nas lahko "potegnil" veliko.	Pozitivni vplivi Nova poznanstva Osebna rast Družinska rast medsebojna toleranca upoštevanje želja prilagajanje splošna razgledanost močna osebna čustva osvojitve cilja opazovanje otrok veselje lepi spomini vključevanje otrok v hobije starša razumevanje odsotnosti dragocenost izkušnje	organizacija
ODG5: Precej bolj sem se povezal z otroci. Zdaj redno hodimo v hribe tudi sami, kadar ni organiziranih izletov. Kljub občasnemu negodovanju so otroci sprejeli izlete in se na njih dobro počutijo. Prepričan sem, da je vse skupaj zelo koristno za njihov osebni razvoj.	Povezanost Nadaljevanje obisk gora Osebni razvoj otrok	
ODG6: Zakaj ta skupina? 1. stik z naravo s točno določenim ciljem - Triglav 2. sposobnost premagovanja naporov, fizična kondicija 3. preživljanje prostega časa skupaj z družino - socializacija navznoter 4. druženje med družinami - odrasli in otroci - socializacija navzven 5. prijateljstva, ki lahko ostanejo celo življenje 6. čudoviti spomini 7. nadaljevanje z zdravim načinom življenja 8. in se marsikaj Navdušena sem bila nad dejstvom, da smo morali na začetku akcije vsi odrasli podpisati, da se bomo obnašali tako, da bomo dober in lep vzgled svojim otrokom. Tako bi moralo biti vedno in povsod! Imeli smo čudovitega vodjo Toneta in njegove sodelavce Tino, Milko, Frenka, Bineta itd. Jaz sem jih občutila kot izredno tople, tolerantne, pravične, potrpežljive ljudi z ogromno mero ljubezni do otrok in ostalih. Skratka - enkratna izkušnja!	Stik z naravo Premagovanje naporov Telesna vzdržljivost Prosti čas z družino Druženje z družinami Življenjska prijateljstva Spomini Zdrav način življenja Podpis zaveze Vzgled Dobro počutje Izkušnja	

ODG7: Pri nas je bila situacija malo specifična, ker se najmlajša še ni mogla udeleževati izletov in je ostajala v varstvu pri babici. Pobudnik udeležbe sem bila jaz, čeprav sem imela z gorami najmanj izkušenj in tudi najmanj vzdržljivosti. A kljub temu so se preostali trije priključili čisto z veseljem... Vsak je zelo ponosen nase, mlajši gledajo na to z velikim občudovanjem in si želijo tudi sami poskusiti, ponoviti. In enako se mi je zdelo za pohodništvo. Midva nisva preveč domača v gorah, ne pozna primernih poti in zato se nama je ta akcija zdela odlična priložnost, da tudi kot starša napredujema v tem pogledu. Jaz z boljšo formo, mož z novimi idejami za izlete, vsi skupaj z ogromno novega znanja in izkušnjami v naravi. Kot družina nam je gibanje v naravi zelo pomembno in zdi se mi, da je to najboljša popotnica za otroke. Ker pa vsi nismo za vse, npr. jaz v svoji mladosti nisem prišla dlje od Šmarne gore, je super, če si tudi pri tem poiščemo strokovno in izkušeno vodstvo, kot se npr. udeležimo tečaja smučanja ali plavanja. Na ta način se tudi izognemo monotoni hoje po vedno istih poteh, ki se jih otroci kaj hitro naveličajo. Spoznali smo veliko novih ljudi, otroci so dobili nove prijatelje in se skozi mesece precej povezali z drugimi. Res je, da nam na tedenske sestanke v šoli ni vedno uspelo priti in vsa predavanja niso bila na enakem nivoju, a izletov smo se precej redno udeleževali. Ponavadi smo se med hojo razkropili in družili z drugimi udeleženci skupine. Lahko rečem, da smo kot družina že od nekdaj zelo povezani, tako da po mojem mnenju glede tega ni bilo nekega bistvenega napredka, je pa bila vsekakor velika spodbuda za premik, ker je izlet organiziran, ura je določena in teden temu ustrezno organiziran, tako da ni dodatnih izgovorov, zakaj bi ostali doma. Včasih je bilo zelo težko vstati zgodaj, pa zvečer pripravljati prtljago in hrano, ampak če imaš splanirano (in plačano), potem pač greš. In ko zdaj pogledam nazaj na, mislim da smo se udeležili 14 izletov, je to res veliko lepih spominov, čudovitih krajev in lepih zgodb. Pa tudi nekaj ne najlepših izkušenj, ko smo doživeli helikoptersko reševanje prijatelja, ki je zbolel, s Kredarice v hudem vetru ali nekaj neprijetnih padcev in izčrpanosti. A tudi to je del življenja. Dobro je, da smo imeli nek končni cilj, ki smo se mu postopoma približevali. In sploh ni bilo pomembno, da ga navsezadnje niti nismo v celoti dosegli, saj je bil zaradi slabih vremenskih razmer vzpon predčasno prekinjen. Pri otrocih se mi zdi še posebej pomembno, da imajo vedno pred seboj nek nov športni izziv, ki je ravno pravšnji za njihovo starost. si bo vsak našel svojo dejavnost, ki mu ustreza, a pomembno se mi zdi, da jo imajo otroci priložnost spoznati in preizkusiti in da postane gibanje del njihovega življenja, ne v tekmovalnem smislu, ampak kot kakovostno preživljanje prostega časa, kot antipod sedečemu delu in učenju ter gledanju v različne ekrane.	Oseben ponos Občudovanje Osebni napredek Osebna rast Telesna vzdržljivost Nove ideje za pohodništvo Novo znanje Nove izkušnje Gibanje v naravi Popotnica Strokovno vodenje Različne poti Pestrost dogajanja Nova prijateljstva Druženje Razkropitev predhodna povezanost brez vpliva na vezi organizacija tedna spomini neprijetne izkušnje helikoptersko reševanje padci izčrpanost športni izzivi primeren za starost preizkušanje spoznavanje pohodništva lastno mnenje gibanje = del življenja	
--	--	--

ODG8: Akciji smo se pridružili zato, ker smo želeli hoditi v hribe, pa je vedno nekaj prišlo vmes. Zjutraj smo se predolgo svaljkali doma in je bilo za ta prave hribe in načrtovanje prepozno. Sami bi zelo težko prišli do take kondicije in znanja, zato je bila akcija v pravem trenutku na pravem mestu.. Nanjo so nas opozorili prijatelji in mi smo se prijavili, Družina se je s kavča premaknila v naravo. Približali smo se naravi, našli podobno misleče nove prijatelje, prehodili precej naših hribov... kar mi je všeč, saj je lepo, da poznamo svojo domovino. V naš zasedeni urnik je vključila pohode v naravo, za kar smo Tonetu zelo hvaležni. Gorska roža zaseda posebno mesto v naši družini.. V akciji smo dobili redne /brezskrbne) odhode v naravo. Spoznavanje naših hribov. Nova znanja tudi zaradi Branke in Toneta Kladnika. Spoznali smo, da obstajajo ljudje, ki delajo dobre stvari, tudi če za to ni veliko denarja.. Vsi skupaj smo našli precej novih prijateljev. Veseli smo, da smo med ljudmi, ki jim narava veliko pomeni... In ne toliko materialne dobrine. Veseli smo tudi, da so akcije organizirane in da se vsi skupaj dobimo na pohodu, brez našega osebne- ga truda pri organizaciji. Sodelovanje v akciji je gotovo povežalo našo družino. Kljub temu, da smo na pohodu bolj vsak s svojo družbo, a hkrati smo na istem pohodu skupaj in se vidimo in spremljamo... Naša dva ptička počasi odhajata iz najinega gnezda, a nara- va je ostala v njunih srcih, kar je bila tudi najina želja. Oba otroka sta našla dobre prijatelje in se še vedno družijo izven Gorske rože. Tudi midva sva našla dobre prijatelje.. Vsi skupaj gremo v hribe tudi v lastni režiji, kar prej ni bilo izvedljivo. Pa tudi midva greva sama v hribe, ko sta otroka na tabornikih. Vsi skupaj smo pridobili bolj gotov in trden korak. Postali smo Slovenci, saj smo prišli na Triglav..Na kar smo vsi skupaj po- nosni..	Želja po pohodniš- tvu Slaba organizacija Kondicija Pomanjkanje znanja Približanje naravi Nova prijateljstva Spoznavanje domo- vine Redni pohodi v na- ravo Brezskrbni pohodi Nova znanja Organizacija poho- dov Boljša povezanost Nova prijateljstva Lastne pobude Obisk gora	
ODG9: Na našo družino je sodelovanje v akciji na vsak način vplivalo zelo pozitivno! Poleg tega, da smo bili veliko na zra- ku in v naravi, smo se v skupini naučili biti bolj tolerantni, po- trpežljivi, prilagodljivi, točni, manj egoistični, bolj samozavest- ni, veseli, skratka - boljši. Ne bi mogla reci, da je sodelovanje v akciji bolj povežalo čla- ne nase družine (vnukinji, mama, stara mama), pac pa nas je zelo povežalo s člani skupine, s katero smo čutili in se čutimo močno pripadnost, povezanost in prijateljstvo. Prav tako z glavnim organizatorjem in vodjo ter vsemi sodelujočimi pri našem podvigu. Jaz - stara mama - sem komaj čakala nedelje, ko smo imeli izlet. Isto mi je priznala tudi ena izmed vnukinj. Po osvojitvi našega očaka smo bili sicer utrujeni, ampak ponosni sami nase. Poleg prelepih spominov bo, zlasti mladim, ostala lju- bezen do hribov tudi v bodoče	Pozitivni vpliv Tolerantnost Prilagodljivost Točnost Samozavest Preživljanje v naravi Ni večje povezano- sti družine Povezanost s člani skupine Pripadnost Prijateljstva Osebni ponos Ljubezen do hribov	
ODG10: Vsi v družini smo se med potekom akcije počutili bolj povezane, v pričakovanju nečesa. Otroci so našli prijatelje, zato se izletov še bolj veselili. Med pogovori z drugimi starši smo rešili še kakšno dilemo. Ko smo enkrat začeli, sploh ni bilo dvoma, da se ne bi hodili na izlete. Posledice akcije za našo družino so bile več povezanosti, veselja in večja samo- zavest.	Povezanost Nova prijateljstva Veselje Reševanje dilem Pogovori Samozavest	

ODG11: Sodelovanje v akciji nas je zagotovo povezalo, še zadnji vzdihljaji preden je starejši sin postal srednješolec in so druge stvari postale prioriteta. Če nič drugega nam je sodelovanje v akciji dalo lepe spomine in vedenje, da zmoremo.	Povezanost Spomini Samozaupanje	
ODG12: Preživljanje prostega časa v naravi me je od nekdanj napolnjevalo z energijo, hoja v hribe pa še posebej navduševala. Z otrokoma in možem, ki za hribolazenje ni bil navdušen, sem iskala možnost organiziranih in ne pretežkih izletov. V lastni režiji nam nekako ni šlo.. Pa je prišel nasproti Tone s svojo akcijo. Takoj sem vedela, da je to to. Tako se je začelo.. Že kmalu smo ugotovili, da je hoja v družbi manj naporna, predvsem za otroke. Tako je navdušenje iz izleta v izlet naraščalo, višek pa je bil seveda Triglav. Kaj konkretno pa je vse skupaj pomenilo za našo družino? Dobili smo skupno, kvalitetno rekreacijo, ki nas je vsekakor povezala. Povezala nas je tudi z naravo in same s seboj. Dobili smo nove prijatelje. Med sabo smo delili ponos ob premaganih vrhovih. Otroka sta dobila občutek, da se za cilj trudimo skupaj. Moje zadovoljstvo nad takim preživljanjem nedelj, se je gotovo odražalo tudi na najinem osebnem odnosu z možem. Tudi njemu so gore vsaj približno prirasle k srcu. Najpomembnejše pa se mi zdi, da je to ostal naš način življenja in da sta ga otroka sprejela kot nekaj normalnega, skoraj nujnega. In tako z Gorsko rožo, včasih pa tudi sami, nadaljujemo hribovsko pot.	Druženje Manj naporno Naraščanje navdušenja Povezanost Kakovostna rekreacija Novi prijatelji Osebni ponos Osebni odnos z možem Navdušenje Ponotranjenje načina življenja Nadaljevanje aktivnosti	
Zakaj bi sodelovanje v akciji priporočili drugim družinam?		
ODG1: Ker je gibanje v naravi neprecenljivega pomena za osebni razvoj otrok in odraslih, še posebej, če je povezano z dobro družbo podobno mislečih.	Gibanje v naravi Neprecenljiv pomen Osebni razvoj Dobra družba	Osebni razvoj Umik od doma (TV) Gibanje v naravi
ODG2: ker sodelovanje v akciji pozitivno vpliva na vse: na odnose v družini in na zdravje vseh družinskih članov. Pa še otroke odpelješ izpred TV.	Odnosi v družini Zdravje	Druženje in nova prijateljstva
ODG3: ker je zdravo za dušo in telo	Zdravje	
ODG4: V to akcijo bi morale biti vključeni čim več družin. Program je zanimiv, vsi udeleženci lahko veliko dobijo, njegovo vrednost pa pravzaprav spoznaš šele, ko se vključiš vanj. Druženje, premagovanje sebe, povezovanje in nenazadnje dobra organizacija vse do Triglava.	Zanimiv program Druženje Premagovanje sebe	Strokovna organizacija Nova znanja
ODG5: Zaradi večje energije, povezanosti družinskih članov in koristno preživetega prostega časa.	Boljša vzdržljivost Povezanost Kakovosten prosti čas	Spoznavanje dežele Povezanost

ODG6: ker spoznaš nove prijatelje (Ema) - izredno strokovni, prijazni, topli akterji (Tone, Frank, Tina, Milka,...) - tempo odličen, tj. začetek prilagojen prav vsakemu posamezniku, pa naj si bo to majhen otrok, ali upokojenec - Milka in njeno poznavanje rožic je bilo tudi nekaj za naju z Emo - spoznaš lepoto naše dežele, pa ne ravno tiste skomercializirane-to že itak vsi poznamo - odtegneš otroka od računalnika, TV-ja, ga navdušiš nad naravo. To slednje za mojo hči ravno ne drži, saj nikakor ni odvisna od računalnika, TV sploh ne vem kdaj se prižge. Že pred sodelovanjem "Z družinami..." sva ogromno prehodili, ampak le bližnji hrib nad Vrhniko, Sv. Trojico, Rožnik". Ne vem kaj bi še dodala, malo so me motila predavanja, se ne znam prav izraziti, ne motila, pravzaprav časovno je bilo dostikrat težko iz Ljubljane (služba) na Vrhniko po hči, pa spet nazaj v LJ. Moram pa povedati, da se je hči teh srečanj prav veselila, ko so pohajkovali s Tino po Tivoliju..	Nova prijateljstva Strokovne vodje Spoznavanje dežele Spoznavanje rož Kakovosten prosti čas	Kakovosten prosti čas Telesna vzdržljivost
ODG7: Nam se je zdela akcija res odlična in bi jo z veseljem priporočala še komu, res pa je, da je treba pri tem vložiti veliko energije, časa in navsezadnje tudi denarja. A v življenju se nam ravno tovrstne stvari najbolj povrnejo. Lepo bi bilo, če bi bila omogočena širšemu krogu ljudi, tudi tistih, ki bi pomoč in podporo še bolj potrebovali, morda v okviru kakšnega uradnega preventivnega programa, saj je res kakovostno zasnovana.	Kakovostna organizacija Širša publika	
ODG8: Priporočili bi to akcijo vsem družinam, zato ker bi otroci skupaj s svojimi starši preživeli več časa v naravi (in ne pred tv-jem), ker bi spoznali bolje Slovenijo in naše gore, zato ker bi skupaj osvojili najvišji vrh v Sloveniji, ki bi otrokom zagotovo ostal v spominu (s svojimi starši sem bil na Triglavu), zato ker bi starši dvignili samozavest otroku in sebi, zato da bi se bolj povezali s svojimi otroki. Razlogov je nešteto in noben ni slab. Največ kar lahko starši podarijo otroku je svoj čas! In to je neprecenljivo!!!	Skupni čas V naravi Poznavanje dežele Dvig samozvesti Podaritev časa	
ODG9: Ker je to za vse, ki se udeležijo programa, dragocena izkušnja, iz katere lahko vsak član družine dobi veliko dobrega in spodbudnega zase, kar lahko uporabi tudi v vsakdanjem življenju.	Uporabnost v vsakdanjem življenju	
ODG10: Ker vsi družinski člani dobijo veliko dobrega in koristnega, predvsem pa postopoma izboljšajo kondicijo, kvaliteto preživljanja časa, se povežejo tudi med sabo in dobijo prijatelje (mi smo spoznali ljudi, s katerimi se še po zaključku akcije pogosto dobivamo).	Izboljšanje telesne vzdržljivosti Kakovosten čas Prijateljstva	
ODG11: Izkušnja, ki pusti lepe spomine in omogoči večjo povezanost med vsemi - družino samo in ostalimi udeleženci.	Spomini Izkušnje Povezanost	
ODG12: Predvsem zato, ker ponujajo urejen in kontroliran program, tako da nam, staršem, ki nismo navajeni hoditi po hribih, bi pa radi v tem duhu vzgajali svoje otroke, ni treba razmišljati, kam, kako, kdaj,.....Tudi jaz sem dobila priporočilo od ene družine in ravno tako mi priporočamo prijateljem in znancem naprej.	Kontroliran program Urejen program Strokovnost	

10.2. Priloga 2

Misli Tine Vrhunc, ki veljajo tako za otroke kot odrasle pohodnike:

“V naravi se v otroke naseli mir, ki ga oddajajo tihe velikanke. Tišina, ki nas obdaja lahko očara tudi otroke, če jih seveda opozorimo na to, da prispevamo k tišini tudi sami in ne onesnažujemo poti s hrupom, ki moti prebivalce teh odmaknjenih koščkov sveta. Utrujenost od vloženega napora s potom odplakne iz otroka tudi napetosti, ki so se nabrale v delovnem dnevu ali tednu. Krepitev telesa vpliva tudi na krepitev duha. Otroci, ki znajo vložiti trud, razporediti moči, vztrajati do cilja, nositi svoj del bremena na hrbtu pridobijo izkušnjo, da je trud na koncu poplačan in da poti nazaj ni, ko se enkrat odločiš, da boš nekam prišel. No, razen včasih, ko je bolj modro odnehati. Pa ne zato, ker imaš vsega dovolj, ampak predvsem zaradi zunanjih okoliščin, zaradi katerih ne bi bilo več varno ali smotrno nadaljevati poti. V gorah je vreme tisto, ki odreja skoraj vso naše ravnanje. Zato se je treba na pot podati zgodaj in doživeti hlad in umirjenost jutro. Na poti pogosto trčiš ob svoje meje, ki so – kot ugotavljamo sproti – nenavadno raztegljive. Če si nekje na sredi poti, ti ne preostane drugega, kot nadaljevati in končati začeto. Tudi, če se odločiš za vrnitev, te čaka še nekaj poti, torej je treba vztrajati in dokončati. Podobnost z življenjem ni naključna.”

Popotovanje od učilnice do Triglava ... in naprej (Tone Lamovšek) -

Nekaj utrinkov udeležencev akcije Z družinami osvojimo Triglav:

Utrinek 1

Zame je bil letošnji vzpon na Triglav življenjskega pomena iz najmanj treh razlogov:

- izpolnila sem obljubo, ki sem jo pred dobrim letom dala svoji hčerki in vnukinjama, da jih za svojo 60 letnico "peljem" na Triglav. To je bil njihov prvi, moj pa zadnji vzpon na našega očaka,*
- po dveh operacijah, ki sem jih preživela ob koncu lanskega leta in težki bolezni, sem kljub težavam, ki sem jih imela, dokazala sebi in drugim, da zmorem premagati bolezen in sebe,*

- s svojim obiskom Triglava sem se poklonila tudi prijateljici, s katero smo pred 10 leti skupaj obiskovali hribe, potem pa je pred nekaj leti, stara komaj 45 let, podlegla hudi bolezni. Njen pepel so tisto leto 11. februarja raztresli s Triglava.

Moj in naš podvig nikakor ne bi bil mogoč brez društva GORSKA ROŽA, ki vsako leto vodi družine na Triglav. Ko sem se prijavljala, sem bila malo negotova, če jaz, kot 60-letnica, sploh sodim med klasične družine. Toda v silni želji za dosego cilja, me je tudi ta negotovost kmalu minila. Skupaj s skupino smo preživeli sedem nepozabnih mesecev, bodisi v hribih ali pa na raznih zanimivih predavanjih in drugih skupnih dejavnostih. Med nami so se stkale prijateljske vezi, ki, upam, ne bodo pretrgane.

Posebno pohvalo in občudovanje pa čutim do organizatorja Toneta in sodelavcev Frenka, Milke in Tine, ki so nas sprejeli v vsej naši različnosti in bili več kot strpni do vseh naših napak in posebnosti. Z neizmerno toplino, dobroto in ljubeznijo so skrbeli za nas vse, še prav posebno pa za naše otroke. Hvala vam!

Utrinek 2

Akcija in "skriti" namen le te, ki se skriva popolnoma drugje, kot le v osvojitvi Triglava, se mi zdi enkratna, resnično. Od začetka, pa do konca sem se je sama lotila zelo resno, saj sem vedela, da mi je pisana na kožo. Zelo sem bila vesela, ko sem sčasoma opazila tudi mala dva, da sta se lepo vživela v družbo, bila komunikativna, vesela, razigrana ... pač zdrava otroka, ki v življenju potrebujeta le veliko ljubezni, pa akcije, športa. Tekom izletov, kjer smo se spoznavali z ostalimi udeleženci, sem začutila pravo energijo, veselje do druženja z ljudmi, ki te sicer ne spremljajo na vsakem dnevnem koraku, doživijo pa s teboj lepe trenutke, ki ostanejo v spominu. Izbor izletov mi je bil zelo všeč, tudi zato, ker sem nekatere poti tudi sama prvič spoznavala. Nikoli ne bom pozabila vzpona na Nanos in zaključek poti pred Predjamskim gradom. Kljub slabemu vremenu, ali pač ravno zato, mi bo ostal za vedno v lepem spominu. Prepričana sem, da nihče od udeležencev ne bi nikoli sam izbral in zaključil omenjene poti tako, kot smo jo mi, pri gradu; pot po gozdu, z zavestjo, da nas lahko v naslednjem trenutku ujame nevihta, je kar sama pripomogla k čarobnosti že tako skrivnostnih krajev tam okoli.

Pa Golica: ob povratku z vrha, se spomnim dveh starejših gospa, ki sta sedeli sredi travnika narcis, se smejali, malicali, uživali v družbi druga druge ... Pa sem pomislila: ja, takole si želim tudi sama preživljati gorske dneve v svojih "starejših" zrelejših letih.

Pa Glinščica - prelepa skrita dolina, ki je sama ne bi nikoli odkrila, pač - nekako ne pomislim prvo na Primorsko, ko se odločam za naslednji potep po gorah.

Vzpon na Tolsto Košuto, kjer me je spremljal moj mali filozof Erazem in doživel krst za svoj prvi osvojeni dvatisočak! Ja, kako je bil pa važen in pomemben. Kasneje me je še večkrat spraševal, zakaj jih je dobil po riti, ko je bil pa priden in prišel na vrh. Ne more pozabiti tudi oslička nižje na planini pod Tolsto Košuto, ki mu je "ukradel" jabolko iz rok ... in še in še bi lahko naštevala ...

Akcija me je duhovno nadgradila, mi dala še nekaj več, kar sicer tudi sama ali v krogu meni dragih ljudi že več let iščem in tudi najdem v naših prelepih gorah, uživala sem v spoznavanju novih ljudi, naša ekipa se mi zdi resnično enkratna, uživala v opazovanju mojih malih dveh nadobudnežev, koliko imata energije, veselja v sebi. Priznam, saj včasih je bilo težko, zjutraj - otroci, pa njihovo nerganje, zakaj morajo spet vstati, pa iti v gore, ko bi spali, gledali risanke ... ampak na koncu: vedno smo prišli dobre volje domov, pa čeprav utrujeni. No ja, starši utrujeni! Smo se pripeljali domov, pa je rekel Aljaž: "Mami, jaz grem na kolo."

Upam, da se srečamo tudi v naslednji sezoni, da bomo preživeli še veliko lepih trenutkov skupaj!

Na koncu pa zahvala tudi ostali ekipi, Tini, ki nosi v sebi neko neverjetno umirjenost same s seboj; tako kot se zna ona približati otrokom in jih voditi v trenutkih, ko nastopi rahla naveličanost, utrujenost in jih preko zanimivega pogovora zamotiti ... resnično, ne poznam veliko takih ljudi.

Hvala tudi Frenku, Milki, Vitu, pa ostalim fantom, ... Sašu, ki je vodil našo skupino skozi "labirint" klinov proti Triglavu in nazaj, res ste bili enkratna ekipa!

Utrinek 3

Težko rečem, da je bilo srečno naključje, ker v naključja ne verjamem. Vsekakor pa je bilo srečno; kratka predstavitev projekta v Žurnalu. Takoj sem pomislila: «To bi bilo pa super za nas!» Tako se je začelo. Hitra reorganizacija četrtkovih večerov, da smo

lahko prišli poslušat zanimiva predavanja in seveda psihične priprave otrok za nedeljske izlete.

Pred prvim izletom je Matic, naš mlajši sedemletni sin, na sončno jutro vzkliknil: «Kaj, tako lep dan bomo zapravili za hojo v hribe?!» Ko smo se vračali s hriba pa je, navdušen nad novimi prijatelji, rekel: «Hm, tale izlet je bil pa boljši kot sem mislil!» In od takrat naprej smo se vsi iskreno veselili vsake nedelje, ko je bil napovedan izlet.

Spoznali smo nove, krasne in zanimive ljudi, spoznavati smo začeli sebe, naše fizične in psihološke meje, natančneje smo začeli opazovati naravo, dobili boljši občutek za sočloveka, se veliko naučili o naših gorah, predvsem pa smo na teh pohodih našli veselje in notranji mir.

Vsega lepega se tako ne da opisati, rečem pa lahko, da je bilo naše sedemmesečno druženje izkušnja, ki bi jo bilo škoda zamuditi. Toplo jo priporočam vsem družinam, ki se želijo še bolj povezati med seboj in s seboj in seveda z naravo, pa ne vedo točno kje in kako začeti.

Iskrena hvala vsem!

Utrinek 4

Naše druženje nama je obogatilo življenje. Spoznala sva zelo prijetne ljudi, stkala nova prijateljstva ... resnično prijetno se je družiti s podobno mislečimi ljudmi, ki znajo ceniti lepoto narave, gorski svet, ki te vsakokrat znova napolni z energijo in veseljem, da lažje prebrodiš nesmisle, zlaganost in tekmovalnost mesta. Srečna sem, da se je naših poti veselil tudi Miha, ki npr. ni mogel skriti navdušenja in začudenja nad cvetočimi strminami narcis, hoji med oblaki, ko je veter ponesel meglice čez Kofce, ko je kljub strmi poti na Viševnik ob povratku rekel, da bi se želel ponovno povzpeti nanj in ko so bile njegove prve besede, ko se je v nedeljo prebudil doma - mami, lepo mi je bilo v hribih in ko me je skoraj strahoma vprašal, če je bila pot na Triglav naša zadnja skupna pot ...

Zase lahko iskreno trdim, da je to bila ena mojih boljših odločitev v življenju. Ne samo, da smo se naučili odgovornega zahajanja v gore, pridobili različne "gorske" izkušnje, predvsem sem srečna, da sem premagala svoj strah in kar je najpomemb-

nejše, da to veselje lahko delim tudi z Mihom, kar pa se brez vaše pomoči, znanja, izkušenj in potrpežljivosti ne bi uresničilo ...

Utrinek 5

Odločitev, da se pridružimo akciji "10" družin na Triglav, je bila ena izmed boljših odločitev v našem družinskem življenju. Začeli smo s pripravami na pohajkovanje po gorah ; od teorije, do prakse. Predavanja, ki jih je Gorska roža organizirala za udeležence te akcije, so postavila dober temelj, saj so bile pokrite tako teme varnosti v gorah, kot tudi oprema, obnašanje v gorah, do same botanike in celo fotografije.. Pri tem ni manjkalo niti srečanje na temo družine in njenih vrednot ... niti izdelava tort Triglavk, ki so nastale tudi s pomočjo učencev slaščičarske šole.

Z veliko ljubezni in prostega časa je nekaj vodnikov in organizatorjev spremljajo celotno skupino od samega začetka, ko smo komaj zmogli prilesti na Slivnico, pa do zmagovite osvojitve Triglava, kjer so nas pozitivno presenetili naši najmlajši. Pomoč in dobra organizacija sta celotni skupini pomagala, da je relativno z lahkoto osvojila ta cilj. Pri tem je bilo vedno dobro poskrbljeno za varnost, kar nam je staršem še posebej veliko pomenilo.

V okviru akcije smo si ogledali izjemno lepe hribovske točke, pot je bila vedno prilagojena otrokom, postanki v naprej razmišljeni (vedno ob pravem času, na pravem mestu). Poleg vsega tega pa se je skupina zelo lepo povezala, saj smo si med seboj na nek način precej različni, pa vendarle podobni. Skupaj uživamo in se spodbujamo, družimo in zabavamo. Prepričani smo, da nobenemu od udeležencev ni žal, da se je pridružil akciji, celo nasprotno, velika večina bo z druženjem nadaljevala tudi v okviru nadaljevalnega tečaja Gorske rože. Najlepša hvala vsem za prijetno druženje na naših pohodih, Gorski roži pa za odlično organizacijo, veliko ljubezni in spodbud ter za vez, ki smo jo spletli med seboj.

Slika 2: Udeleženci akcije po osvojitvi Triglava

