

Decembra si dajmo duška. Koliko pa nas bo to stalo?

December je čas, ko odpremo ventile in se poveselimo. Tudi mladi si dajo duška. Koliko pa zapravijo za decembrska rajanja? Kako je z zabavami med letom? Ljubitelje zabav razveseljujejo tudi psihologi; pravijo, da jih potrebujemo tako mladi kot tudi starejši!

Najdaljšo noč bom letos praznovala na Obali s prijatelji, za žur pa bom plačala okoli 80 evrov, nam je zaupala 19-letna Maša. S prijatelji se odpravljamo silvestrovat v Madrid ali Budimpešto, razkriva 20-letni Milan. Cena bo od 300 do 500 evrov. Nekateri bodo praznovali doma, recimo 25-letni Žan. Vseeno ga bo organizacija zabave stala okoli sto evrov. Kje pa bodo prehod v novo leto preživeli osnovnošolci? Vprašali smo šest devetošolcev, ki ne želijo biti omenjeni z imeni. Nekateri bodo kar doma, drugi se s prijatelji odpravljajo v mestna središča. »Novoletno zabavo navadno preživim v krogu najboljših prijateljev. Tokrat bomo pri prijatelju doma, vsak pa bo prispeval po desetaka,« pravi eden izmed 13-letnikov. »Letos ne bom šla na noben žur. Novo leto bom praznovala s tipom,« nam je zaupala druga sogovornica. Nekateri bodo odšli tudi v tujino: »Praznovala bom na Time Squaru v New Yorku.« Nekdo drug pa odhaja v Amsterdam.

Kaj pa zabave med letom?

Mladim torej pri prehodu v novo leto ne bo dolgčas. Vprašali smo jih tudi, kako sicer žurirajo med letom. In koliko zapravijo za zabavo. »Večinoma žuriram v Ljubljani ali Kranju. Za žur zapravim 60, 70 evrov. Če je res nekaj posebnega, bi dal tudi stotaka,« pravi Milan. Maša je bolj skromna. Za žur zapravi po 20 evrov, pijačo si

s prijatelji v trgovinah kupijo že prej. Osnovnošolci se večinoma zabavajo doma ali pa pri prijateljih. Spet drugi obiskujejo klube, diskoteke, grejo pa tudi na bowling. Večinoma za te zabave zapravijo po nekaj desetakov, odvisno od tega, kje so in kakšna je žeja.

Zabava je pomembna!

Dokazano je, da je zabavanje pomembno za naše telesno

in duševno zdravje,

pojasnjuje

psihologinja

in psiho-

terapevtka

Jasna

Solarović.

Besedo žuriranje

Najdaljšo noč bom praznovala na Obali s prijatelji, za žur pa bomo plačali okoli 80 evrov, nam je zaupala 19-letna Maša.



pa razume vsak nekako po svoje. »Žur je ena izmed oblik zabave, ki je skupinska. Dobro se je zavedati, da se tudi v skupini lahko počutimo zelo osamljene. Žur ne zagotavlja, da se bomo zabavali oziroma da bo to 'žur zame'. Po drugi strani smo lahko sami in se ob knjigi ali filmu zares zabavamo in hkrati počutimo zelo vpete v svet okrog sebe, ne osamljene,« pojasnjuje. Kako fino se imamo na zabavi s prijatelji, je odvisno od tega, kakšne odnose imamo z njimi. »Pomembno je, kje in s kom si, pa tudi kako se tisti hip počutiš. Če se siliš samo zato, da bi se vključil v družbo, je utvara, da je to zate zabava,« opozarja psihologinja.

Kam je šel ves denar?

Denarja za zabavo lahko kar hitro zmanjka. Da ne boš prehitro porabil vsega (in naslednji teden ostal doma), lahko (če si že star 15 let) uporabiš mobilno banko **Klikin**. V Klikinu te bodo vedno čakali podatki, koliko in za kaj si že porabil denar ter koliko ga še imaš. Pa tudi, ali so ti starši že nakazali žepnino ... da slučajno ne zamujajo.



Je december res nekaj posebnega?

December ljudje doživljamo zelo različno. Za nekatere je to mesec, ko se več posvetijo družini, za druge odliččen izgovor za druženje ob kuhanem vinu. »December je obarvan drugače kot drugi meseci, in sicer z mešanico starodavnih obeleževanj prehoda v novo leto, takšnih ali drugačnih družinskih navad ter tržnih ponudb. Ne glede na to, ali se ta čas prav zdaj ujema s tvojo željo in potrebo biti na žuru in obeleževati prehod ali ne, kulturi težko ubežiš,« pojasnjuje Solarovičeva. Po drugi strani pa dodaja, da je bolj, kot da se družimo prav decembra, pomembno, koliko imamo v življenju, v vseh mesecih, priložnost preživljati čas s prijatelji in bližnjimi, ki nam nekaj pomenijo in s katerimi se dobro počutimo.

S prijatelji se odpravljamo silvestrovat v Madrid ali Budimpešto, načrtuje **20-letni Milan**, za kar bodo odšteli od 300 do 500 evrov.

Dovolimo si počutiti, kot pač se

Besedi veseli december nas nekako silita k temu, da naj bi se počutili prijetno, česar pa se ne da izsiliti, poudarja psihoterapevtka. »Mogoče se res zgodi, da se lahko zabavaš in izkoristiš to kot mesec z več žuriranja. Marsikdo pa čuti pritisk, da bi se moral imeti dobro, čeprav se pač trenutno nima. Pomembno je, da se ne krivimo in se ne silimo, temveč da poslušamo sebe. Če nam v nekem trenutku odhod na zabavo ne ustreza, to ni napačno. Če počutje kliče po počitku, filmu in vroči čokoladi, je to prava reši-



tev,« pravi Solarovičeva. Devetnajstletni Maks pravi, da se za zabavo odloči, če mu ta zadiši.

»Decembra je sicer več zabav kot med letom, čeprav je po mojem poletje veliko primernejše za žurke,« dodaja Maks.

Osamljenost

Vseprisotnost pričakovanj, da naj bi bili v krogu bližnjih in da naj bi se v družbi poleg tega tudi dobro počutili, pripomore k temu, da se več ljudi prav v decembru počuti osamljene. V medijih v zadnjih letih več opozarjajo na rast samomorilnosti v tem času, poudarja psihologinja. »Mislim, da je pomembno, da gojimo odnose, spoštujemo to, kako se počutimo znotraj teh odnosov. Kaj v nekem trenutku potrebujemo. To je bolj pomembno kot pa meseci na koledarju,« pojasnjuje. Ob tem navede primer – božična večerja. Če ima družina navado, da se takrat zbere v polnem številu, je v pomoč, če njeni člani hkrati dopuščajo potrebe posameznika. Če morda članu družine ne ustreza druženje, lahko najdejo vmesno pot, da bo po eni strani čutil, da jim je mar zanj in mu ne zamerijo, obenem pa bo imel možnost umika, pojasnjuje.

Silvestrovali bomo kar doma s prijatelji, pravi **25-letni Žan**.

Nimaš ideje za darilo?

Za novo leto lahko podariš **NLB Predplačniško kartico** in na njo naložiš določen znesek. Tako si bo obdarovanec lahko kupil, kar si sam želi, saj bo z njo plačal na kateremkoli prodajnem mestu, ki sprejema MasterCard. Se pravi po vsem svetu in tudi v spletnih trgovinah. Kartica ni vezana na osebni račun, zato jo lahko kdorkoli podari komurkoli želi.



Pri katerih letih na prvi žur?

»Kdaj grem lahko ven, mami?« je vprašanje, na katero naj starši odgovarjajo predvsem po svoji presoji. Pomembno je, da verjamejo v svojo odločitev, verjetno sebe in svojega otroka poznajo bolj kot tisti, ki dajejo nasvete v revijah, meni Jasna Solarović. »Ko gre otrok prvič sam ven, na zabavo, je najbolj pomembno, da dobi od staršev hkrati blagoslov 'pojdi, lepo se imej, vse bo v redu' ter sporočilo 'hočem, da upoštevaš to in to' (koliko sme piti, kdaj naj se vrne, s kom naj se ne vozi v avtu).« Sogovornica dodaja: »Ta trdnost, ki jo ima otrok ali najstnik, da se zna postaviti zase in ve, kaj mu je všeč, ter ali bo zares upošteval nasvete staršev in prišel domov ob dogovorjeni uri, se je razvijala v odnosu med otrokom in staršem že od zelo zgodnjih let. Zato je učinek besed, ki jih starši izrečejo zdaj, odvisen od dogajanja v odnosu do tega hipa.« Kaj pa starost? »Težko določim točno starost, kdaj je otrok pripravljen za večerno ali nočno zabavo.



Shutterstock

Vsakdo ima svojo hitrost in pot razvoja. Vedeti pa moramo, da se otrok z alkoholom in skupinsko zabavo ne sreča šele v najstništvu. Prvi stik z alkoholom za mladostnika ni na njegovi prvi zabavi, ampak je z odnosom do alkohola ter zabavanja obkrožen že prej, v družini in družbi. Otrok od malega spremlja starše pri tem, kako se zabavajo, in tako dobiva zgled, ali se imaš lahko dobro brez omamljanja ali ne ter ali se lahko v skupini zares sprostiš ali ne.«

Pri pitju alkohola se zdi naši sogovornici pomembno vprašati, v kakšnem odnosu je pri nekom pitje s tem, ali se dobro počuti. »Pomembno je iskati takšne prijatelje in družbo, v kateri nas ni strah, da bi naredili kaj narobe, ampak čutimo, da nas sprejemajo take, kot smo. Samo če smo ljubljani in spoštovani, smo lahko tudi povsem sproščeni. Kadar ni tako, ti pitje dela slabo uslugo, saj se zaradi njega začasno počutiš sproščeno, vendar se s tem odmikaš pred vprašanjem, ali si lahko v tej družbi sproščen tudi

brez omame,« razmišlja psihologinja.

Postavite okvirje!

Na vprašanje, kako naj starši določajo uro, ko naj se mladi vrnejo z žura, Jasna Solarovič odgovarja, da imajo odrasli odgovornost določanja in držanja okvirja, torej nekih zamejitev. Najstniki naravno nihajo med eno in drugo frizuro, družbo ali glasbo in s tem po svoje in vsak s svojo hitrostjo ugotavlja, kaj sem jaz, v čem se najdem – tudi prek tega, kaj me razočara. »Pomembno je, da odrasli med tem mladostnikovim 'tipanjem' držijo dovolj trden in obnem prožen okvir. Ni toliko bistveno, katero uro vrnitve domov določijo, ampak to, da so oni tisti, ki jo določijo, in da pri tem zmorejo tudi prisluhniti najstnikovemu vidiku. Ko odrasli najstniku izrekajo, kaj sme in česa ne,

mu s tem na neki ravni dajejo vedeti, da jim je mar in da jih skrbi. Glavni namen postavljanja okvirja je, da odrasli mladostniku dajejo občutek varnosti in hkrati popotnice: pojdi in odkrivaj, kar je zate novo. Izjave, kot so 'pojdi in naredi, kar hočeš', kažejo na našo zmedenost in negotovost, kaj reči otroku. So popotnica, ki otroku ne daje občutka 'nekdo misli name, imam zaledje in dom', medtem ko raziskuje novo ter pri tem včasih uživa in drugič trpi.« Psihoterapevtka dodaja, da je stopnja strogosti staršev pogosto povezana s tem, kako so bili starši sami vzgajani. »Večja ali manjša strogost sama po sebi ni boljša ali slabša, kajti bolj pomembno je, da so starši lahko pristni

in odprti za to, da se sami učijo in spreminjajo, skupaj z najstnikom. Negotovost spremlja tako mlade

Ne vem, kje bom preživel novo leto, verjetno bomo s prijatelji šli v kočjo za 30 evrov, kjer bo zabava organizirana, veliko bo ljudi in povrh še nepoznanah. In potem se dogaja, ne, pravi **19-letni Maks.**

kot odrasle in pogosto je lahko vir učenja,« pravi Solarovičeva.



Koliko za žur?

Stanje v denarnici vsekakor vpliva na to, kje se bomo zabavali, pravi psihologinja. »Mladi grejo v modeno smučarsko središče ali najeto kočjo ali pa se zberejo na rečnem nabrežju s poceni pijačo in hrano. To, ali se omamljaš ali ne, ni odvisno od tega, ali si bogat. Prav tako pa od bogastva ni odvisno to, ali se boš v družbi res dobro počutil in sprostil ali ne.«

Sporočilo podpornika finančnega opismenjevanja

Na decembrske zabave vedno vzemi kartico, gotovino in mobilni telefon.

NLB