



DEJAVNOSTI ZA OTROKE

PREDAVANJE ZA STARŠE

V predavanju z naslovom **Nujna pomoč za preobremenjene starše** Leonida in Albert Mrgole preko zgodb iz izkušenj pokažeta, kako biti starš tukaj in zdaj, kako lahko šteje trenutek, kaj je skrivnost starševskega odziva za zdrav in samostojen otrokov razvoj in kako urejeni odnosi prinašajo dobrobit in zdravje celi družini. Oglejte si ga na povezavi: http://videlectures.net/pozitivnapsihologija_mrgole_nujna_pomoc/

DEJAVNOSTI ZA OTROKE

1. Čuječnost je stanje oz. način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. Otroci naj ležijo na blazinah na hrbtu. Ob sebi imajo svoje plišaste igrače, katere naj objamejo. Igračo naj otroci položijo na trebuh in jo dobro opazujejo, kako se ob vdihu igrača dvigne in kako se ob izdihu spusti.



Skupaj z otrokom lahko izvedete vajo čuječega dihanja na povezavi: https://www.youtube.com/watch?v=tjW-P7Co9s8&ab_channel=Znamsam

2. Kadar otrok pomaga pri gospodinjstvih opravilih, dobi občutek vključenosti v družino, pridobi samozaupanje in čut za odgovornost. Lahko pomaga pri čiščenju, stlači oblačila v pralni stroj, pospravi posteljo, pripravi krožnike in jedilni pribor, poseša tla, pomaga pri obešanju perila, hranjenju živali...



3. **Masaža omogoča blagodejen pogovor preko kože.** Njen način prilagodite otroku, predvsem pa mu masaže ne smete nikoli vsiljevati. Začnete jo lahko z besedami: »Predstavlja si, da na tvojem hrbtu gnetem testo za piškote. Najprej ti na hrbet presejem moko...« Vsak korak ponazorite z gibi rok: sejanje moke z rahlim bobnanjem prstov, uporabite gibe za pritiskanje, gnetenje, valjanje, izrezovanje (pritisnite z več prsti hkrati na neko mesto in obračajte dlan sem in tja), pospravljanje mize (večkrat zaporedoma pogladite po hrbtu). Vloge lahko tudi zamenjate (otrok masira vas).



4. Iz papirja izrežite ali naj narišite velik krog. Vsak član družine naj na njem skupaj z drugimi ustvarja sliko. Dogovorite se, kje bo kdo začel. Rišete lahko vzorce, pike, predmete. Opazujte, ali se vsi znajdete v omejenem delovnem prostoru? Ali ostali člani prispevajo k skupnemu cilju ali na vsak način želijo, da je njihovo delo v ospredju? **S to dejavnostjo se boste med sabo povezali, pustili, da se vam drugi približajo. Otrok bo z delom v skupini pridobil nove osebne in socialne izkušnje.**



5. Spodbudite otroka, da zapre oči in pove, kaj vidi. Ali vidi črno? Ali kakšno drugo barvo? Morda kakšen predmet? Naj si z zaprtimi očmi predstavlja svojo sobo. Kaj vidi? Druge različice so, da gre v mislih z zaprtimi očmi na sprehod po vrtu, parku, gozdu. Kaj vidi? **Takšne igre so pomembna priprava za samosproščanje.**



Pripravili: Tadeja Plahuta in Kaja Kink