

## RAZVOJNO-PREVENTIVNE AKTIVNOSTI ZA OTROKE

V obdobju epidemije je v prvi vrsti pomembna skrb za fizično zdravje (nošenje zaščitnih mask, razkuževanje, prezračevanje prostora, upoštevanje varnostne razdalje, bivanje v »mehurčkih«...). Ne smemo pa pozabiti poskrbeti tudi za psihično zdravje. Odrasli smo otrokom vzor pri skrbi zase, od nas se učijo, nas ves čas opazujejo in nas posnemajo tako v vrtcu strokovne delavce kot doma starše. Pri vzgojno - izobraževalnem delu s predšolskimi otroki je poleg izvedbenega kurikuluma in načrtovanja vsebine bistvenega pomena tudi prikriti kurikulum. Zlasti v tem času se je potrebno še toliko bolj zavedati kako pomemben je osebni stik z otroki, pristop in način komunikacije z njimi, občutek varnosti in zaupanje, ki ga otroci doživljajo. Zaradi nepredvidljivih in nestabilnih razmer v družbi skušajmo ohraniti predvidljivost, rutino in jasno strukturo v vsakodnevnem življenju. Delo z otroki naj poteka umirjeno, potrpežljivo, prijazno, z veliko mero empatije in hkrati z jasnimi pravili ter doslednostjo. Namreč to vpliva na otroke in na njihovo počutje. Če se odrasli trudimo biti umirjeni, biti v stiku sami s seboj in poskrbimo za svoje dobro počutje, se le-to odraža tudi na otrocih. Četudi smo odrasli sami v stiski, se pogovorimo z nekom, ki mu zaupamo. Preizkusimo in počnimo stvari, dejavnosti, ki izboljšajo naše razpoloženje. Spomnimo se: socialno in čustveno učenje poteka celo življenje. Tudi pri delu z otroki se posvetimo temu področju. Zdaj še toliko bolj kot kadarkoli prej spodbujajmo razvoj socialno - čustvenega področja, socialno učenje, razvijajmo samozavedanje, samoregulacijo čustev in vedenja, prepoznavanje čustev pri drugih in učenje empatije.

Ideje za razvojno - preventivne aktivnosti, ki se jih lahko prilagodi starosti otrok in njihovim zmožnostim



### Čustvena pantomima

- Na kartončke narišemo ali nalepimo različna čustva (npr. jeza, strah, presenečenje, veselje, žalost). Kartončke položimo v vrečo oz. klobuk. Otrok izvleče svoj kartonček, nato pa skuša čustvo zaigrati s pomočjo kretenj in mimike (brez besed). Drugi otroci ugibajo, za katero čustvo gre.
- Po koncu igre otroke povabimo, da opišejo doživetja, primere, situacije in lastne izkušnje, ko se pojavi določeno čustvo (*»Kdaj ste veseli / žalostni / jezni / presenečeni? Kdaj vas je strah?«*).
- Naučimo jih, kako se spoprijeti s svojimi čustvi (*»Kaj lahko narediš, da boš dobre volje?«*); kako se lahko drugi soočijo z njihovimi čustvi (npr. *»Kako bi potolažil Mojco, ki je žalostna?«*). Lahko nam pomaga: igra vlog, pogovor, likovno ustvarjanje, ples, sprehod, bivanje v naravi, poslušanje glasbe, sproščanje z meditacijo, igra s kinetičnim peskom / s polento za prijetno počutje, branje zgodbic na to temo...
- Drugi različici:
  - Namesto pantomime otrok čustvo nariše
  - Vlogi se zamenjata: čustvo odigra odrasli, ugiba pa otrok



### Čustveni semafor

- Vsak otrok prejme sveženj kartic s »čustvenčki« – eno kartico za vsako čustvo, ki ga bomo ozaveščali. Recimo: **VESELJE** - je rumene barve kot sonce, **ŽALOST** - je modre barve kot oblak, **JEZA** – je rdeče barve kot paradižnik, **STRAH** – je zelene barve kot želvica. Odrasli otrokom pripoveduje zgodbo ali pa krajše situacije in jih povabi, da dvignejo kartico s čustvom, ki se sklada s tem, kar doživlja junak zgodbe.
- Tudi ta aktivnost je lahko izhodišče za pogovor o čustvih (po vzorcu iz prvega predloga).



### Povej svojo zgodbo

- Pripravimo kartice s sličicami, ki vključujejo čustveno - socialne situacije (npr. prepir, jok, zasmehovanje, razgrajanje, pretepanje, pomoč drugemu ...).
- Kartice pokrijemo in jih razporedimo po tleh. Izmed njih otrok odkrije 3 kartice, nato pa iz njih sestavi zgodbico.
- Druga različica: pri igri v skupini lahko otroci zgodbo dopolnjujejo s skupnimi močmi, npr. vsak otrok odkrije 1 kartico in doda svoj košček zgodbe.



### Igra vlog

- Pripravimo kartice z različnimi družbenimi vlogami in poklici (mami, oče, babi, dedi, vzgojiteljica, poštar, policist, gasilec, zdravnik, prodajalec...). Otrok izžreba karto in za kratek čas (npr. 5 minut) oponaša to vlogo oz. poklic.
- To igro se lahko združi tudi s pantomimo ali z drugo igro ugibanja.



### Ena zgodba z 2 koncema

- Aktivnost poteka ob pomoči strokovnega kadra. Otroci se razdelijo v skupine. Vsaka skupina dobi svoj naslov zgodbe. Otroci si izmislijo zgodbo tako, da ima dva možna razpleta, zaključka:
  1. do rešitve pridemo z nasiljem / prevlado
  2. do rešitve pridemo s sporazumom / kompromisom / prijaznostjo in empatijo
- Za naslov zgodbe uporabite domišljijo. Tu pa je nekaj predlogov za naslov:
  - Dva petelina in zrno
  - Dva kužka in klobasa
  - Dve mački in skodelica mleka
  - Dva fantka in avtomobilček
  - Dve deklici in barbika
- Na koncu se otroci dogovorijo, kako bodo drugim predstavili svojo zgodbo (izdelajo knjigico iz risbic / slikic, pripravijo plakat, zaigrajo gledališko / lutkovno predstavo, zaplešejo ali združijo več načinov hkrati). Vsaka skupina svojo zgodbo prikaže dvakrat: prvič z nasilnim zaključkom in nato drugič s sporazumnim razpletom.
- Možnosti za pogovor z otroki:
  - Ali imamo v obeh zgodbah zmagovalce in poražence?
  - Kdo je zmagovalec, ko pridemo do rešitve po mirni poti?
  - Zakaj ne moremo vedno priti do sporazuma?



### Ogledala

- Otroke razdelimo v pare. En otrok prikaže gib, drugi ga skuša natančno posnemati. Vlogi se zamenjata.
- Po igri se z otroki pogovorimo o njihovem počutju v eni in drugi vlogi.
- Aktivnost lahko uporabimo kot izhodišče za pogovor o socialnem učenju: koga posnemati in koga ne?



### Kralj reče

- Vzgojitelj je kralj, otroci pa njegovi služabniki. Ko kralj zakliče »Kralj reče... [ukaz]«, morajo otroci upoštevati njegov ukaz, vse dokler ne poda novega. Primer: »Kralj reče... stojte na eni nogi!«
- Če kralj izreče ukaz »Stojte na eni nogi!«, a ne začne s »Kralj reče...«, otroci njegovega ukaza ne upoštevajo. Če ga kljub temu upoštevajo, so izločeni iz igre. Zadnji igralec zmagaja in lahko prevzame vlogo kralja.
- Med ukaze vzgojitelj vključi vedenja, ki jih želi pri otrocih spodbujati, npr. kihanje / kašljanje v komolec, umirjeno sedenje v jutranjem krogu, prijazen nasmeh prijatelju...
- Če bo vlogo kralja igral otrok, mu moramo prej razložiti, da ima kralj ne le veliko avtoriteto, ampak tudi veliko odgovornost: njegovi ukazi ne smejo ogroziti njegovih služabnikov (npr. »Kralj reče ... zaletite se z glavo v steno«).
- Tudi to aktivnost lahko uporabimo kot izhodišče za pogovor o avtoriteti: koga moramo ubogati?



### Ana in Jan

- **Otrokom pripovedujemo zgodbo:**  
*Ana in Jan sta bila zelo vesela, saj so starši obema kupili lepo darilo. Jan je dobil boben in je bil tako vesel, da je takoj začel igrati nanj. Tudi Ana je bila navdušena nad svojo novo flavto in začela igrati nanjo. Najprej je bilo vse v redu, saj sta oba dobila darila in sta lahko igrala istočasno. Sčasoma je igranje bilo vedno glasnejše. Nastal je tak hrup, da nobeden od njiju ni več slišal svojega glasbila. Ana je nehala igrati na svojo flavto in prijazno rekla Janu: »Prosim, da za trenutek nehaš igrati na boben, da bom lahko sploh slišala kako igra moja flavta«. Jan ji je nesramno zabrusil: »Ne, ne bom nehal igrati na boben!« Ana se je razjezila in še ona začela igrati zelo glasno, potem pa jo je Jan poskušal preglasiti. Začela sta tekrovati, kdo bo glasnejši. Končno sta v sobo prišla mama in oče, saj sta otroka povzročala gromozanski hrup...*
- Otroke povabimo naj zgodbo zaigrajo. V igri vlog sodelujejo: Ana, Jan, oče in mama.
- Z otroki se pogovorimo o vsebini zgodbe. V pomoč so lahko naslednja vprašanja:
  - Zakaj je izbruhnil spor med Ano in Janom?
  - Kako se je počutila Ana? Kako se je obnašal Jan?
  - Kako bi se lahko izognili sporu?
  - Kaj misliš, da sta naredila mama in oče?
  - Je bil konec zgodbe srečen?
  - Kako bi se lahko končala zgodba? (Povejte različne ideje.)

- **Učenje socialnih veščin pri prosti otroški igri** – Nekateri otroci ne znajo pristopiti k vrstnikom, vzamejo igračo, odrinejo, razdrejo igrače... Takrat otroku ponudimo besedne predloge. Če bi se rad igral z vrstniki, jih vprašaj: »Ali se lahko igram z vami?«. Če trenutno ne dovolijo, da se jim pridruži, mu razložimo: »Zdaj se oni sami igrajo in bodo dokončali igro. Morda se jim boš lahko kasneje pridružil. Jih boš pozneje še enkrat vprašal. Tačas si lahko izbereš drugo igro. Lahko pa pristopiš h komu drugemu od otrok«...

- **Družabne igre** (upoštevanje pravil, prenesti poraz in se soočiti s čustvom, včasih je igra odvisna od sreče – enkrat zmaga eden, drugič drugi)



- **Vaje vedenja** - pokazati povezavo med vedenjem in posledico. Če se otrok prijazno obnaša, upošteva pravila, ga spotoma večkrat pohvalimo, mu dajmo petko, ga objamemo, mu namenimo prijazen nasmeh, pozornost... zato, da bo motiviran. Ko se otrok vede neprimerno in preizkuša meje, ga preusmerimo k drugi dejavnosti ali pa ga takoj odločno opozorimo kratko in jedrnato: »Dovolj! Tako obnašanje ni dovoljeno, ob naslednjem opozorilu sledi razmislek na stol«. Če ponovno nadaljuje z neprimernim vedenjem, temu takoj naj sledi »time-out« za neprimerno vedenje: »Zmenila sva se. Če boš se tako obnašal, boš iz igre umaknjen in greš na stol.« Otroku ne pridigamo, saj mu s tem posvečamo pozornost. Naj razmisli o svojem obnašanju, čez npr. 3-5 minut se z njim na kratko pomenimo kaj je in kaj ni primerno vedenje. Otroku naj slišano informacijo ponovi in se vrne nazaj v igro.
- **Gledališka predstava** - otrokom zaigramo predstavo s poučno vsebino, nato pa to zaigrajo otroci, predstavijo različne vloge in nastopajo vrstnikom
- **Igra vlog po koticih** - preigravanje vsakodnevnih situacij, trening socialnih veščin (frizer, družina, zdravnik, vzgojitelj...)
- **Umirjanje preko finomotoričnih in senzoričnih dejavnosti** - barvanje mandal, likovno ustvarjanje, plastelin, polenta, riž, kinetični pesek (igra v paru in skrivalnice figuric – en otrok skrije 5 figuric, drugi

zapre oči, prešteje do 10 in poišče figurice), antistresni paketek za dobro voljo - izdelava balončka počutja (balonček napolnimo z mivko / z rižem / s kašo in narišemo nanj vesel obraz; kadarkoli bomo slabe volje, ta paketek pregnetemo in se sprostimo); risanje počutja na kamenčke...

- **Vsakodnevno dogajanje in sprotni pogovor z otroki, izhajati iz otrok** in izkoristiti priliko v posamezni situaciji. Prepoznati čustvo in ga ubesediti, kaj to pomeni, kako se to kaže (*»Vidim, da jokaš. Si žalosten? Te boli trebušček, ne moreš jesti, spati...«*). Soočanje s čustvi - kaj lahko naredimo, da bomo spet dobre volje: stik z naravo (sprehod, podarimo objem drevesu, nabere rožice, kamenčke, storže...), ples, glasba, risanje, počitek, pogovor, objem; če si jezen - zmečkaj papir, nariši čustvo jeze na kamen in vrži kamenček v potok; meditacija ob umirjeni glasbi (npr. 1-2x tedensko); sproščanje - progresivna mišična relaksacija (po korakih od nog do glave mišice napremo, zadržimo, sprostimo...)
- **Pogovor o čustvih, branje poučnih zgodbic** (o različnosti med nami, o vrednotah kaj je pomembno, o otrocih s posebnimi potrebami, o tujejezičnosti...)



- **SEMAFOR za učenje samokontrole** (**RDEČA** - ustavi se, **RUMENA** - razmisli, **ZELENA** - povej / se odzovi / reagiraj)
- **Vizualizacija ob kratki zgodbici, po želji lahko igra v ozadju umirjena glasba** (izmislimo si in opisujemo prijetno doživetje skozi katero popeljemo otroke; npr. sprehod po travniku, nabiranje rož, vonj cvetlic, živalice se pridružijo...)
- **Dihanje** - sprošča, umiri in izboljša koncentracijo (če nam misli begajo, smo nemirni in anksiozni, se osredotočimo na dihanje, roke položimo na srce in smo pozorni kako bije, mirno dihamo...); v ozadju lahko igra umirjena glasba
- **Superjunak / žival za boljšo samopodobo** - predstavljaj si superjunaka / žival, ki se ti zdi najboljša, najbolj pogumna - izdelava plakata z risbico ali s sliko tega junaka, zraven napišemo spodbudne besede za pogum (kaj ti reče mami, oči, brat, vzgojiteljica, prijatelj, babi, dedi... ko so ponosni nate, ko te pohvalijo?)
- **Sproščeno plesanje ob klasični glasbi** – otroci se prosto gibajo po igralnici in plešejo, lahko oponašajo živali, plešejo hecno ali resno... Namen je, da se zabavajo, sprostijo ali pa umirijo.

Pripravila svetovalna služba Vrtca Mengeš:  
Tina Vuri, psihologinja