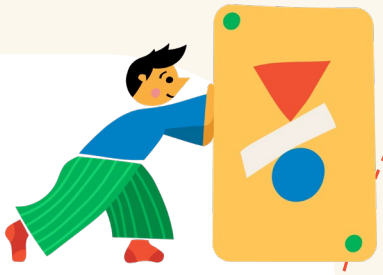
CHAVORE KARTICA Z DEJAVNOSTJO

Barve mojega dneva:

Predvidljive rutine in čustvena refleksija

Kartica z dejavnostjo



Cili: Podprite otrokovo duševno zdravje z vzpostavljanjem predvidljivih rutin in spodbujanjem ...orov o čustvih, ki jih doživlja skozi dan. To otroku pomaga, da se počuti varne, slišane in ...a občutek, da soustvarja svoj dan.

Čas, potreben za izvedbo: 15–30 minut (lahko se uporablja kot vsakodnevna dejavnost)

Priporočeno za: starše z otroki, starimi od 3 do 6 let

Potrebni materiali:

- Papir (prazen list papirja ali natisnena predloga s krogom, razdeljenim za 4–6 delov)
- Barvice ali flomastri
- (Po želji) Nalepke z obrazi/čustvi (veselje, žalost, utrujenost, vznemirjenost)

Zakaj je to pomembno: Rutina in ozaveščanje čustev sta ključna zaščitna dejavnika duševnega zdravja v zgodnjem otroštvu. Dejavnost krepi samoregulacijo, zagotavlja strukturo ter spodbuja komunikacijo med staršem in otrokom. Hkrati predstavlja priložnost, da otrok v varnem okolju predela svoja čustva.

- Uporabljajte preprost jezik za opisovanje čustev.
- Normalizirajte vsa čustva (“V redu je, če si jezen.”).
- Dejavnost izvajajte vsak večer ob približno istem času, da vzpostavite rutino.
- Začnete lahko z uporabo dveh preprostih simbolov za prikaz veselja in žalosti.

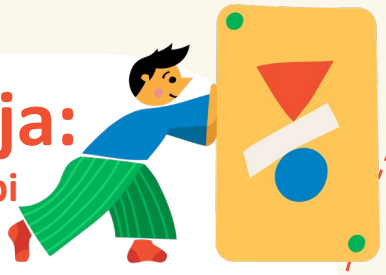
Koraki za izvedbo:

1. **Narišite krog:** Pomagajte otroku narisati krog. Krog razdelite na več de... predstavljali dele njegovega dneva (zajtrk, igra, kosilo, počitek, več... na spanje).
2. **Spodbudite pogovor:** Otroka vprašajte “Kaj sva počela danes zjutraj?” ali pa “Kako si se počutil_a, ko sva se danes igrala zunaj?”.
3. **Barvanje in reflektiranje:** Za vsak del kroga otrok nariše ali pobarva nekaj, kar se navezuje na ta del dneva in izbere barvo ali simbol z izrazom, ki najbolje predstavlja, kako se je v tem delu dneva počutil.
4. **Vključite vaše doživljanje:** Med risanjem oz. barvanjem, lahko otroku poveste, kako ste ta del dneva doživljali vi (“Zelo vesela sem bila, ko sva se skupaj igrala.”).
5. **Večerni pregled:** Pred spanjem skupaj z otrokom preglejta celoten dan: “Videti je, da te je igra s kockami zelo razveselila! Super!”.

Bingo dobrega počutja:

Vsakodnevna dejanja prijaznosti in skrbi

Kartica z dejavnostjo



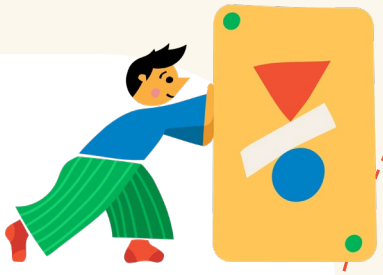
Cilj: Spodbuja otrokov socialno-čustveni razvoj, samozavedanje in povezanost z drugimi skozi igrive vsakodnevne dejavnosti, ki podpirajo dobro počutje. Na zabaven način in z vključenostjo ostalih družinskih članov spodbuja pri otroku zdrave navade, prijaznost, gibanje, sprostitev in pozitiven notranji monolog.

Priporočeno za: starše z otroki, starimi od 3 do 6 let

Čas, potreben za izvedbo: Prilagodljivo – v enem dnevu ali pa skozi en teden

Potrebni materiali:

- Kartice »Bingo dobrega počutja« (lahko natisnjene ali pa si sami narišete mrežo na list papirja in izpolnite polja s poljubno vsebino) - pripravite toliko kartic, kolikor je udeležencev
- Barvice, nalepke ali štampiljke za označevanje polj
- Neobvezujoče: majhne nagrade/pozornosti za izpolnjene vrstice ali stolpce
- Mesto, kjer bo kartica vidna – na steni, hladilniku ali posebnem kotičku



Koraki za izvedbo:

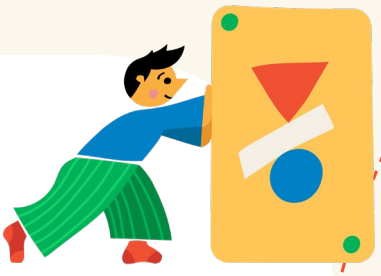
1. **Predstavite igro otroku:** Povejte otroku: “Igrala se bova posebno igro, ki se imenuje Bingo dobrega počutja! Vsakič, ko narediš eno od dobrih/zdravih dejanj, ki so zapisana v posameznih poljih, lahko polje pobarvaš ali nanj nalepiš nalepko.” Povejte otroku, da lahko izbere, katero dejanje oz. polje bo izpolnil_a najprej, in da ni treba hiteti. Lahko izbere eno ali več dejanj/polj na dan.
2. **Pojasnite cilj igre:** Cilj ni, da čim hitreje “zmagaš”, ampak da v tem tednu preizkusiš čim več dejanj za dobro počutje. Praznujte trud, ne hitrost!
3. **Obesite Bingo kartice:** Postavite kartico na hladilnik, steno ipd. Spodbujajte otroka, da vsak dan pogleda Bingo kartico ter pove in označi, kaj je naredil_a.
4. **Igrajte se skupaj:** Pridružite se igri! Tudi ostali člani družine se lahko igrajo, in sicer tako, da izvajajo ista dejanja na Bingo kartici ali ustvarijo svojo različico Bingo kartice.
5. **Veselite se in praznujte tudi najmanjše zmage:** Ko otrok izpolni vrstico, stolpec ali pa samo eno dejanje, to praznujte! Pohvalite ga, dajte petko ali nalepko. Z otrokom se pogovorite, kako se je ob tem počutil_a:
    - “Kako se je počutil_a, ko si pomagal_a nekomu? ”
    - “Kaj te je danes nasmejalo? ”
    - “Kaj je bilo težko in kako si to kljub temu naredil_a? ”
6. **Razširite dejavnost in reflektirajte:** Ob koncu tedna se z otrokom ozrite na Bingo kartico. “Katera polja/dejanja so bila najlažja?” “Katera so bila zate nova?” “Bi naslednjič ustvaril_a svojo različico igre?«

Nasvet: Kartico Bingo lahko spremenite na način, da vključuje tisto, kar običajno počnete doma ali v svoji kulturi. Na primer: »Poslušal_a sem zgodbe starih staršev v romščini« ali »Pomagal_a sem pripraviti tradicionalno romsko jed.«

Čas za skupno branje:

Čas za povezovanje

KARTICA Z DEJAVNOSTJO



Cilj: Branje z otrokom in pogovor o prebrani pravljici ali zgodbi krepi otrokovo čustveno pismenost, empatijo in povezanost med otrokom in staršem.

Čas, potreben za izvedbo: 10 minut (lahko se podaljša ali večkrat ponovi)

Potrebni materiali:

- Otroške knjige po izbiri
- (Po želji) Lutke ali kartice, ki prikazujejo različna čustva (veselje, žalost, jezo ipd.)

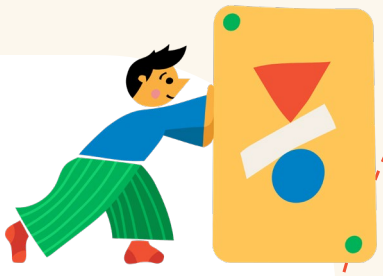
Priporočeno za: starše z otroki, starimi od 3 do 6 let

Zakaj: Skupno branje in zastavljanje odprtih vprašanj o prebranem pomagajo otroku izražati čustva, krepijo samozavedanje, jezikovni razvoj ter povezanost in zaupanje med staršem in otrokom.

Koraki za izvedbo:

1. **Izberite pravljico/zgodbico:** Izberite takšno, ki namenja pozornost (tudi) čustvom vključenih likov.
2. **Preberite jo skupaj z otrokom:** Med branjem naredite premor na mestih, kjer so v ospredju čustva vključenih likov.
3. **Zastavljajte odprta vprašanja** kot npr. “Zakaj meniš, da se počuti tako?” ali pa “Si se že tudi ti kdaj tako počutil_a?”.
4. **Poimenujte čustva**, kot npr. “Deklica je žalostna.” ali pa “Deček je vesel.”.
5. **Delite osebno izkušnjo:** Recite: “Kadar se jaz tako počutim, ponavadi…”.
6. **Zaključni vtisi:** Otroka vprašajte, kakšni so njegovi vtisi po prebranem. Npr. “Kako si se počutil_a ob zgodbi?” Če ste uporabili lutke ali kartice, ki prikazujejo različna čustva, naj otrok svoje doživljanje poveže z ustrezno lutko ali kartico.

Nasveti: Pri vsaki zgodbi se posvetite 2–3 čustvom. Potrdite otrokova čustva: “Povsem v redu je, če tako čutiš.” To je e dobra priložnost, da se otrok uri v poimenovanju čustev.



Gibanje za pomiritev:

Sproščanje močnih čustev skozi igrivo gibanje

Kartica z dejavnostjo

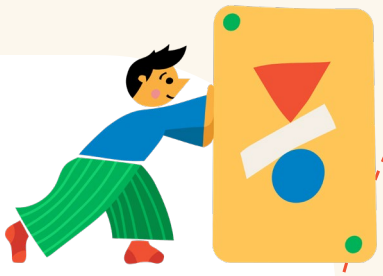
Cilj: Dejavnost pomaga otroku sprostiti nakopičeno frustracijo in ponovno vzpostaviti čustveno ravnovesje s pomočjo gibanja. Dejavnost podpira uravnavanje čustev, saj gibanje telesa pozitivno vpliva na delovanje možganov ter otroku pomaga znova začutiti nadzor in umirjenost.

Čas, potreben za izvedbo: 10–15 minut (trajanje lahko prilagodite glede na otrokove potrebe in energijo v določenem trenutku).

Potrebni materiali:

- Odprt prostor za gibanje (dnevna soba, dvorišče, hodnik)
- Predvajalnik glasbe za predvajanje živahnih pesmi (po želji)
- Rute, mehke žogice, blazine ali podloge za jogo (po želji)

Priporočeno za: starše z otroki, starimi od 3 do 7 let



Koraki za izvedbo:

1. **Prepoznajte frustracijo:** Opazite, kdaj je vaš otrok nemiren ali na robu izbruha. Prijazno opišite to, kar vidite: “Vidim, da si v tem hipu zelo jezen. Poskusiva dati ta občutek ven iz tvojega telesa!”
2. **Spodbudite gibanje na igriv način:** Izberite eno ali več spodnjih gibalnih iger glede na otrokovo starost in razpoloženje:
    - ***Stresi to iz sebe:*** Vstanita in stresita roke, noge, boke in glavo, medtem ko štejeta do 10 ali pojeta zabavno pesem.
    - ***Živalski gibi:*** Prosite otroka, naj vam pokaže, kako gorila udarja po svojih prsih, kako skače žaba, se preteguje mačka ali pa kako ptica maha s krili. To lahko spremenita v kratko »živalsko parado«.
    - ***Metanje blazin:*** Mehke blazine zmečita na kup in sicer na drugo stran sobe. Otrok naj kup potiska, prenaša ali vanj skače.
    - ***Zapleši:*** Predvajajte živahno glasbo in nekaj minut plešita brez pravil, kakor vama paše. Poskusita lahko tudi to različico, pri kateri se, ko se glasba za nekaj trenutkov neha predvajati, spremenita v kip oz. “zamrzneta”.
    - ***Valjanje žoge:*** Sedita na tla in kotalita mehko žogo sem in tja, pri vsakem metu pa poimenujta eno čustvo (npr. “jezen”, “utrujen”).
    - ***Dihalno gibanje:*** Delajta preproste gibe, usklajene z dihanjem: pri vdihu dvignita roki navzgor, pri izdihu se sklonita naprej. Počasi ponovita 3–5-krat.
3. **Počasi se umirita:** Ko se energija začne sproščati, postopoma preidita na počasnejše gibanje ali na crkljanje. Recite: “Uf, to je bilo veliko gibanja! Čutim, kako se moje telo zdaj umirja. Kaj pa tvoje?”
4. **Dodatno umirjanje (po želji):**
   Za konec poskusita z umirjenim skupnim dihanjem:
    - Vdihnita čez nos, kot da vonjata cvetlico in izdihneta skozi usta, kot da upihujeta svečko
    - Objemita se in počasi štejta do 10
    - Uležita se na tla in začutita, kako se srčni utrip umirja

Nasveti:

- Bodite igrivi, ljubeči in brez obsojanja — cilj je čustveno sproščanje, ne “popolno” vedenje.
- Pridružite se gibanju – skupno uravnavanje čustev najbolje deluje, ko ste del zabave.
- Izogibajte se prisili. Tudi nekaj trenutkov gibanja lahko pomaga.

Moja zvezda ponosa:

Izražanje pohval in spodbudnih besed

KARTICA Z DEJAVNOSTJO

Cilj: Pomagajte otroku razvijati dobro samopodobo, ozaveščanje čustev in pozitiven občutek lastne identitete tako, da ga vsak dan spodbudite k razmišljanju o tem, v čem je dober, kaj je dosegel oz. katera dobra dejanja je naredil. Ustvarite družinsko navado pogostega izražanja pohval in spodbudnih besed.

Priporočeno za: starše z otroki, starimi od 3 do 6 let

Čas, potreben za izvedbo: 10 – 15 minut (dejavnost lahko podaljšate ali ponavljate vsak dan)

Potrebni materiali:

- Predloga zvezde (narisana ali natisnjena)
- Barvice, flomastri, pisala
- Škarje
- Vrvica ali lepilni trak (za obešanje)
- Vidno mesto (stena, hladilnik, tabla itd.) za razstavo

Koraki za izvedbo:

1. **Povabite otroka k aktivnosti in mu jo predstavite:** Povejte otroku: “Danes je poseben dan za praznovanje vsega, kar si dobro naredil_a. Izdelali bomo Zvezdo ponosa, s katero se boš pohvalil_a za pet stvari, ki so ti zelo dobro uspele ali na katere si ponosen_a”. V dejavnost se lahko vključijo tudi drugi člani družine. Vsak bo na svojo zvezdo napisal ali narisal stvari, na katere je ponosen.
2. **Poimenujte zvezdo:** Naj otrok (ali starš) napiše svoje ime na sredino zvezde.
3. **Premisli in povej:** Vprašajte otroka:
   - “Kaj ti je danes res dobro uspelo?”
   - “Na kaj si najbolj ponosen_na v zvezi s tem, kar si naredil_a oz. se naučil_a?”
   - “Pri čem si se danes počutil_a zares dobro?”

   Podprite otrokovo razmišljanje z dajanjem primerov, če je potrebno. Na zvezdo naj napiše ali nariše (ali pa opišete in zapišete vi) pet stvari, na katere je ponosen_na.
4. **Zvezdo pobarvaj, izreži in obesi/prilepi na vidno mesto:** Ko je zvezda izpolnjena, jo otrok lahko pobarva in izreže. Zvezdo obesite/prilepite na hladilnik, steno ipd.
5. **Povabite ostale družinske člane:**

   Povabite člane družine, naj tudi oni naredijo zvezdo – napišejo pet stvari, ki so jim pri otroku še posebej všeč oz. zaradi katerih so nanj še posebej ponosni. Te zvezde lahko obesite skupaj ali jih podarite otroku kot majhna darila.
6. **Naj to postane rutina:** Ponavljajte dejavnost vsak dan ali teden z manjšimi variacijami:
   - Prvi dan: “Na katerih 5 stvari si danes še posebej ponosen_na?”
   - Drugi dan: “Kaj dobrega si danes naredil_a za druge doma ali v vrtcu?”
   - Naslednji dan/naslednje dni:
     - “Kaj novega si se danes naučil_a?”
     - “Kaj dobrega/koristnega si danes naredil_a za okolje (rastline, živali, ki te obdajajo itd.)?”
     - “Kaj dobrega/koristnega si danes naredil_a za starejše člane tvoje družine?”

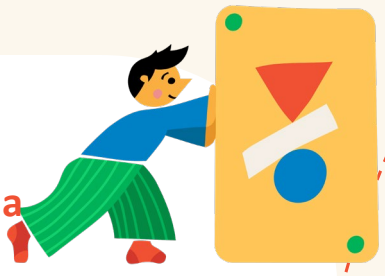
   Uredite del stene oz. izberite nek prostor, kjer se bodo zbirale otrokove Zvezde ponosa in boste lahko skupaj z otrokom spremljali, kako razmišlja o sebi skozi čas.
7. **Praznujte napredek:** Po tednu ali mesecu se znova ozrite na zvezde. Pogovorite se o njegovih zapisih na zvezdah (lahko izpostavite kakšne spremembe, vzorce, nepričakovano odkritje itd.). Skupaj praznujte otrokova prizadevanja/napredek.

Nasvet: Vedno imejte pri roki nekaj dodatnih predlog zvezd in to dejavnost vključite v večerno rutino ali vsakodnevni pogovor. Drobni trenutki pohval sčasoma gradijo močno samozavest.

Naša skupnost:

Vključevanje otroka v vsakdanja opravila

Kartica z dejavnostjo



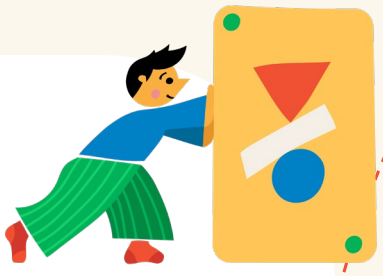
Cilj: Vključevanje otroka v družinsko življenje krepi njegov občutek kompetentnosti, samouravnavanja in pozitivno samopodobo. Vsakodnevno sodelovanje otroka v igrivih rutinah spodbuja izražanje čustev, sprejemanje odločitev in povezovanje z družinsko kulturo (z družinskimi vrednotami in načinom življenja).

Čas, potreben za izvedbo: prilagodljiv – dejavnost je prepletena z vsakodnevnimi rutinami in poteka naravno skozi dan.

Potrebni materiali:

- Majhen dnevnik ali papir za risanje in pisanje
- Materiali za okrasitev osebnega prostora (npr. plakati, varne barve, vrvica, papir)
- Poseben prostor v domu ali na dvorišču za svobodno izražanje in igro
- Glasba (tradicionalne ali priljubljene pesmi), instrumenti (lahko izdelani doma)
- Družinske zgodbe, fotografije in/ali predmeti povezani z družinsko kulturo
- Igrače in materiali po otrokovi izbiri

Priporočeno za: starše z otroki, starimi od 3 do 6 let



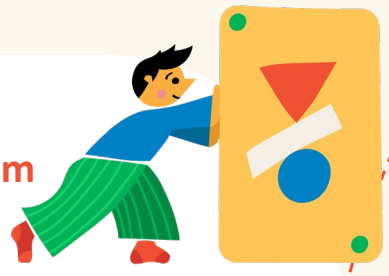
Koraki za izvedbo:

1. **Predstavite dejavnost:** Otroku dajte vedeti, da so pomembni člani družine. Povejte jim, da so njihove ideje, občutki in odločitve pomembni ter da družina deluje kot majhna skupnost, v kateri vsi sodelujejo. Razložite, da to vključuje izbiro iger, pomoč pri vsakodnevnih opravilih, da si povedo, kako se počutijo itd.
2. **Spodbujajte sodelovanje in načrtovanje:** Povabite otroka k sodelovanju pri načrtovanju družinskega življenja doma:
    - Omogočite otroku, da sam izbere igro ali dejavnost za počitek, ko je na vrsti čas predviden za to.
    - Vključite ga v sprejemanje preprostih odločitvah — na primer, kaj boste pripravili za obrok ali pri katerih opravilih želi pomagati.
    - Vključite ga v oblikovanje družinskih pravil — še posebej tista, ki se neposredno nanašajo na njega.
    - Naloge/opravila lahko ponazorite s slikami oz. simboli.
3. **Poskrbite za čas namenjen pogovoru o čustvih:** Vsak dan (najbolje zjutraj ali zvečer). Vprašajte:
    - Kaj te je danes osrečilo?
    - Kaj te je danes skrbelo ali prestrašilo?
    - Kaj si danes sanjal_a? Kaj bi rad počel_a jutri?
    - Združite to s crkljanjem, pripovedovanjem zgodb ali nežno glasbo.
4. **Ustvarite prijeten prostor:** Dovolite otroku, da okrasi del sobe/stene z risbami in drugimi izdelki. Če imate dvorišče, ustvarite prostor za igro, kjer lahko svobodno raziskuje in se igra (ob upoštevanju dogovorjenih meja).
5. **Pridružite se njegovi igri:** Vsakodnevno se igrajte z otrokom doma in na prostem. Spoštujte njegovo izbiro igrač, v igri sledite njegovemu vodstvu ter ga spodbujajte k ustvarjanju zgodb ali likov. Naj bo on tisti, ki vodi igro.
6. **Krepite povezavo z družinsko tradicijo in kulturo:**
   Pripovedujte zgodbe o zgodovini ali kulturi vaše družine. Naučite ga tradicionalnih plesov, pesmi ali iger. Spodbujajte ga, da ustvari nove različice — kjer prepleta svojo domišljijo s kulturnimi koreninami. Kadar je mogoče, se udeležite skupnostnih ali folklornih dogodkov.
7. **Naj to postane stalna praksa:** Omogočite otroku dejavno vključevanje v družinski vsakdan.

Otroci v vlogi režiserja:

Izražanje s samostojnim pripovedovanjem zgodb in igro vlog

Kartica z dejavnostjo



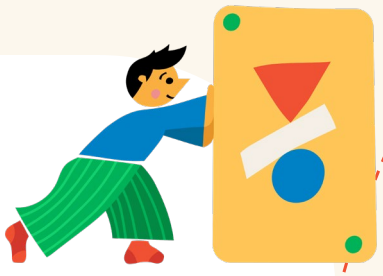
Cilj: Otroku omogoča, da skozi pripovedovanje zgodb in igro vlog razvija sposobnost izražanja in predelovanja svojih izkušenj. Podpira otrokov čustveni razvoj, ustvarjalnost in občutek samozaupanja, saj mu omogoča, da vodi igro, odrasli pa mu pri tem sledijo z empatijo in spoštovanjem.

Čas, potreben za izvedbo: 30–45 minut (dejavnost lahko podaljšate ali ponovite)

Potrebni materiali:

- Kostumi, rute, klobuki ali rekviziti (po želji)
- Predmeti iz narave ali vsakdanji predmeti za oblikovanje prizorišča (npr. blazine, stoli, karton, listje, škatle)
- Miren prostor v notranjosti, na dvorišču ali v parku
- Preproste dekoracije (blago, risbe, napisi, luči — po želji)

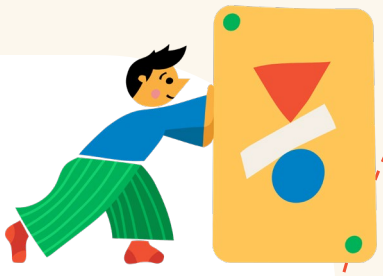
Priporočeno za: starše z otroki, starimi od 3 do 6 let



Koraki za izvedbo:

1. **Predstavite otroku dejavnost:** Otroku povejte, da bo sedaj on režiser zgodbe, v kateri bo on odločal, kaj se bo zgodilo.
    - “Ali smo v gozdu? Ali nekje v neki oddaljeni vasi?”
    - “Ali smo živali, starši, učitelji, junaki?”
    - Lahko pa začnete s pripovedovanjem kratke zgodbe, v kateri nastopa več likov, nato naredite premor in vprašate: “Kaj se zgodi potem?“

    Od tu naprej naj otrok nadaljuje sam. Sledite otrokovemu vodenju z zastavljanjem preprostih vprašanj, kot so “Kdo sem jaz? “ ali “Kje naj stojim?“, vendar brez dodajanja lastnih idej ali vrednotenja.
2. **Sledite otrokovemu vodenju:** Naj otrok vodi dogajanje ter določa pravila, vloge itd. Izogibajte se interpretiranju ali popravljanju njihovih izborov, tudi če se zgodba zdi nenavadna ali kaotična. Takšna igra otrokom pogosto pomaga predelovati resnična čustva in izkušnje na varen, simbolen način.
3. **Spoštljiva in empatična obravnava vseh:** Poskrbite, da bo vsak udeleženec v tej dejavnosti (odrasel ali otrok) obravnavan spoštljivo in da bo imel prostor za sodelovanje. Npr. otroka, ki je bolj zadržan, lahko podprete z vprašanjem: »Bi želel_a sodelovati?«, brez kakršnegakoli pritiska. Vsakemu otroku omogočite, da zasije na svoj način.
4. **Skupaj oblikujta prizorišče:** Pomagajte otroku okrasiti prostor, če si to želi — del sobe, del dvorišča ali park se lahko spremeni v oder, gozd, grad ali trgovino. Uporabite odeje, papir, naravne materiale ali karkoli drugega, kar je varno in domiselno. Poskrbite, da bo okolje za vse udobno in varno.
5. **Pogosto ponavljajte:** Tudi če se igra ponavlja, naj postane stalnica, ki otroku predstavlja nekaj poznanega in prijetnega. Sčasoma se bodo začele pojavljati nove zgodbe in nove vloge.
6. **Vpeljite dejavnost v vsakdanjo rutino:** Določite prostor v vašem domu, na dvorišču ali v šoli, kjer se lahko ta dejavnost redno izvaja. V bližini imejte škatlo z različnimi materiali ali kostumi. Redno izvajanje te dejavnosti daje otroku občutek varnosti in občutek opolnomočenosti — ter omogoča prijetne trenutke medsebojnega povezovanja vseh, ki sodelujejo.



Povej mi zgodbo:

Za lažje sprejemanje in razumevanje težkih izkušenj

Kartica z Dejavnostjo

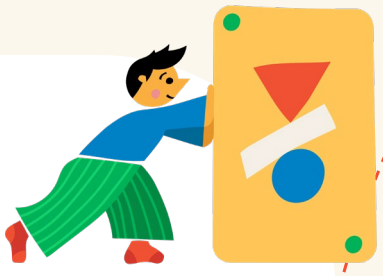
Cilj: Dejavnost otroku pomaga predelati in razumeti težke ali boleče izkušnje s pomočjo pripovedovanja zgodb, ki aktivira tako levo kot desno možgansko polovico. Dejavnost podpira uravnavanje čustev, krepi povezanost med staršem in otrokom ter otroku pomaga razumeti, kaj se je zgodilo.

Čas, potreben za izvedbo: 20–40 minut (dejavnost lahko podaljšate ali razdeli na manjše dele, glede na otrokovo pripravljenost in vključenost)

Potrebni materiali:

- Prijeten prostor, kjer lahko sedita ali se igrata
- Papir za risanje ter flomastri ali barvice
- Mirna dejavnost, ki jo lahko izvajata skupaj (npr. sestavljanje kock, igra s kartami ali vožnja z avtom)

Priporočeno za: starše z otroki, starimi od 3 do 7 let



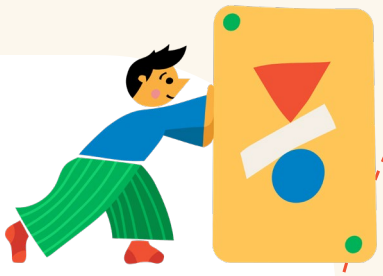
Koraki za izvedbo:

1. **Izberite ustrezen trenutek:** Izberite trenutek, ko se otrok počuti varnega in sproščenega — ne med izbruhom jeze ali takoj po kakšnem stresnem dogodku. Idealni trenutki so med igro, sprehodom ali pri skupni umirjeni dejavnosti.
2. **Začnite s pripovedovanjem zgodbe:** Otroku povejte zgodbo iz svojega otroštva o trenutku, ko ste se počutili prestrašene, vznemirjene ali zmedene. Ohranite miren in pomirjujoč ton. V zgodbo vključite:
    - Kaj se je zgodilo
    - Kako ste se počutili
    - Kaj ste si takrat mislili
    - Kaj vam je pomagalo, da ste se počutili bolje
3. **Povabite otroka k pripovedovanju (brez pritiska):** Lahko rečete: »Si se tudi ti kdaj počutil_a podobno?« ali »To me spominja na tisti dogodek, ko si ti … Se spomniš tega?«. Dovolite otroku, da pove toliko, kolikor želi — malo ali veliko. Če ne želi govoriti, to spoštujte in poskusite znova kdaj drugič.
4. **Z občutkom skupaj z otrokom soustvarjajta zgodbo:** Če otrok začne pripovedovati zgodbo, mu pomagajte, da jo razvije:
    - Vprašajte po podrobnostih: “Kaj se je zgodilo potem?”
    - Pomagajte poimenovati čustva: “Te je bilo strah?” “Te je to spravilo v žalost?”

      Ponudite oporo in potrditev čustev: “To je povsem razumljivo, tudi jaz bi se tako počutil_a. “
5. **Lahko izberete alternativo:** Če otrok ne želi govoriti, lahko:
    - Nariše situacijo oz. kako se je počutil
    - Uporabite igrače in otroka povabite, da situacijo »odigra« skozi igro
6. **Zaključite z občutkom varnosti in povezanosti:** Na koncu zagotovite otroku občutek varnosti in podpore. Na primer: “Hvala, da si to delil_a z mano. Zelo sem ponosen_a nate. Vedno mi lahko poveš karkoli. “

Nasveti:

- Otroka ne silite k pripovedovanju. Če se otrok upira, poskusite znova kasneje.
- Ohranjajte miren in prijazen ton glasu, sproščeno držo telesa ter radoveden, odprt odnos.
- Ne pozabite: cilj ni “popraviti“ otrokova čustva, temveč mu pomagati, da jih razume in poimenuje.



Premor za glasbeno povezavo:

Petje in gibanje za umirjanje in povezovanje

KARTICA Z DEJAVNOSTJO

Cilj: Dejavnost pomaga ustvarjati tople, igrive trenutke povezanosti z otrokom ter hkrati podpira uravnavanje čustev in gibanje, z uporabo preprostih pesmi in nežnih gibov v okviru vsakodnevnih rutin.

Čas, potreben za izvedbo: 5–10 minute (lahko jo izvajate zjutraj, pred odhodom od doma, po vrnitvi iz vrtca ali zvečer pred spanjem)

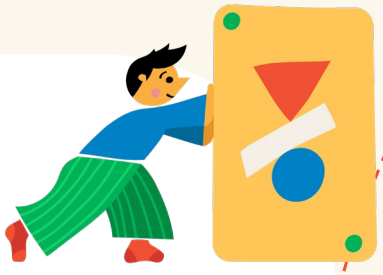
Potrebni materiali: Pesem, ki je otroku všeč, na primer uspavanka, igriva pesem s ploskanjem ali pesmica za prstno igro

Priporočeno za: Starše z otroki, starimi od 2 do 7 let

Zakaj je pomembna? Jutra in večeri so lahko stresni - spodbujanje otrok k sodelovanju je pogosto izziv. Skupno petje in gibanje lahko te trenutke spremenita v pozitivne, povezovalne izkušnje, hkrati pa podpreta otrokove čustvene potrebe in sproščanje energije.

Kakšni so učinki?

- Petje in ritem zmanjšujeta stres in umirjata živčni sistem.
- Gibanje otrokom omogoča, da svojo energijo sproščajo na varen in pozitiven način.
- Skupno petje in gibanje krepita povezanost med staršem in otrokom.
- Spodbuja jezikovni, čustveni razvoj ter glasbeni razvoj.

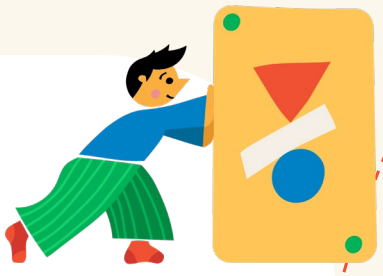


Koraki za izvedbo:

1. **Izberite preprosto pesem, rimo ali izštevanko:** Izberite pesmico, ki je vašemu otroku všeč, na primer uspavanko, igrivo pesem s ploskanjem, kot je “Če si srečen”, ipd.
2. **Skupaj začnite s petjem:** Pojte v nežnem, enakomernem ritmu. Otroka povabite, naj poje z vami, vendar je povsem v redu, če raje samo posluša.
3. **Dodajte gibanje:**
   - Ploskajte z rokami v ritmu.
   - Nežno gugajte otroka v naročju ali na svojih kolenih.
   - Če otrok uživa v skakanju, ga povabite, naj nežno skače v ritmu.
4. **Preverite otrokovo počutje:** Ko zaključite s petjem, nežno vprašajte otroka:
   - “Kako se počutiš?”
   - Otrok vam lahko pokaže svoje občutke z izrazom na obrazu. Če uporabljate doma kartice z različnimi čustvenimi izrazi, lahko otrok pokaže, kako se počuti na način, da izbere kartico s čustvom, ki prikazuje, kako se v določenem trenutku počuti.
5. **Trenutki nežnosti:** Zaključite s toplim objemom ali majhno gesto bližine, na primer s tem, da se z otrokom dotakneta s čeli ali za trenutek tiho držita za roke.

Namig:

- Vključite to dejavnost v vaš vsakdan z otrokom (pred obroki, po vrnitvi domov ali pred spanjem).
- Naj otrok izbere pesem ali pa se skupaj naučite nove.
- Če je otrok utrujen, lahko petje zamenjajte z nežnim zibanjem ob tihem mrmranju.



Premor za objem:

Za umirjanje in povezovanje

KARTICA Z DEJAVNOSTJO

Cilj: S to dejavnostjo lahko starši podprejo otroka v trenutkih preplavljenosti ali močnih čustev ter hkrati krepijo medsebojno povezanost — s preprosto dejavnostjo, ki na varen in ljubeč način uči uravnavanja čustev.

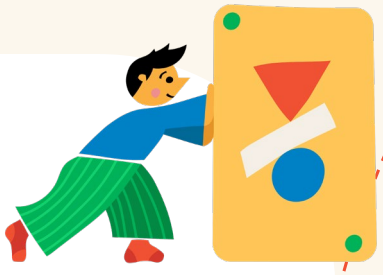
Čas, potreben za izvedbo: 3–10 minut (dejavnost lahko uporabite kadarkoli je otrok razburjen, jezen ali nemiren)

Priporočeno za: starše z otroki, starimi od 2,5 do 7 let

Zakaj: Dejavnost omogoča, da se v težkih trenutkih odzovemo s povezovanjem namesto s stopnjevanjem napetosti. Otroku hkrati pomaga razvijati sposobnost umirjanja na način, ob katerem se počuti varno in podprto.

Kakšni so učinki:

- Fizična bližina in počasno dihanje pomagata umiriti živčni sistem.
- Otrok občuti, da ste z njim, ne proti njemu.
- Podpira uravnavanje čustev in pomaga graditi besednjak za izražanje občutkov.
- Krepi povezanost med staršem in otrokom — tudi v zahtevnih trenutkih.



Koraki za izvedbo:

1. **Pripravite prijeten prostor:** Uporabite kavč, odejo ali kotiček z blazinami. Poimenujete ga lahko “kotiček objemov“.
2. **Nežno in mirno napovejte premor:** “Zdaj bova naredila nežen premor za objem, da se skupaj umiriva.” Tako otrok razume, da to ni kazen, ampak tolažilen in prijeten premor.
3. **Udobno se usedita skupaj:**
   - Povabite otroka, naj sede v vaše naročje ali poleg vas.
   - Ovijta se v mehko odejo ali pa prinesite otrokovo najljubšo plišasto igračo.
   - Če otrok ne želi dotika, naj sede blizu vas in drži svojo najljubšo mehko igračo.
4. **Dihajta skupaj:** Recite: “Dajva skupaj počasi vdihniti, nato pa nežno izdihniti, kot da pihava milni mehurček.” Počasi vdihnita skozi nos, nato pa nežno izdihnita skozi usta, kot bi upihovala svečko. Ponovita 3–5-krat.
5. **Poimenujta občutek:** Z mirnim glasom recite: ”Vidim, da si zdaj zelo jezen_a/žalosten_a. ” Tako otroku pomagate prepoznati in poimenovati njegova čustva, kar zmanjša občutek preplavljenosti.
6. **Ponudite nežen dotik ali objem:** Če si otrok tega želi, mu ponudite topel objem ali pa ga nežno božajte po hrbtu, dokler se ne umiri.
7. **Zaključite spodbudno:** “Čudovito ti je uspelo umiriti se skupaj z mano.” Če si otrok to želi, lahko nato nariše, kako se je počutil prej in potem, ali pa si izbere mirno dejavnost za igro.

Nasveti:

- Najprej to preizkusite v mirnem trenutku, da bo otroku ta pristop znan, ko ga boste potrebovali.
- Uporabite to pred spanjem, če je otrok nemiren.
- Ustvarite doma kotiček »Mehki objem« — z odejo, blazinami, najljubšo mehko igračo in knjigo za umirjanje.

Funded by
the European Union

ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

PEDAGOŠKI INŠTITUT

Škola Dokorán
Wide Open School n. o.

KORAK PO KORAK

Partners
Hungary
Alapítvány

KEC

25+ years for Early Childhood Development