



Vrtec Antona Medveda Kamnik
Novi trg 26b
1241 Kamnik
telefon 01 830 33 30
telefaks 01 839 13 27
e-pošta: info@vrtec-kamnik.si
e-naslov: www.vrtec-kamnik.si



Gozdni vrtec



Ko smo preobremenjeni

Večina mamic (in seveda tudi očetov ☺) pozna ta občutek. V času koronavirusa, ko nas skrbi ali bomo obdržali službo ali ne, se stiskamo v majhnem stanovanju in ne moremo iti na naša priljubljena mesta, kamor smo hodili prej, se to odraža tudi na naših otrocih. Vaš otrok je ravnokar spet nekaj ušpičil in občutite, kako sta vaša jeza in frustracija na tem, da eksplodirata!

Kako pa lahko kontroliramo našo jezo in frustracijo in da ne povzdignemo glasu nad otroki? Tukaj si lahko preberete nekaj nasvetov, kako vam bo uspelo.

Včasih pride dan, ko gre vse narobe. In povrh vsega, kot bi to čutili, otroci nočejo sodelovati. Povzdignemo glas, se razjezimo nad njimi in že naslednji trenutek nam je žal. Počutimo se jezno, nemočno in obupano. IN VSE TO JE NORMALNO! Toda kako lahko preprečimo, da bi nas vsi ti občutki preplavili in se razširili na vse druge, ki jih imamo radi?

1. USTAVITE SE

Če čutite, da imate za danes dovolj in da vam stvari uhajajo iz rok je čas, da ustavite «konje» ☺. Seveda vedno to ni mogoče, vendar premislite, kaj ni tako nujnega, da naredite takoj in to preložite na drug dan. Mogoče lahko skuhate obrok v večji količini in ga nato zamrznete za naslednje dni ali pa vam lahko otroci ali partner pomagajo pri obešanju perila, pospravljanju, lupljenju in sekljanju zelenjave, sesanju...

2. GLOBOK VDIH IN IZDIH

Nekaj minut globokega dihanja lahko čudežno vpliva na naše počutje! Kakor hitro začutite napetost v vas, zaprite oči in samo opazujte svoj poglobljeni vdih in izdih. Vzemite si čas! Počasi, zavestno, ne pustite, da bi vas vaše misli begale. Če se to zgodi, svojo pozornost enostavno vrnite nazaj na globok vdih in izdih. Ko začutite, da se je napetost v vas razpršila, odprite oči, se nasmehnite in že ste pripravljeni, kajne?

3. ZAPOJTE SI!

Ko se počutite napeto, jezno ali utrujeno, si enostavno zapojte svojo najljubšo melodijo. Lahko je tudi kak napev iz risank ali otroškega filma. Pa nič zato, če nimate posluha! Petje nam da čas, da se odmaknemo od negativnih občutkov jeze, nemoči in nas napolni s svežo energijo. Pri tem vam lahko pomagajo tudi otroci! V hipu boste vsi dobre volje, še posebno, če še malo pomigate ob glasbi!

4. VZEMITE SI SVOJIH 5 MINUT

Ko za pet minut odidete iz sobe, vas to izloči iz situacije, ki vas jezi oziroma frustrira in vam da možnost in čas, da sprostite napetost, ki jo čutite v sebi. Seveda to ni vedno

mogoče. Vendar pa kadar je, vam teh pet minut omogoči, da se pomirite in ne reagirate negativno.

5. POSTAVITE MEJE

Vsaka družina ima svoja lastna pravila in dogovore. Tukaj morate biti dosledni vsi odrasli, ki živite v skupnem gospodinjstvu. Če vas npr. moti in jezi, da otrok obeduje na kavču in ne za mizo, je treba takoj ukrepati. Otroka prijazno, vendar čvrsto opomnite na to, kje se obeduje in kako. Če vas ne posluša, mu lahko brez slabe vesti odnesete krožnik in počakate, da se usede za mizo in poje kosilo.

6. ZGLEDI UČIJO

Otroci se učijo predvsem z zgledom. Že star pregovor pravi, da če želite vedeti, kakšen bo vaš bodoči mož ali žena, morate pogledati njegovega očeta, mamo oziroma tistega, ki ga je vzgajal. In vsak mož ali žena je bil-bila nekoč nekemu sin, hčer. In to nam da misliti! Za naše otroke si želimo najboljše, kajne? Potem jim je treba tudi ponuditi in jim pokazati najboljše. In tukaj ne mislim materialnih stvari, kot je več igrač, oblačil... Pokažite jim sebe v najboljši izvedbi!

7. USTVARJAJTE

Kako pa zamotiti otroke, ko je treba skuhati kosilo ali narediti nujna opravila? Ponudite jim plastelin, glino, skupaj naredite piškote, kruh... V posodo jim dajte polento ali riž in lončke ter žlice. Lahko jim ponudite tudi škatle različnih velikosti. Neverjetno, kako imajo otroci to radi! Ali pa jim v plastične stekleničke potisnite zaklade, ki ste jih prinesli s potepa v gozdu, jih zalijte z vodo in zamašek prilepite. Možnosti so prepuščene vaši domišljiji! Večji otroci lahko v prazen zvezek nalepijo listke, mah, praprot in naredijo dnevnik ter narišejo, kar so doživeli npr. na sprehodu.

8. POJDITE V NARAVO

Ko pridemo utrujeni domov in nas čaka kup umazane posode v lijaku, otroci pa se pričkajo zaradi malenkosti, je velikokrat edina rešitev za vso to neizživeto energijo samo ena: »Pojdimo v naravo!«

Oblecite si škornje in oblačila, ki jih ni škoda, vzemite kos sadja ali kruha in pojdite v naravo. V gozd, na travnike, ob reke, jezera.. Pustite, da otroci tečejo, skačejo po lužah, hranijo in opazujejo ptice, mravlje, metulje, mečejo kamenčke v vodo, nabirajo storže, kamenčke, veje, kostanj.. Skupaj zgradite hišico za palčke. Pozimi se kepajte, skupaj naredite snežaka ali iglu, učite se imena dreves in rastlin.. Delajte tisto, kar radi delate. Naj vas ne skrbijo umazana oblačila, saj jih lahko operemo. Vsi skupaj se boste nadihali svežega zraka, se razgibali in se zadovoljni vrnili domov.

Upam, da ste dobili nekaj idej, ki jih boste uporabil in na ta način zmanjšali stres in napetost, ki jo v tem trenutku vsi občutimo, tako otroci kot starši in zaživel bolj sproščeno. Pa še nekaj: vi in vaši otroci si boste lahko ustvarili najlepše spomine, vaši otroci pa jih bodo ponesli s seboj v svet odraslosti.

Pripravila: Čiška Podnar

Povzeto po:

Zupančič M. (2001b). Vloga odraslega v otrokovi igri.

Zalokar Z. (1996). Vzgoja je - ni znanost. Ljubljana: Educy.