

MOJCA VRBNJAK

MOJ PRAKTIČNI VODNIK

URAVNOTEŽENEGA ŽIVLJENJA

Kako otroku omogočiti uspešen,
srečen in zdrav razvoj



7 osnovnih potreb

1

FIZIČNE POTREBE

- Zadosten in kakovosten počitek in spanec
- Podporna hrana
- Redna telesna aktivnost in hidracija

2

ČUSTVENE POTREBE

- Ljubezen in naklonjenost
- Čustvena varnost
- Stabilnost

3

DRUŽBENE POTREBE

- Prijatelji in socialni stik
- Učenje socialnih veščin
- Občutek sprejetosti

4

INTELEKTUALNE POTREBE

- Spodbujanje radovednosti in učenja
- Razvoj kritičnega mišljenja
- Dostop do izobraževalnih virov

5

POTREBE PO OSEBNOSTNI RASTI IN SAMOZAVESTI

- Zaupanje v svoje sposobnosti
- Priložnosti za samostojnost
- Ustvarjalno izražanje

6

DUHOVNE IN ETIČNE POTREBE

- Razumevanje vrednot in etike
- Spodbujanje empatije
- Pripadnost

7

POTREBE PO IGRI IN ZABAVI

- Prostor za igro
- Priložnost za prosti čas
- Dragocenost dolgčasa

Dobrodošli

Če ste tukaj, se zavedate, kako pomembno je, da kot starši oblikujete pot svojih otrok. Zavedate se izzivov, ki jih prinaša sodoben svet. Vesela sem, da ste se odločili, da boste pridobili znanja, kako jim pomagati postati samozavestni posamezniki, ki razvijajo odgovornost in pozitivne odnose, posamezniki, ki stojijo trdno, kot to drevo spodaj na sliki. Obenem pa se znajo upogniti in prilagajati, glede na okoliščine, kjer rastejo.

Hvala, da ste se odločili za ta korak, saj boste z učenjem novih pristopov in tehnik ustvarili trdne temelje za uspešen, zdrav in srečen razvoj vaših otrok.



1

Fizične potrebe

- Zadosten in kakovosten počitek in spanec.
- Podporna hrana
- Redna telesna aktivnost in hidracija

Moja vloga

Velikokrat otroke obremenimo, ker lahko odločajo ali soodločajo o toliko stvareh. Določene stvari so enostavno nujne, za njihovo zdravje in razvoj. Otrok potrebuje zdrave in jasne meje, da se bo razbremenil in počutil spet kot otrok, ki ne rabi odločati ali se boriti in pregovarjati. Zato zavzemite vlogo ODRASLIH, ki jasno pokažete mejo, do katere ure so otroci zvečer v postelji. Otrokom vrnite vlogo otrok, ko sprejmejo in spoštujejo, da tudi vi kot starši rabite malo časa in miru zase.

Cilj:

Jasno zavzeti svojo vlogo in vzpostaviti zdrave meje. Otrokom omogočiti, da se osredotočijo na svoje otroštvo, medtem ko starši ohranite prostor za lastno regeneracijo in čas zase.

Resnično prižgani

Uvedite skupni čas. Trenutki, ko ugasnete ekrane in usmerite poglede drug v drugega. Ko prižgete spet družinske iskrice, skupaj pojedite večerjo, se greste skupaj kakšno družabno igro, skupaj kaj preberete in zaspate.

Cilj:

Otroka napolniti z mirom in z ljubeznijo. Otrok, ki je dobil pozornost in vašo pristno bližino, bo veliko lažje zaspal in ne bo hrepenel po nenehnem stiku in pozornosti. Prav tako bo spoštoval vas in vaše napotke.

Ujemi vlak

Uvedite večerno rutino pravi čas! Ne prezgodaj, v smislu, da se otrok čimprej znebite in imate vi kot starši mir. Ne prepozno, ko je otrok že čisto preutrujen in razdražljiv. Če ujamete pravi trenutek, bo večerna rutina prijetna in uspavanje lahko. Spanje pa kvalitetno in zdravilno.

Cilj:

Vzpostaviti pravočasno večerno rutino, ki omogoči otroku, da se umiri pred spanjem, brez preutrujenosti ali razdražljivosti. Zagotoviti miren in kvaliteten spanec, ki je ključen za njegov zdrav razvoj.

Detektiv

Preiščite police in omare, prečistite jih in zamenjajte klasične sladkarije za zdrave prigrizke (presne sladice, suho sadje, oreščke ...)

Cilj:

Povečati zavest o pomenu zdravih prehranskih navad in izbir v vsakdanji prehrani.

Notranje čiščenje

Vsi družinski člani uvedete jutranji čistilni napitek.

Spijemo, ko se zbudimo in 15 min po napitku nič ne jemo. Vztrajamo vsako jutro.

Delajte po svojem občutku, mi naredimo tako:

- mlačna voda (1L)
- sok ene limone
- domači nesegeti med (2 žlici)
- DOMAČI jabolčni kis (po občutku - pol žlice)

Cilj:

POSPEŠITI LIMFO, čistiti toksine iz našega telesa, ki je zasičeno z nepravilno prehrano.

Samooskrba

Če imate možnost, načrtujte skupno vrtnarjenje. Vzgajajte in se prehranjajte s svojo domačo pridelano hrano, ali pa začnite obiskovati tržnice.

Cilj:

Prebujati ozaveščenost o podporni hrani in krepiti povezanost z naravo. Zmanjšati odvisnost od industrijsko pridelane in predelane hrane in razvijati ter spodbujati samooskrben način življenja.

Migeci

Vsakodnevno si vzemite čas za sprehod, tek, kolesarjenje, lovljenje in igro na prostem. Opazujte kaj je otroku v trenutni starosti prioriteta. Se želi igrati, morda samo pogovarjati? Morda se samo umika in želi mir? Lahko ga povabite na lov na zaklad, na klepetavi sprehod ali pa sprehod v tišini. Vedno se lahko najde povezanost tudi zunaj in v gibanju.

Morda bo prve dni in tedne mučno, z mesecem pa bo postala aktivnost prijetna dnevna rutina.

Cilj:

Spodbujati vsakodnevne telesne dejavnosti in kakovostno preživljanje časa na prostem. Krepiti povezanost med staršem in otrokom. Podpreti telo na telesnem in čustvenem nivoju.

Popoldanske dejavnosti

Če ima otrok popoldanske dejavnosti, izberite aktivnosti, ki vključujejo gibanje. Če je možno, na svežem zraku in v manjših skupinah.

Cilj:

Omogočiti sprostitev, izboljšati telesno počutje, zmanjšati stres ter spodbujati socialno interakcijo v sproščenem okolju. Omogočiti otroku uravnotežen prehod iz šolskih ali vrtčevskih obveznosti v prosti čas, hkrati pa spodbujati zdrav življenjski slog in razvoj telesnih veščin.

Sprazni

Lahko uvedete svoje vrče, svoje steklenice, ki morajo biti do večera prazni. Mlajši otroci imajo radi občutek, da zmorejo sami in je že mali stekleni vrč, iz katerega si lahko natakajo, dragocena motivacija. Starejši si lahko sami zamešajo kakšne napitke, napolnijo domač vrč ali svojo steklenico. Ko nekaj praznijo, so vedno bolj motivirani.

Cilj:

Preko vrča in steklenic prebuditi zavestno pozornost o popiti količini tekočine. Spodbuditi telo in ga privaditi na večje količine tekočine, ki pomaga telo pravilno hidrirati.



Čustvene potrebe

- Ljubezen in naklonjenost
- Čustvena varnost
- Stabilnost

Zastonj objemčki

Otrok raste, ampak še vedno potrebuje objeme in fizično bližino. Zavedno jo naklonite otroku, pomislite, kako zelo močno tudi vi rabite to toplino. Za zastonj objemčke nismo nikoli prestari.

Cilj:

Redno objemanje, božanje in topli stiski pomagajo otroku občutiti ljubezen in varnost, ter okrepijo čustvene vezi.

Mojster poslušanja

Naučite se in naučite tudi otroka, da posluša brez prekinjanja. Posvetite otroku polno pozornost, ko govori o svojih občutkih, težavah ali enostavno o veselju. Poslušajte brez ocenjevanja ali prekinjanja, brez nasvetov. Veselite se oz. sočustvujte z njim.

Cilj:

Prebuditi v otroku zavedanje, da je resnično dragocen in slišan.

Vidim te

Pohvalite otroka za njegov trud, dosežke in vedenje. Priznajte mu, da mu gre dobro, da je resnično uspešen.

Cilj:

Pomagati razviti občutek lastne vrednosti in pripadnosti.

Dobrodošel spet nazaj

Ohranjanje navezanosti. Ko je otrok ločen od nas, lahko gre v vrtec, šolo, na igrišče k babici ... Ob vsakem povratku nazaj mu izrečite dobrodošlico, naklonite mu čas in pozornost. Naj opiše in izrazi, kako je bilo. Kaj mu je bilo všeč in kaj je tisto, kar ga je motilo, bolelo, prizadelo, prestrašilo. Vse negativne stvari predebatirajte. Če se z vami tako čustveno očisti, bo preživel čas z vami v naslednjih urah veliko dragocenejši in mirnejši. Vedeti mora, da je pri vas varen pristan in se lahko vedno znova in znova vrača.

Cilj:

Pomagati otrokom razviti čustveno stabilnost in varnost, da se bodo lahko spoprijeli z izzivi, ki jih prinaša svet oz. okolje v katerem bivajo. Naučiti otroke prepoznavati in izražati svoje občutke, ter jim pomagati obvladovati čustvene travme in stresne situacije.

Mojster čustev in sladek KAKO

Seznanite otroka z zdravo čustveno komunikacijo. Ob svojih čustvih otroku opisujte kaj se dogaja: »Joooj, zdajle pa imam toliko jeze v sebi! Najraje bi kričala ali pa kar vse skupaj nekam zmetala! Ampak ne bom, ne bi bilo prav do vas, grem na balkon, da se malo prediham.«

»Tako močno me boli pri srčku, žalostna sem. Bi me prosim lahko objel, da mi bo lažje?«

Ko otrok tepe, kriči, cepeta, meče stvari, preklinja, zaloputne z vrati ... Dovolite, da mine. A ko mine, se pogovorite. Kaj je bilo, kako se je počutil in zakaj se je tako počutil. Skupaj poiščite rešitve, KAKO bi se lahko takrat drugače odzval, brez da škoduje svojemu telesu ali ljudem okrog sebe. Če ne najde sam, skupaj poiščita vsaj 3 druge možnosti.

Opomnite ga, da so vsa čustva dobrodošla, ampak jih znamo pri različni starosti različno izraziti. Za 1 letnika je normalno, da odrine, da ugrizne. Dvoletnik pa se mora počasi učiti reči besedo NE, NEHAJ. Starejši otroci se lahko umaknejo, lahko predihajo, lahko povejo, kaj jih moti. Je pa to tek na dolge proge – ko si v navalu čustev je zelo težko pravilno odreagirati. Ampak če to vadimo skozi tedne in mesece, bo otrok postal mojster in ne bomba, ki ob vsaki neprijetni situaciji eksplodira.

Cilj:

Učiti otroka, da izraža svoje občutke, bodisi srečo, jezo ali žalost ... Povečati otrokovo sposobnost obvladovanja stresa, strahov in tesnobe, ter mu omogočati boljše spoprijemanje z izzivi v vtcu, šoli, na igrišču ali doma. Nuditi pomoč pri prepoznavanju in izražanju čustev, kar je ključno za razvoj čustvene stabilnosti.



Družbene potrebe

- Prijatelji in socialni stik
- Učenje socialnih veščin
- Občutek sprejetosti

Pojdi, vse je ok

Omogočite otroku nekaj preživetega časa izven svojega okolja. Otrok zelo močno potrebuje navezanost na vas, vendar za zdravo navezanost potrebuje tudi nekaj prijetno ločenih trenutkov. Naj preživi otrok nekaj minut ali ur, morda dni (odvisno od starosti otroka), v tujem varstvu. Lahko je to enostavno ati, babi, dedek, teta, stric, morda druženje na igrišču, varstvo in organizirana druženja, vrtec, šola ... Ne pozabite na ključni korak, ko se vrnejo k vam, se ponovno **POVEŽITE** in izkažite zanimanje, kako je bilo. Vsa čustva mu pomagata ozavestiti in predelati.

Cilj:

Omogočiti otroku, da razvije sposobnost samostojnosti in povezanosti z drugimi avtoritetami, ki niso le starši. To vključuje spodbujanje otrokovega zaupanja in odnosa z drugimi odraslimi, kot so vzgojitelji, učitelji, mentorji in drugi odrasli, ki so prisotni v njihovem življenju. S tem želimo otroku omogočiti, da se počuti varno in sprejeto tudi v drugih okoljih ter razvija čustveno in socialno neodvisnost, ne da bi bil ves čas odvisen od staršev. Tako bo otrok gradil zaupanje v širše okolje, kar mu bo pomagalo pri lažjem soočanju z novimi izzivi in situacijami izven družinskega kroga.

Krog hvaležnosti

Krog hvaležnosti:

Včasih otroci ne zmorejo vključevanja v skupine, predvsem, če imajo slabo samopodobo. Krog hvaležnosti, otroke zelo podpre. Vsak večer ali večkrat na teden, ko pač uspete, se cela družina zbere ob svečki. Sedimo v krogu in v sredini gori svečka. V miru in tišini si prisluhnemo. Govori samo en naenkrat in se ga ne prekinja.

Kroge prilagodite starosti in koncentraciji otrok. Mi izvajamo takšne, kjer vsak v krogu odgovarja na vsa vprašanja. Najprej naredimo čez vse prisotne člane 1. krog, nato 2. krog in tako dalje.

1. krog: Kaj ti je bilo v današnjem dnevu najlepše?

Npr. »Zelo lepo mi je bilo, da smo šli skupaj na sprehod!«

2. krog: Kaj ti ni bilo všeč (in nadgradnja: »Kako bi to popravil«)?

Npr. »Ni mi bilo všeč, ko me je Filip brcnil, ker sem mu vzel kocke. Lahko bi mi povedal, da jih potrebuje in bi jaz to upošteval. Vem, da bi ga lahko tudi jaz sam vprašal, preden sem mu vzel.«

Npr. »Ni mi všeč, da je mami kričala na nas, lahko bi zadihala in nam lepše povedala. Vseeno bi te slišali.«

3. krog: Zakaj si dragocen? (Ta krog lahko začnete tudi, zakaj je nekdo drug dragocen.)

Sami sebe zelo težko pohvalimo. To vprašanje otroke vrže iz tira, če imajo slabo samopodobo. In otroci, ki v sebi ne vidijo dragocenosti, ne bodo mogli v skupnostih vzpostavljati zdravih odnosov.

Nič hudega, če prvič krog ne uspe. Nič hudega, če je kdaj daljši včasih pa koncentracija čisto prekratka. Vsak dan se drugače počutimo, a vredno si je vzeti čas in vztrajati.

Naš prvi krog je bil tak, da je sin pri 3. vprašanju, zakaj smo dragoceni, začel jokati in kričati: »Ne grem se več, ta igra je bedasta! Nič ne bom povedal.« V resnici ni bila bedasta igra. Oči so mu žarele, ko smo prižgali svečo in si namenili čas. Tisto, kar ga je vrglo iz tira, je bilo to vprašanje o lastni vrednosti, ki pa je on ni imel. In zato je prvi mesec, ko je prihajal iz šole, veliko jokal. Bil je čustveno preobremenjen in sesut. K sreči, so se pri nama z možem prižgali vsi alarmi. Nisva spreminjala družbe, prijateljev, učiteljev, samo njega sva začela krepiti in dvigovati njegovo samopodobo.

Ob njegovi jezi in joku v krogu, smo ga prijeli za roke. Nismo dovolili, da kar gre. Rekli smo mu, da nič hudega, da bomo mi povedali njemu, zakaj pa je on nam dragocen. In ko je slišal naše besede, je začel jokati še bolj.

Zavedajte se, da si premalokrat zavestno povemo, zakaj se imamo radi. Beseda: »RADA TE IMAM« je tako prazna. Če pa rečeš: »Rada te imam, ker mi vsak dan iz vrta prineseš korenček.« »Rada te imam, ker ko pripravljaš zajtrk, daš na mizo tudi skodelico zame...« Je to prava dragocenost. Da otrok ve, zakaj je dragocen. Da to večkrat sliši in ozavešči, ter krepí svojo samopodobo. Ko mu nekdo reče v vrtcu, šoli ali na igrišču, morda enostavno pri sorodnikih: »Ti si pa butec!« Notranje močen otrok, ki se zaveda, kaj vse zna in zmore, zakaj vse je dragocen, bo znal to besedo predelati in sprejeti brez bolečine.

Nadgradnja je celo ta, da se mu oseba, ki je to rekla, ZASMILI, ker ni zmožna dajati dobrega in srčnega, saj sama v srce ni prejela dovolj lepega, da bi lahko to širila. Taki osebi lahko pokažemo usmiljenje. Iz tu izvira že naslednja aktivnost.

Cilj:

Pomagati otrokom razviti zdrav občutek samospoštovanja, samozavesti in pripadnosti, ter spodbujati pozitivne medsebojne odnose v družini. Aktivnost "Krog hvaležnosti" omogoča otrokom, da se naučijo prepoznavati in izražati svoje občutke, tako pozitivne kot negativne, ter razvijati empatijo do drugih. S spodbujanjem otrok, da se osredotočijo na to, kar je bilo v njihovem dnevu lepo, kaj jih je prizadelo in kako bi to popravili, ter da se zavedajo svoje lastne dragocenosti, jim pomagamo krepiti njihovo čustveno stabilnost in sposobnost soočanja z izzivi. Z rednim izvajanjem te aktivnosti otroci bolje razumejo svojo vrednost, kar pripomore k bolj zdravim in podpornim odnosom v družbi in v odnosih z okolico nasploh.

Daš, kar imaš

Pogovarjajte se z otrokom, kaj lahko nekomu podarimo in da težko nekaj damo, česar NIMAMO.

Začnite z enostavnimi vprašanji: »Če imam doma jabolka, ali jih lahko dam prijateljem?«

Rekli bodo ja.

»Če spečem kruh, ga lahko podelim naprej?« Tudi s tem se bodo strinjali.

»Če te objamem in ti povem pooooolno lepih besed, bo tvoje srce polno ljubezni?« Tudi tukaj se bodo smejali in veselo prikimali. Nujno pa je, da nadaljujete: »Torej imaš ljubezen v srcu? Jo lahko daš naprej?« Naj razmislijo. Zelo pomembno je, da razumejo, da lahko dajo objeme naprej, če so jih oni dobili. Da lahko povejo prijatelju, kako lepo riše, če so bili tudi sami doma pohvaljeni. Da lahko pomagajo, če je doma nekdo njim pomagal.

Nato usmerite vprašanje v sodobno družbo, v vedenje tistih nesrečnih »nepridipravov«. Rečite otroku: »A veš, ko te kdo udari, ali ko grdo govori s teboj, kaj ti misliš, kaj potrebuje?« Mogoče bo otrok odgovoril kazen, mogoče ga bodo želeli celo zapreti v zapor. Pomagajte jim razmišljati naprej. »Mi si želimo, da bi tudi ta fant zmogel objeti, pohvaliti, pobožati. Ali misliš, da če ga udarimo in kaznujemo ali celo zapremo, bosta objem in srce lahko prišla v njegovo srce?«

In ko otrok ugotovi da NE, je čas da ozavestite: »Otrok, ki nima ljubezni, ljubezni ne more dajati.« Naj se vaš otrok ne boji otrok v družbi, ki so nesramni, ki so agresivni in lažnivi. Naj razvije drugačen odnos. Odnos na višji ravni. Naj se mu zasmilijo. Naj pomisli, da tem otrokom doma niso pravilno napolnili srčka in tega ne zmorejo. Lahko se od njih umaknejo ali pa jim kdaj sami naredijo kaj lepega in jim s tem pokažejo, da ljubezen in dobrota obstajata tudi za njih. Morda jim v srček zleze mala pikica le teh.

Cilj:

Pomagati otrokom razumeti vrednost sočutja, ljubezni in dajanja, ter jih spodbuditi k razvijanju pozitivnih čustvenih vezi z drugimi. Otrokom želimo pokazati, da lahko delijo ne le materialne stvari, temveč tudi ljubezen, pohvale, objeme in podporo. Aktivnost jih spodbuja, da razumejo, da ni vse v tem, kar imamo, ampak tudi v tem, kar lahko damo drugim – bodisi čustveno bodisi fizično. Z razumevanjem, da lahko ljubezen in dobrota preplavita srca drugih, otroke učimo, da ne reagirajo z jezo ali nasiljem, temveč z razumevanjem in sočutjem, ter jih opogumimo, da z empatijo in ljubeznijo odgovarjajo tudi na težke situacije v družbi.

Povej mi s kom se družiš in povem ti, kdo si

Prišlo bo do trenutka, ko otrok ne bo sprejet v kakšno skupino. Otroci pa želijo pripadati. Začnejo spreminjati svoje vedenje, se prilagajati, kar ni vedno dobro. Ta vaja, jim bo pomagala ohraniti lasten jaz! Predstavite otroku shemo, da obstaja več skupin ljudi. Lahko rišete, da si bo lažje predstavljal. Narišite na desni zgornji strani lista 4 žalostne ljudi, na zgornji levi strani 4 jezne in agresivne, spodaj na desni 4 vesele in prijazne, in na spodnji levi strani 4 naveličane in godrnjave-samopomilujoče ("zjamrane") ljudi. Na sredino lista narišite njega. Nato mu povejte zgodbo o fantih ali puncah, ki so šli v vsako od teh skupin. Šel je v skupino žalostnih in sčasoma postal žalosten tudi on... Šel je med jezne in agresivne in kmalu se je tudi on naučil tepsti. Šel je med srečne in ohranil je to svojo srečo in z njimi žarel. Bila je v skupini, kjer so samo godrnjali in tudi sama ni več videla nič zabavnega, vse ji je postalo brezveze. Opomni otroka, da sčasoma postaneš takšen kot so judje, ki te obdajajo.

Po tej zgodbi sem jaz poslala sina v šolo z nalogo:

Opazuj sošolke in sošolce. Opazuj kakšni so in razmisli, ali si res želiš biti prijatelj od vseh, želiš vsem pripadati?

In potem mu je postalo lažje. Videl je, da nekdo vedno laže in nagaja, da nekdo malo ustrahuje in tepe. Našel pa je pikico tudi takšnih, ki so srečni in prijazni. Rekel je, da bi tudi on rad bil tak.

Naučite otroka, da ne potrebuje 30 prijateljev. Dovolj je, če ima samega sebe in morda še kakšnega zraven, heheh.

Cilj:

Pomagati otrokom razumeti, da sočasno s tem, kako si želijo pripadati skupinam, ostanejo zvesti svojemu lastnemu jazu in vrednotam. Aktivnost spodbuja otroke, da se zavedajo, da sčasoma postanejo podobni ljudem, s katerimi se družijo, ter jih uči, kako izbrati prave prijatelje in skupine, ki jih bodo podpirale in spodbujale k pozitivnemu razvoju. Otroke želimo naučiti, da ni nujno imeti veliko prijateljev, ampak da je pomembno imeti tiste, ki jih sprejemajo takšne, kot so in jih spodbujajo k sreči, prijaznosti in pozitivnemu vedenju. Tako bodo otroci lahko ostali zvesti sebi in imeli trden občutek lastne vrednosti, ne da bi se morali prilagajati negativnim vplivom ali škodljivim vedenjem drugih.

4

Intelektualne potrebe

- Spodbujanje radovednosti in učenja
- Razvoj kritičnega mišljenja
- Dostop do izobraževalnih virov

Naravni raziskovalec

Vzemite otroka na raziskovanje v naravo, kjer lahko brez usmerjanja in vodenja samostojno raziskuje okolico. Lahko skupaj opazujete rastline, živali, kamne, drevesa in jih primerjate. Pustite otroku, da postavlja vprašanja in išče odgovore, pri vas, sorodnikih, preko raziskovanja na terenu ali z uporabo knjig. To bo spodbujalo njegovo radovednost in sposobnost samostojnega iskanja informacij.

Cilj:

Spodbuditi otrokovo radovednost in sposobnost samostojnega raziskovanja ter iskanja odgovorov na vprašanja preko izkušenj in raziskovalnega pristopa k naravi.

Odprti konci

Organizirajte ali vključite otroka na dejavnosti, ki ne zahtevajo vnaprej določenega izida. Na primer, pustite otroku, da ustvarja z različnimi materiali (barve, glina, leseni kosi, tkanine) brez točno določenih navodil. Spodbujajte ga, naj si izmišlja svoje ideje, oblikuje in pove, kaj je ustvaril ter zakaj. To bo okrepilo njegovo sposobnost kreativnega razmišljanja in reševanja problemov.

Cilj:

Razvijati otrokovo kreativno mišljenje, sposobnost izražanja in reševanja problemov skozi svobodno ustvarjanje brez vnaprej določenih smernic.

Postavljanje vprašanj

Spodbujajte otroka, naj postavi vprašanja o svetu okoli sebe. Ne dajte mu vedno takojšnjih odgovorov, ampak ga spodbudite, da samostojno raziskuje. Postavite mu dodatna vprašanja. Lahko skupaj pregledate knjige, gledate dokumentarce ali uporabite internet za iskanje odgovorov na vprašanja, ki jih postavi. To bo povečalo njegovo zaupanje v lastne raziskovalne sposobnosti in razvilo sposobnost kritičnega mišljenja.

Cilj:

Krepiti otrokovo sposobnost samostojnega raziskovanja in razvijati kritično mišljenje z omogočanjem postavljanja vprašanj in iskanja odgovorov na lastno pobudo.

Debatiraj in argumentiraj z mano

Spodbujajte otroka k sodelovanju v preprostih debatah. Dajte mu nasprotujoče si teme (na primer "ali je bolje imeti hišo ali stanovanje") in mu dovolite, da predstavi svoje mnenje ter argumentira svoje stališče. Pomembno je, da ga spodbujate k iskanju argumentov in analiziranju različnih perspektiv, ne pa zgolj sprejemanju predpostavk, ki jih sliši od drugih. Razvijanje sposobnosti, da se lahko postavi za svoje mnenje, ne da bi moral slepo slediti drugim, je ključno za njegov osebni in intelektualni razvoj.

Cilj:

Razvijati otrokove sposobnosti izražanja in argumentiranja svojega mnenja, ter sposobnosti analiziranja različnih perspektiv in sprejemanja različnih stališč.

Analizirajva skupaj

Otroku omogočite, da skupaj z vami analizira različne informacije, bodisi v knjigah, bodisi preko dokumentarcev. Prikazujte mu, kako prepoznati dejstva in mnenja ter kaj pomeni biti kritičen do informacij. Lahko preberete članek ali novico in se vprašate: »Ali je to res? Kaj pravijo drugi viri? Kako lahko preverimo to informacijo?« S tem bo otrok razumel, da ni vsaka informacija avtomatično resnična in da je pomembno postavljati vprašanja in raziskovati.

Cilj:

Učiti otroka kritičnega razmišljanja o informacijskih virih, prepoznavanju dejstev in mnenj ter razvijanju sposobnosti preverjanja resničnosti in zanesljivosti informacij.

Kritično razmisli

Otroka spodbujajte k iskanju rešitev za probleme, s katerimi se sooča. To lahko vključuje tako vsakodnevne situacije kot tudi simulacije bolj kompleksnih problemov. Na primer, kako razdeliti naloge v skupini ali kako bi rešili težavo v šoli. Pomembno je, da otroku omogočite, da analizira situacijo, ponudi svoje rešitve, ki jih nato skupaj ocenjujete. Tako bo spoznal, da ni nujno, da sledi enotnemu pravilnemu pristopu, ampak da je pomembno razmišljati o različnih možnostih in posledicah, kar je temelj kritičnega mišljenja.

Cilj:

Spodbujati otrokove sposobnosti analize in iskanja različnih rešitev za probleme ter spodbujati timsko delo in refleksijo o različnih možnostih in posledicah odločitev.

Obisk knjižnic in muzejev

Spodbujajte otroka, da obišče knjižnice, muzeje ali razstave, kjer lahko dostopa do različnih izobraževalnih vsebin, ki niso na voljo doma ali v šoli. To vključuje obiskovanje različnih oddelkov knjižnice, kjer lahko izbere knjige o temah, ki ga zanimajo, ali ogled različnih tematskih razstav, kjer lahko vidi in preuči učne vsebine na različnih področjih. Vsak obisk naj bo priložnost za razpravo o tem, kaj je otrok odkril in kako so različni viri povezani z njegovimi interesi in vprašanji.

Cilj:

Omogočiti otroku dostop do različnih virov znanja ter spodbujati raziskovanje in širjenje interesov preko obiskov izobraževalnih institucij in interaktivnih razstav.

5

Potrebe po osebni rasti in samozavesti

- Zaupanje v svoje sposobnosti
- Priložnosti za samostojnost
- Ustvarjalno izražanje

Ponudi besedno in ne fizično pomoč

Včasih otroci zelo hitro obupajo oz. sploh ne poskusijo nečesa narediti sami, če vedo, da so tam roke, ki jih bodo hitro ujele in jim pomagale. Naj bo to pomoč pri prečkanju potoka, natikanje kape, hoja po klancu navzdol, plezanje na drevo. Ko otrok joče, tarna in nečesa ne zmore, morda ne rabi fizične pomoči. Potrebuje spodbudo. Pomagajte mu s tem da ga besedno vodite. Kako naj prime, kako naj potegne, kako se naj obrne, kam naj da noge, v katero smer naj gre, da bo lažje, naj skupaj z vami išče rešitve in pride do cilja SAM z vašo pomočjo vodenja in usmerjanja.

Ko mu bo uspelo prvič in drugič in nato tretjič, bo začel verjeti vase in v svoje sposobnosti. Pogovarjajte se o tem, kaj vse že zna, kaj vse že zmore.

Cilj:

Spodbujati otrokove sposobnosti samostojnega reševanja izzivov skozi besedno podporo in usmerjanje, namesto neposredne fizične pomoči. S tem omogočiti otroku, da razvija samozavest, izboljšuje svojo sposobnost reševanja problemov in zaupa v svoje sposobnosti, medtem ko se uči, kako prepoznati in premagovati ovire s pomočjo besednih navodil in spodbude.

Hišna opravila

Velikokrat damo otroku hišna opravila in potem jim skrbno stojimo za petami. Poskusimo razviti ZAUPANJE, tudi otrok bo z večjim veseljem opravljal stvari. Če rečemo, naj otrok nese smeti, naj jih nese SAM. Če rečemo, da bo pomil posodo, naj pomije. To ne pomeni, da stojimo za njegovim hrbtom in gledamo, kako bo uredil ali celo da popravljamo za njim. Če popravljamo ves čas, po končani nalogi ne more priti z nasmeškom do nas in reči: »Evo, gotov sem!« S tem mu dobesedno ukrademo zmago.

Zato zaupajte, prepustite in mu dajte to moč, da zmore in da je lahko samostojen pri hišnih opravilih, ki mu jih dodelite.

Cilj:

Spodbujati samostojnost in odgovornost pri otroku skozi izvajanje hišnih opravil in nalog. S tem otroku omogočimo, da razvija samozaupanje in sprejema odgovornost za naloge, ki jih opravi samostojno.

Svobodno izražanje

Dovolite otroku, da pleše brez vnaprej pripravljenih in vodenih korakov ter gibov. Naj začuti glasbo in se poveže s telesom. Dovolite mu, da likovno ustvarja, brez cilja kaj mora nastati in brez prekinjanja, da vzamete, ko je dovolj lepo za na razstavo, preden bo »uničil«. Naj povem, kaj se je zgodilo meni, kot vzgojiteljici, ki sem postala mama.

V vrtcu smo se vedno trudili, da razstavimo dobra dela na oglasno desko. Zato smo velikokrat posegli v otrokovo ustvarjalnost. Zavedno ali nezavedno. Ko sem postala mama, pa me je sin prvič tako lepo narisal. Prvič sem imela obe roki in nogi, celo na roke mi je dodal prste. Nisem bila več klasičen glavonožec. V glavi sem že delala scenarij, kako bom pokazala možu in kje v okvirju bo ta moja risba visela, da jo vsi vidijo, kako on zna! Nato je vzel rjav flomaster in začel čečkati. V meni je zastal krik in tudi misel, da ga ustavim in mu list vzamem preden vse uniči. Vse je počekal. Ni se me več videlo. Ne moje glave, oči, niti rok in tistih prvih simpatičnih prstkov. Bolelo me je. Moje notranje razočaranje, moji podrti plani, kaj bom s to risbo. A on se je obrnil z nasmeškom na obrazu, ko je končal in rekel: »Mami poglej, skrila si se za drevesa.« Začela sem jokati.

In ko je prišel mož domov, je navdušeno še njemu ob "čečkariji" povedal celo zgodbo. Kako sem tam jaz in kako se skrivam za drevesi. In kaj naredimo mi, še preden se otrok do konca izživi in izrazi, vzamemo, da ostane popolno. Ampak ne popolno v njegovih očeh, ampak v naših!
Zato jim pustite veliko svobodnega likovnega izražanja.
Dovolite jim tudi, da se igrajo brez navodil in pravil, naj imajo dovolj proste igre. Edina pravila, ki morajo obstajati, so pravila varnosti in medsebojnega spoštovanja.

Cilj:

Omogočiti otroku, da se svobodno izraža skozi umetnost, gib, igro ... ne da bi bil oviran s pričakovanji odraslih, kar spodbuja razvoj domišljije, sprejemanje napak kot del ustvarjalnega procesa ter zaupanje v lastne ideje.

6

Duhovne in etične potrebe

- Razumevanje vrednot in etike
- Spodbujanje empatije
- Pripadnost

Spoštljivi odzivi

Če ne želi jesti domačega babičinega ajdovega kruha, ki ga babica močno ceni, ga nima pravice izpljuvati na tla in glasno kričati: »FUJ, FUJ, kako nagravnjo!« Ampak lahko spoštljivo pove babici, da mu okus ni všeč in če mu lahko da eno malo pikico. S tem bo izrazil sebe, kar je zelo pomembno, obenem pa bo našel spoštljiv način, da ne prizadene babice. Enako velja za vse ostale primere.

Če je jezen, ker mu je brat porušil hišo: »Butec štorast, lej kaj si mi naredil!«

Te besede lahko, ko zmore, zamenja s strpnejšimi: »Poglej kaj si naredil, zelo dolgo sem se trudil. Nisi videl ali kaj? Daj, pomagaj mi zdaj nazaj pozidat.«

Ali pa scena zvečer: »Kako sta tečna, a vidva pa še lahko bedita? Midva pa morava spat?!«

Lahko poskusi: »Veš, tudi jaz bi si želel še malo bedeti, ali nam lahko prebereš še eno pravljico?«

Če se bo znal spoštljivo ravnati do članov družine, kjer se vse začne, bo lahko etično ravnanje razvil tudi do vrstnikov, do učiteljev, kasneje tudi do sodelavcev ali šefov in še pomembneje do ljubezni.

Cilj:

Razvijati spoštljiv odziv in komunikacijske veščine pri otroku. Otroka spodbujamo, da izraža svoje občutke in mnenja na spoštljiv način, ne da bi prizadel druge. Naučimo ga, kako lahko v težkih ali čustvenih situacijah uporabi strpne in vljudne besede, ki omogočajo reševanje konfliktov in ohranjanje pozitivnih odnosov z družinskimi člani, prijatelji in pozneje tudi v širšem socialnem okolju. S tem pripomoremo k razvoju empatije, odgovornosti in spoštovanja do drugih, kar postavlja temelje za njegove etične vrednote in socialne spretnosti v prihodnosti.

Čustva vseh vpletenih, nisi sam

Kot pedagoginja iz strani učiteljev ali pa staršev večkrat slišim zgodbe kot je ta: »Veš, so pritekli starejši otroci in so verbalno napadli prvošolca med odmorom. Res so ga grdo ogovarjali in potem šli.«

Tu je veliko vpletenih. Tisti, ki so verbalno napadali in obtoževali. Tisti, ki so gledali in tisti, ki je bil napaden. Jaz kot mama in vzgojiteljica vse negativne prigode izkoristim za močno osebnostno rast. Nihče od tukaj ni HUDOBEN, so samo otroci, ki niso bili pravilno podprti v domačem okolju.

V tem primeru bi svoje otroke učila po sistemu:

1. Kako misliš, da se je počutil otrok, ki je bil napaden? Pomagal bi mi podrobno opisati te občutke. Bilo ga je strah. Bolelo ga je. Žalosten je bil. Nemočen.
2. Kako so se počutili tisti ki so gledali? Bilo jih je strah. Jezni so bili. Žalostni. Počutili so se krivo, ker niso pomagali, ampak so se bali...
3. Kako so se počutili tisti, ki so verbalno napadli? Niso dovolj zreli, ne razumejo, da se lahko normalno pogovorimo. Izlili so svojo jezo, grde misli in nerazumevanje na najbolj preprost način - s kričanjem, zmerjanjem ipd. Nihče jih ni naučil, da tudi napačna oz. grda beseda zaboli, bolj prizadene in lahko traja zelo dolgo.

In potem kaj bi posameznik moral narediti. Kaj bi ti naredil, če bi se znašel v tej vlogi ... Otroka učimo, otrok ne more vsega znati. Ko pride do groznih situacij, do scen, kjer gre za nasilje, ustrahovanje, sploh če so vpletene večje, starejše osebe, je toliko bolj pomembno, da otrok ve, da ni treba, da SAM reši cel svet. Je pa kriv, če ostane tiho. Ta bolečina v njemu, ga bo ubijala in ubijala bo tudi tistega, ki je bil napaden. Tudi če je napaden sam, tudi če se mu grozi, otroka je treba skozi vsa leta učiti, da lahko vedno pove VAM. Ni važno kaj se zgodi, objeli ga boste in podprli.

In ko pride do situacij, ga je res treba podpreti, otrok ne sme izgubiti zaupanja v vas. Moj sin je bil zbrcan v šoli. Zvečer v krogu hvaležnosti, so se usule besede. Hvaležna sem, da ni šel spat z vsemi temi občutki in strahovi, da se bo drugi dan ponovilo. Hvaležna sem, da se vedno pogovarjamo, da imamo te kroge. Šlo je za šalo. Prijatelj je napisal listek »BRCNI ME« in ga prilepil na njegov hrbet. Sin ni vedel, kaj piše, je pa takoj videl otrok iz starejšega razreda, ga začel brcati in brcati in brcati. Ni se ustavil, ko so mu rekli. Ko se je starejši naveličal, mu je ta prijatelj hitro snel listek.

Kot mama imam ničelno toleranco do nasilja. Naredila sem prvi korak. Kontaktirala sem mamo njegovega prijatelja. Fantu je bilo zelo žal. Vedno se šalita in ni želel, da bi kdo mojega sina resnično brcnil. Pogovorili so se. Naslednji dan, ga je močno objel in se mu opravičil. Obe mami sva otroke podučili, da bo teh hecov še mnogo, a naj bodo iz srca. Npr. »POŽGEČKAJ ME« in ne v smer nasilja, tega JE dovolj.

Ampak teh dragocenih izkušenj in rasti jim ne bi mogli dati, če moj sin ne bi spregovoril. Hodil bi v šolo v strahu, kdaj se bo ponovilo, obenem bi izgubil zaupanje v tega svojega prijatelja, ker mu je to naredil in ni besedno povedal NJEMU, da ni želel nič slabega. In tudi ta prijatelj bi imel ves čas slabo vest, kaj je naredil, če se ne bi opravičil. Šla pa sem tudi po otroka naslednji dan v šolo in povedala učiteljici za situacijo. Tisti dan je bilo vse super, ampak prosila sem, če se lahko srčno s tem fantom pogovorijo. Ne da je najslabši, ker je brcal, ampak da mu nekdo pomaga duševno dozoreti in mu pove, da brca se žoga, tisto ni problem, v ljudi pa ne moremo brcati, sploh če ti jasno rečejo NEHAJ.

Otroci morajo čutiti. Morajo čutiti kaj je prav in kaj ne.

Cilj:

Razvijati empatijo, odgovornost in etično ravnanje pri otrocih skozi obravnavo konfliktov, nasilja in medosebnih težav. Otrokom želimo pomagati razumeti čustva vseh vpletenih, ne glede na to, ali so bili žrtve, opazovalci ali povzročitelji konflikta. Pomembno je, da se naučijo reševanja težav na miren in spoštljiv način, ter da razvijejo sposobnost prepoznavanja, kaj je prav in kaj ne, zavedajoč se vpliva svojih dejanj na druge. Otroci morajo vedeti, da ni sramotno povedati, če so bili žrtve nasilja, in da imajo vedno podporo odraslih, ki jim bodo pomagali rešiti težavo ter okrepiti njihovo zaupanje v sebe in okolico. S tem bomo otrokom omogočili osebno rast, da bodo postali odgovorni in empatični posamezniki, ki bodo znali reševati konflikte brez nasilja.



Potrebe po igri in zabavi

- Prostor za igro
- Priložnost za prosti čas
- Dragocenost dolgčasa

Prosta igra

Naj ima otrok prosto igro.

Rabiš področje? Da ti napišem ali ustvarjanje, ali gibanje ali ... NE! Samo spusti. Daj mu samo čas. Naj se igra. Tudi če bo ležal na tleh in ne bo vedel kaj bi sam s sabo, je to super dragocena izkušnja, ko se sooči tudi z dolgčasom in samim seboj.

Cilj:

Dolgčas in prosta igra omogočata otroku, da razvija kreativnost, domišljijo in samostojnost, saj se sooča z izzivom ustvarjanja lastnih dejavnosti. S tem se uči reševanja problemov, obvladovanja čustev in izboljšuje svoje socialne veščine.

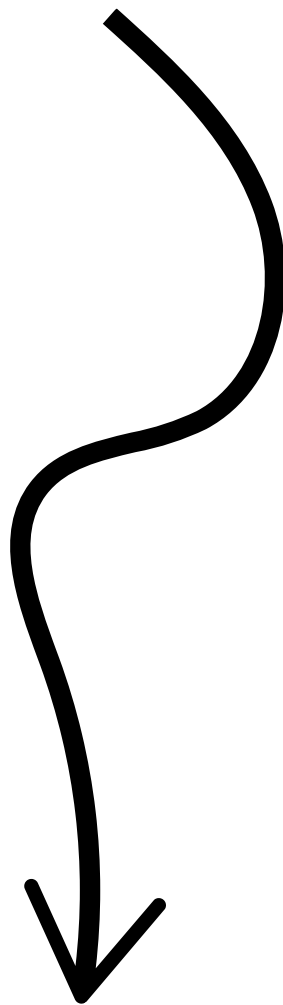


Povezani. Uspešni, srečni in zdravi.

Hvala, ker ste se odločili za drugačno pot.
Dobrodošli v naši mreži svobodnih!



PRILOGA ZA IZRAČUN URAVNOTEŽENOSTI





URAVNOTEŽENO *življenje*

Se ti zdi, da otroka ves čas podpiraš, pa vseeno ne pridete iz začaranega kroga? Ves čas se nekje podira.

Vsak mesec bolni, utrujeni in razdražljivi?

Priznam, da sem kot vzgojiteljica in mama treh otrok doživela veliko podobnih nihanj, preden sem se zavestno dvignila in uravnotežila otrokovo življenje ter s tem tudi svoje. Ko sem začela postopati drugače, mi je bilo samo žal, da nisem bila pozorna na vseh teh 8 potreb že od vsega začetka.

Napaka je običajno, da vedno premočno podpiramo določeno otrokovo potrebo, zato je normalno, da se znova in znova na drugi strani poruši. Vse potrebe in področja so pri otroku močno povezana. Če je nekje v njegovem razvoju luknja, se življenje in energija tam zatikajo in ne tečejo lepo naprej. Predstavljam si, kako otrok po tleh kotali žogo. Ko je le-ta enkrat obtolčena ali prazna, se bo jezil, ne bo več zanimiva, saj bo obtičala. Kotaljenje se neha.

Enako je z otrokovim vsakdanom. Če želimo, da lepo teče, morajo biti vsa področja enakomerno napolnjena. O čem govorim?

Poglej na naslednjo stran in preveri, kako vam gre v vaši družini.

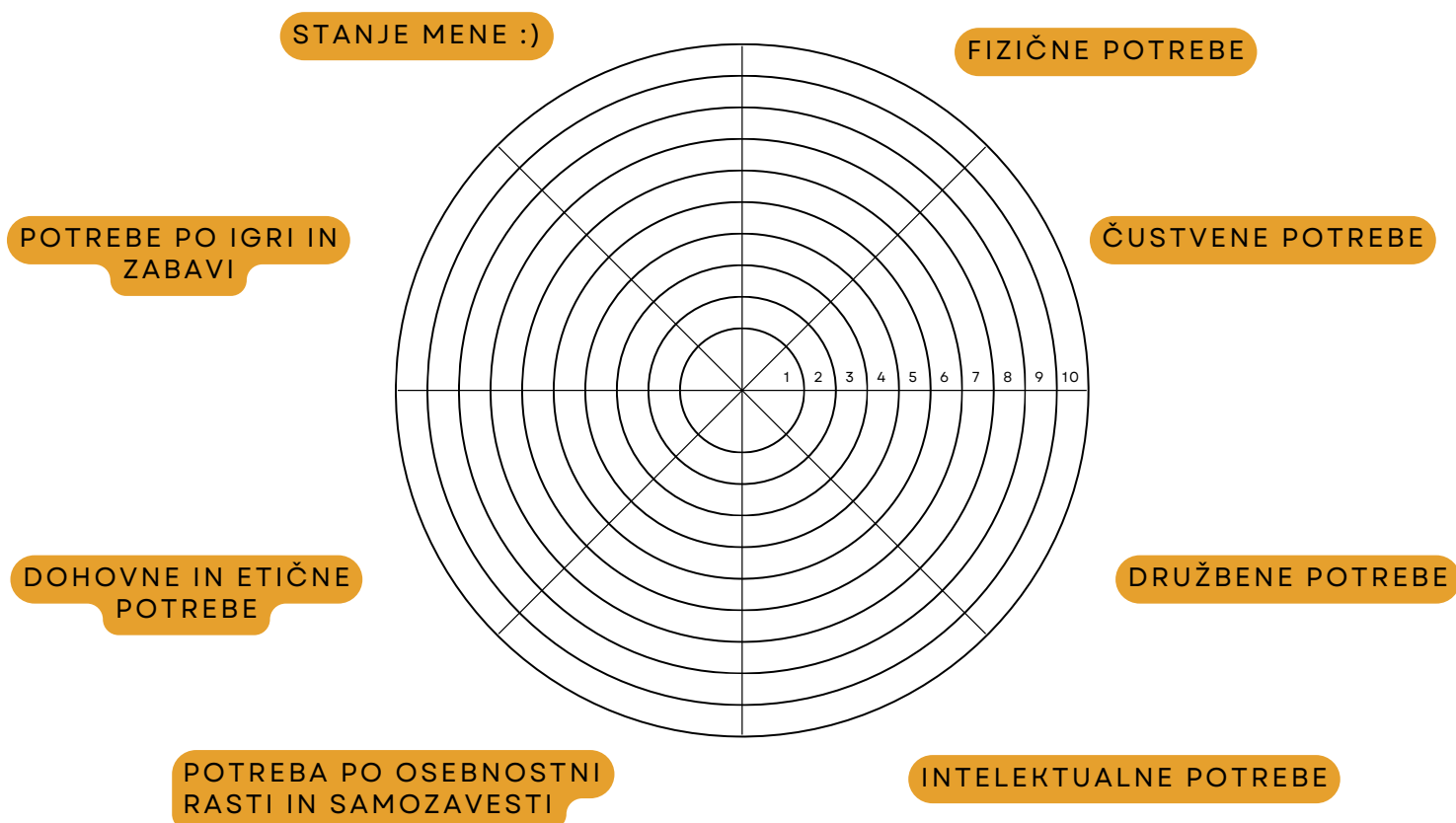


URAVNOTEŽENO *življenje*

OTROKOVA TRENUTNA URAVNOTEŽENOST

Kakšna je vaša žogica? Polna, se lahko kotali, ali ima na določenem koncu luknjo?

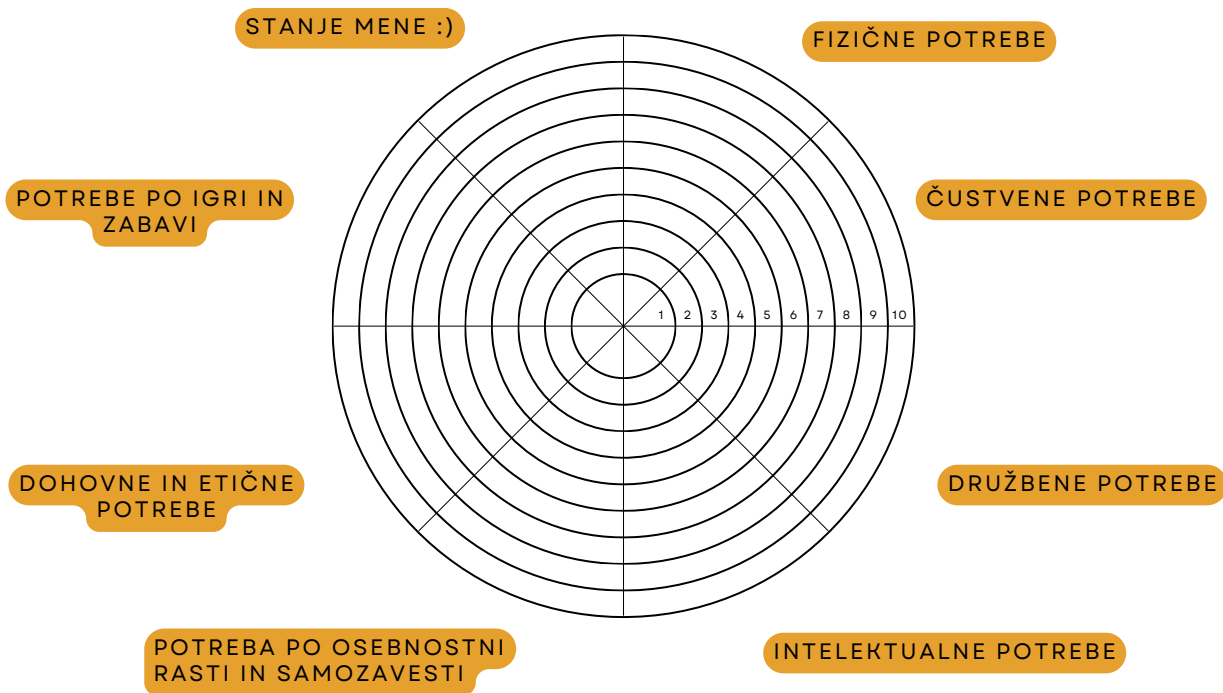
Pobarvaj polja: 1=slabo/10=odlično



CILJI za naslednji teden in mesec.

Zapiši cilje za področja, kjer je stanje najslabše.

URAVNOTEŽENO *življenje*



Ponovi vajo čez en mesec.

Opazuj, katero področje se je izboljšalo:

Kaj bo fokus naslednjega meseca:
