

UNIVERZA V MARIBORU  
PEDAGOŠKA FAKULTETA

DIPLOMSKO DELO

TATJANA ZVER

Renkovci, 2009

UNIVERZA V MARIBORU  
PEDAGOŠKA FAKULTETA  
PREDŠOLSKA VZGOJA

DIPLOMSKO DELO

SPROSTIMO IN UMIRIMO NAŠE OTROKE

Mentor:  
viš. pred.mag. Zvone Krušič

Študentka:  
Tatjana Zver

Renkovci, 2009

Lektorica:

Nina Čahuk, uni. dipl. prof. slovenščine in nemščine

Prevajalka:

Tina Kur, uni. dipl. prof. angleščine in sociologije

## Zahvala

Iskreno se zahvaljujem svojemu mentorju mag. Krušič Zvonetu, za strokovno svetovanje, potrpežljivost in spodbudo pri nastajanju diplomskega dela.

Iz srca hvala moji družini, partnerju Marku in hčerkici Alini, ki sta me podpirala, spodbujala, me poskušala razumeti in z menoj deliti moje občutke.

Hvala vsem, ki so se odzvali moji prošnji in prispevali košček svojega dragocenega časa in energije za nastanek naloge.

## IZJAVA

Podpisana Tatjana Zver, rojena 23. 08. 1979, študentka Pedagoške fakultete Univerze v Mariboru, smer Predšolska vzgoja, izjavljam, da je diplomsko delo z naslovom Sprostimo in umirimo naše otroke, pri mentorju viš. pred. mag. Krušič Zvonetu, avtorsko delo.

V diplomskem delu so uporabljeni viri in literatura korektno navedeni; teksti niso prepisani brez navedbe avtorjev.

Tatjana Zver

Renkovci, 2009

## POVZETEK

Namen moje diplomske naloge je, teoretično in praktično prikazati, da tudi otroci v današnjem modernem času potrebujejo sprostitev in mir.

Otroci potrebujejo tišino, da lahko občutijo in doživijo svoje čustva, da se osredotočijo na tisto kar delajo, da najdejo ravnotežje v sebi in si na tak način naberejo novih moči.

Stalni nemir, motnje koncentracije, vedenjske motnje, motnje spanja, vse to so posledice hitrosti in preobremenjenosti s katero živimo in so značilne tako za otroke, kot tudi za odrasle. Le tisti, ki je sam sposoben miru, lahko tudi otroka pripelje do njega. Zato moramo začeti z delom pri sebi.

V moji nalogi sem opisala, kako veliko moč delovanja ima stres na naše otroke in kakšni so njegovi znaki ter posledice, ki se kažejo v otroškem vedenju in počutju.

Znaki so: pogosti prehladi, kožni izpuščaji, potne dlani, pomanjkanje teka, bolečine v trebuhu, težave pri zburjanju, napadi besa, pretepanje, zapiranje vase, jez, strah, žalost in potrnost. Posledice pa so nemirni, zavrti, utrujeni in nesrečni otroci.

V nadaljevanju naloge sem opisala rešitve za nastale težave in motnje današnjega časa. Rešitve najdemo v sprostivnih igrah in tehnikah (masaža, joga), v drobnih ritualih, ki jih vnesemo v vsakdanjik vrteca in doma, s pomočjo gibanja v naravi in telesnih izkušenj (masaža, dotik, božanje, objem) s pomočjo aktiviranja čutil in fantazijskih potovanj.

Opisala sem svoje izkušnje in odzive otrok pri izvajanju sprostivnih iger, tehnikah, ritualih, gibanju v naravi in v igralnici, telesnih izkušnjah, uporabi čutil in fantazijskih potovanj.

Moje izkušnje so zelo pozitivne, saj sem s sprostivnimi igrami in tehnikami v svoje delo z otroki vnesla svežino in pestrost ter opustila storilnostno naravnost pri delu z otroki. Sprostivne igre in tehnike so pripomogle h kvalitetnejšim medsebojnim odnosom v skupini in kvalitetnejšem vzgojnem delu. Vsi smo doživeli izkušnjo, ki se nas je dotaknila.

Z medsebojnimi stiki, bližino in dotiki smo ustvarili nevidno, toda močno vez, ki nam je dala moč.

Pri izvajanju sprostivnih iger so bolj uživali dečki kakor deklice, čeprav so sodelovali vsi.

Otroci so bili mirnejši in manj glasni. Postali so bolj veseli, strpnejši drug do drugega, zato so se v skupini dobro počutili in so radi prihajali v vrtec. Telesna odpornost se jim je povečala, saj smo se veliko gibal v naravi in zato je bila obolenost v skupini manjša. Otroci so postali ustvarjalni na področju umetnosti in bolj vztrajni pri svojih igrah.

V nadaljevanju naloge sem kvalitativno ovrednotila pozitivne izkušnje kolegic s sprostitevimi igrami in tehnikami z otroki. Tudi one so bile navdušene nad pozitivnimi spremembami pri vedenju in počutju otrok.

Na koncu naloge sem podala primerjalno analizo različnih tipov osebnosti in vpliv sprostitev in iger nanje.

Ugotovila sem, da so imele sprostitvene igre res izjemen vpliv na agresivne, nemirne in zavrtne otroke, saj so se pri njih neprestano dogajale spremembe. Izražale so se pri njihovem počutju in vedenju. Bilo je manj agresivnega vedenja, saj so otroci postali bolj strpni, nemirni otroci so se znali za nekaj časa umiriti in si pridobiti občutek ugodja, zavrti otroci pa so se počasi osvobajali svojih stisk.

Sprostitevne igre in tehnike so pozitivno vplivale na vse nas in zato jih bom v vrteu izvajala tudi v bodoče.

Ključne besede: sproščanje, umirjanje, stres, rituali, čutila, mir, tišina, gibanje, narava, sprostitvene igre, sprostitvene tehnike.

## ABSTRACT

The purpose of my diploma paper is to theoretically and practically show that even children nowadays need peace and relaxation.

The children need quiet to feel and experience their own emotions and to concentrate on what they do, find balance in them and in this way gain new energy.

Constant restlessness, concentration disturbance, behavioural and sleep disorders are all consequences of fast and overloaded life we lead which is significant for adults as well as children. Only the one who is capable of finding their own inner peace can also lead the child to the same condition. Therefore it is necessary to start working on ourselves. .

I have described how big impact the stress has on our children and what are its symptoms and consequences that can be seen in children's behaviour and health. These symptoms are: constant colds, skin rashes, sweaty palms, and lack of appetite, abdominal pain, problems of waking up, rage attacks, violence, anger, fear, sadness and depression. As result we get anxious, inhibited, tired and unhappy children.

In the following I describe possible solutions for the problems and disturbances that have occurred in recent time. The solutions can be found in relaxation games and other techniques (massage, yoga), as well as in good rituals introduced in everyday life of nursery school and homes based on physical exercises in nature and physical experiences (a touch, hug, caressing and massage) that help to activate the senses and fantasy.

I described my own experiences and feedback with children when implementing games for relaxation games, techniques, rituals, physical exercises in nature and playroom, physical experiences, using the senses and fantasy.

My experiences are very positive since I introduced freshness and variation in my work with children when carrying out the relaxation games and techniques, what is more, I have abandoned efficiency regulations when working with children. The relaxation games and techniques have contributed to better mutual relations in the group and better educational work. We all had the experience that touched us. With mutual interactions, closeness and touches we made an invisible but strong bond that gave us power.

When carrying out the relaxation games were boy the ones that enjoyed more than girls, however everybody was eager to participate.

The children were calmer and quieter. They became happier, more tolerant towards each other, felt better in the group in general and as the result they were happy about coming to the nursery school day after day. Their physical immunity



had also risen since we did more exercise outside and health problems diminished. The children became creative in art and more persistent in play.

I have assessed positive experiences at relaxation games and techniques of my colleagues with children in the follow-up. They were also delighted among the positive changes in children's behaviour and health.

At the end of my paper I have analysed different types of personality and the influence of relaxation games on them.

I have found out that relaxation games had an exceptional influence on aggressive, anxious and inhibited children though there were changes going on all the time. Those changes were seen through the children's state of health and behaviour. There was less aggressive behaviour since the children had become more tolerant and calmer, one could see that they were enjoying and those inhibited ones have slowly loosen their boundaries.

Relaxation games and techniques have positively influenced on all of us therefore I am going to continue using them at my work in the nursery school.

Key words: relaxing, calming, stress, rituals, senses, peace, quiet, physical exercise, nature, relaxation techniques, relaxation games.

## KAZALO VSEBINE

1	Za uvod – tihe misli o tišini.....	12
2	STRES.....	15
2.1	Naši otroci danes doživljajo stres.....	15
2.2	Kaj je stres? .....	16
2.3	Znaki stresa pri predšolskih otrocih .....	16
2.4	Naučimo otroke premagovati stres .....	18
2.5	Pogovor z otroki .....	20
3	SPROŠČANJE IN UMIRJANJE.....	21
3.1	Pomen sproščanja in umirjanja otrok .....	21
3.2	Pomembni dejavniki pri sproščanju .....	22
3.2.1	Zbudimo pripravljenost za sproščanje .....	22
3.2.2	Primerno razpoloženje in ureditev prostora.....	23
3.2.3	Rituali .....	23
3.2.4	Težave .....	24
3.2.5	Potek sprostitvene dejavnosti: .....	25
3.2.6	Delo s starši .....	25
4	OBLIKE SPROŠČANJA IN UMIRJANJA, KI SO PRIMERNE ZA OTROKE .....	26
4.1	Z gibanjem do miru .....	26
4.2	Zaznavanje telesa: moje telo je posoda moje duše .....	27
4.3	Joga za otroke .....	30
4.3.1	Kako izvajamo jogo z otroki .....	31
4.3.2	Sprostitev z jogo.....	32
4.4	Sproščanje s pomočjo masaže .....	39
4.4.1	Kako izvajamo masažo z otroki .....	39
4.4.2	Pri igrah z masažo upoštevati: .....	39
4.5	Najdimo si svoj miren kotiček .....	43
4.5.1	Srečanje z naravo .....	43
4.5.2	Čarobna moč vode .....	46
4.5.3	Igra z vodo in mivko v toplem vremenu.....	47
4.5.4	Nebo, oblaki in veter .....	48
4.5.5	Kotiček za crkljanje.....	49
5	RITEM IN RITUALI NAM DAJEJO MIR IN MOČ.....	51

5.1	Vsakdanji rituali.....	51
5.2	Jutranji rituali .....	51
5.3	Rituali v času kosila .....	51
5.3.1	Rituali in pravila v času kosila.....	52
5.4	Opoldanski počitek.....	53
5.5	Ko se dan izteka .....	55
6	Z VSEMI ČUTI DO NOTRANJE HARMONIJE.....	57
6.1	Jaz to vidim drugače kot ti .....	57
6.2	Potipal bom kakšen je svet okrog mene .....	59
6.3	Svet je poln vonjev .....	61
6.4	Različni okusi.....	62
6.5	Slišim zvoke, tone in šume .....	62
7	UGOTOVITVE IN VREDNOTENJE.....	65
8	KVALITATIVNO VREDNOTENJE SPROŠČANJA IN UMIRJANJA NA PODLAGI IZKUŠENJ DRUGIH VZGOJITELJIC.....	68
9	PRIMERJALNA ANALIZA Z OZIROM NA POSAMEZNE PRIMERE OTROK .....	70
10	SKLEPNE UGOTOVITVE IN ODZIVI OTROK.....	72
11	OVREDNOTENJE HIPOTEZ .....	74
12	Literatura: .....	75

## 1 ZA UVOD – TIHE MISLI O TIŠINI

*Čudovito je biti v tišini,  
govorici dreves in oblakov,  
daleč od ljudi in njih gostobesednosti.*

*Karel Mauser*

*Tišina ni enaka mirovanju, tišina ni enaka odrevenelosti. Tišina lahko pomeni: gledati, opazovati, razmišljati, premišljevati, pozabljati, z vsemi čuti uživati, notranji svet iskati, posvetiti se življenju z novimi močmi in energijami.*

*Otroka popeljati k tišini pomeni: biti najprej sam sposoben tišine.*

*Otroka popeljati k tišini pomeni: razmisliti o sebi.*

*Otroka popeljati k tišini pomeni: zavedati se okolice, jo določati in spreminjati.*

*Brigitte Wilmes-Mielenhausen*

V diplomski nalogi sem pisala o sproščanju, umirjanju, tišini in sprostitvenih tehnikah v naravi, v vrtcu in doma. Zakaj? Zato, ker želim bralcem te naloge prikazati, kako lahko sebe, svoje otroke, otroke v vrtcih in šolah na prijeten in preprost način, popeljemo v nov svet, v svet miru in tišine.

Sprostitvene igre pripomorejo k bolj sproščenemu, umirjenemu in ustvarjalnemu življenju vseh nas. Otroci postanejo ustvarjalni, veseli, več in raje se smejejo ter postanejo bolj pozorni in prijazni drug do drugega. Spore začnejo reševati na mirnejši način, s pogovorom in mirnejšim dihanjem, saj s tem prepodijo agresijo. Pomembno je veliko notranje discipline in moči, kar si pa pridobimo z izkušnjami, vztrajnostjo ter zaupanjem vase. Zavedati se moramo da je vse odvisno od nas odraslih in naše pripravljenosti delati na sebi ter sposobnosti vse to ozavestiti in znati prenesti na naše otroke. Znati moramo gledati s srcem in tu je začetek poti do miru, do miru v sebi, do miru v tebi in do miru v njih.

Na nek načina nas tudi naši otroci učijo biti potrpežljivi, vztrajni pri dejavnostih, saj oni ne naredijo stvari tako hitro kot jih lahko mi in jim je potrebno dati čas. To potrpežljivost sem tudi jaz pridobila pri delu z otroki v vrtcu in jo sedaj prenašam tudi na svojo hčerkico, ki je stara osem mesecev in je začela ustvarjati na svoj način. Zato ob njenem raziskovanju prostora in ob razmetani sobi ostajam mirna, sproščena, saj vem, da se na tak način ona uči hoje, prijemanja stvari in dojemanja, kar bo potrebovala v življenju.

Živimo v času, ko srečujemo v šolah in tudi že v vrtcih vse več nemirnih, razdražljivih in tudi surovih otrok, ki se težko zberejo, ki težko zdržijo dalj časa pri eni aktivnosti. Tudi pri starejših, pri mladostnikih in nekaterih odraslih je vse več takih, ki so notranje nezadovoljni, napeti, utrujeni, neodporni za obremenitve. Pogosto imajo tudi telesne tegobe in razna obolenja. Zdravniki in psihologi pravijo, da so mnoge od teh bolezni posledica duševnih obremenitev in stresov, ki jih je v danosti sodobnega življenja vse več. (Sprostitutvene igre za vrtec in šolo; avtorica Anica Uranjek).

Tišina in mir sta enako pomembna kot akcija in gibanje. Toda v sedanjem času je težko najti čas za umiritev, saj so otroci prenasičeni z vsemi možnimi stimulansi in na koncu postanejo napeti in v stresu, kakor njihovi starši.

Za mnoge otroke » moderne dobe » je značilno, da:

- ne morejo niti minute sedeti pri miru;
- si grizejo nohte, impulzivno reagirajo;
- se ne morejo zbrati pri nalogah;
- mislijo, da sta televizor in računalnik najzanimivejši stvari na svetu;
- zvečer ne morejo zaspati;
- se tako vsega naveličajo jih muči dolgčas;
- so venomer zaspani;
- mislijo, da so brez domišljije;
- živijo v velikih mestih in majhnih stanovanjih ter ne poznajo tišine.

Moj namen je pomagati otrokom poiskati mir, tišino in samega sebe s pomočjo različnih sprostitutvenih vaj in iger. Razgiban, sproščen in umirjen otrok je lahko ustvarjalen. Če ne ukrepamo pravočasno, se napetost pokaže kot telesna in čustvena bolečina. To je klic na pomoč. Prisluhnimo klicu.

Najpomembnejši cilji, ki jih želim doseči z mojo diplomsko nalogo so:

- opozoriti starše in vzgojitelje na prisotnost stresa in njegovih znakov pri otrocih;
- prikazati sprostitutvene tehnike, ki so primerne za otroke v vrtcu, šoli in doma;
- prikazati pozitiven vpliv sprostitutvenih tehnik pri otrocih.

*Delovne hipoteze:*

- igre in tehnike sproščanja in umirjanja pozitivno vplivajo na počutje predšolskih otrok in šolskih otrok;
- igre in tehnike sproščanja in umirjanja otrok omogočajo premagovati njihove stiske, strahove in napetosti.

### *Metode dela:*

Pri mojem diplomskem delu uporabljam literaturo za sproščanje in umirjanje ter mediativno glasbo.

Pri pisanju naloge izhajam iz osebnih in praktičnih izkušenj, ter iz izkušenj drugih vzgojiteljic, ki so zapisane v osebnih zapisih.

Metode, ki jo bom uporabila v diplomski je demonstracija, prikazovanje vaj, opazovanje otrok ob izvajanju posameznih vaj.

### SPROSTITVENA VZGOJA V PRAKSI

Vzgojitelji predšolskih otrok se ne srečujemo in ukvarjamo samo z otroki, ampak tudi z njihovimi starši, ki so iz leta v leto bolj obremenjeni in pod stresom. Zato potrebujemo ogromno energije in sposobnost njenega ohranjanja, saj starši velikokrat potrebujejo več vzgojiteljeve pozornosti, prijaznosti, strpnosti in zaupanja kot njihovi otroci.

V tem praktičnem delu sem se omejila na predstavitev letnega sproščanja z otroki starosti 4-5 let.

Poudarek mojega dela je učenje preko gibanja in bivanja v naravi, kjer smo se učili prisluhniti njej in sebi. S tem smo sprostili in premagali veliko neugodnih čustev in ravnanj, ter se učili biti v tišini.

Sprostitutvene igre, ki sem jih izvajala z otroki, sem našla v knjigi »Kje je doma tišina?«, avtorica Brigitte Wilmes – Mielenhausen, »Sprostitutvene igre za vrtec in šolo«, avtorica Anice Uranjek, »Posnemajmo živali – slikanica joge za zdravo življenje«, avtorica Pauline Mainland, nekaj iger pa sem s pomočjo domišljije oblikovala sama.

V nalogi sem izpostavila dva otroka, ki sem ju preimenovala, zaradi varovanja osebnih podatkov. Opisovala sem njuno vedenje, reagiranje in občutke, ki sta jih doživljala ob sprostivnih igrah v vrtcu.

Deklica Nina, stara 4 leta, prvo leto v vrtcu. Bila je tiha, mirna, zadržana, z nikomer se ni pogovarjala, bila je v svojem svetu. Kljub svoji zavrtosti ji je dotik zelo godil, saj me ni zavrnila, ko sem jo vzela v naročje. Povsod je hodila za menoj, vedno je bila ob meni, toda brez besed. Tudi z otroki se ni pogovarjala.

Deček Alen, star 5 let, je bil v skupini že drugo leto. Prvo leto je bil živahen, radoveden, ustvarjalen, pravi vodja skupine. Otroci so ga imeli radi. Naslednje leto pa se je začel vesti agresivno, pogosto je imel izbruhe jeze in otroci so ga začeli zavračati. To pa ga je še bolj jezilo. Mama in oče sta se ločila in to je bil velik udarec zanj. Pogosto je vpil, se razburjal in brcal otroke. Pri igrah ni več sodeloval, ampak se je igral sam.

## 2 STRES

### 2.1 Naši otroci danes doživljajo stres

(Prirejeno po knjigi: Kje je doma tišina?, avtorica Brigitte Wilmes-Mielenhausen in Brez napetosti v nov dan, avtorica Dr. Georgie Witkin)

Starši radi mislimo, da je otroštvo brez nevarnosti in napetosti. Predstavljamo si dečke in deklice, kako se brezskrbno igrajo zunaj ali pa v posteljah sladko spijo. V duhu si jih predstavljamo v varnem in udobnem gnezdu.

Dandanes so otroci materialno dobro preskrbljeni. Imajo in dobijo vse, kar si zaželijo in starši se neprestano ubadamo z razmišljanjem, kako bi svoje otroke spodbudili k vsem mogočim dejavnostim in jim na ta način zagotovili kar najboljše pogoje za uspeh v življenju. Vendar pa z vsem tem pogosto obtičimo v svetu dokazovanja in tekmovalnosti.

Uporabljamo izraze kot so: « Začni že nekaj delati, loti se česa! »

Otroci na taka priganjanja pogosto tudi reagirajo v skladu z našimi pričakovanji in postavljajo vprašanja: »Kaj naj se igram?« In mi imamo na ta vprašanja vedno pripravljene predloge, ki pa seveda vsebujejo neko dejavnost in zaposlitev: » Nariši mi sliko! Pokaži kaj ste delali v šoli!« Vedno znova jih spodbujamo k dokazovanju njihovih sposobnosti.

Le redko pa jih vprašamo: « Kako si, kako se počutiš? Kaj v tem trenutku resnično potrebuješ? » Vse prevečkrat spregledamo notranje stanje otrok, svet čustev in sanj, svet osebnih razmišljanj, upanja, želja in bojazni. Ker smo preveč zaposleni sami s seboj, niti ne opazimo, da bi bilo z otroki kaj narobe, kaj šele, da naši otroci doživljajo stres.

Kaj lahko otroke privede do stresa?

(Brigitte Wilmes-Mielenhausen: Kje je doma tišina?)

Stres se pri otroku pogosto kaže v obliki nemira in nesposobnosti koncentracije. Vzrokov za tako stanje je najpogosteje več.

*Možni vzroki so:*

- preveč igrač: otrok nima več pregleda in se z vsako igračo igra le kratek čas, ter pre pogosto menjava svojo dejavnost;
- preobremenitev oziroma premalo prostega časa: mnogi otroci imajo poleg šolskih obveznosti še celo vrsto drugih;
- zasičenost z mediji: preveč časa preživi pred televizijskim sprejemnikom ali za računalnikom;
- premalo možnosti za igro in premalo prostora za gibanje;
- visoka pričakovanja staršev;
- previsoke zahteve v šoli;
- konflikti v družini;
- pomanjkanje občutka varnosti, bližine, ljubezni;

- telesne in duševne motnje v razvoju;
- travmatične izkušnje.

## 2.2 Kaj je stres?

Živimo v času in okolju, ki cenita predvsem materialne dobrine. Živimo prehitro, krčevito, površno. Vedno se nam nekam mudi in ne najdemo dovolj časa zase. Vrženi smo v tok življenja, ki nas obrača in vrtinči, tako, da sploh ne utegnemo pomisliti, ali je takšno življenje dobro.

Ko naše sposobnosti za obvladovanje okoliščin niso več kos zahtevam, izzivom in nevarnostim okolja, se razvije stres. (internet)

Stres je posledica duševne ali telesne obremenitve, je reakcija organizma na dražljaje iz okolja. Pomeni nenaden telesni, duševni in umski napor, ki zahteva mobilizacijo vseh fizičnih in psihičnih sposobnosti, ki jih obvladamo.

Ljudje v sebi nosimo tisočletja star mehanizem, ki omogoča primerno reakcijo v različnih stresnih situacijah. Večina mehanizmov poteka podzavestno in samodejno, ne da bi se tega sploh zavedali. Biološki smisel stresne situacije je samoohranjevanje, saj nam omogoča, da se z begom, hitrostjo ali umikom čim hitreje rešimo nevarnosti, ki nam preti.

Stres je torej naravni mehanizem preživetja ter nujni in sestavni del življenja.

Stres se pojavi takrat, ko je nečesa preveč ali premalo. Mogoče prihaja do napetosti zaradi stvari, ki jih sploh ne potrebujemo in jih kot breme nosimo s seboj. Mogoče smo si zastavili previsoke cilje in jih želimo prehitro doseči. Mogoče sledimo napačnim ciljem in si tega nočemo priznati ali se tega ne zavedamo. Stresni dejavniki so vsi dražljaji, ki nas bremenijo, ne glede na to ali so negativni ali pozitivni. Stres sproži odziv in zahteva prilagoditev telesnih in duševnih zmogljivosti. Zato prisluhnimo našim otrokom in jih obvarujmo stresa.

( Prirejeno po knjigi: Sprostitve: praktični napotki za boljše telesno in duševno počutje, avtoric Srebot R., Menih K.)

## 2.3 Znaki stresa pri predšolskih otrocih

(Prirejeno po knjigi: Brez napetosti v nov dan, dr. Georgia Witkin))

Kako boste vedeli, kdaj otrok v resnici doživlja stres?

Starši in vzgojitelji imamo nalogo razbrati in razumeti posebno besedišče stresa pri otroku, čeprav nam večino stvari sporoča neverbalno, brez besed. Sporoča nam s svojim vedenjem, čustvi in govorico telesa.

Začenjamo ga slišati, kaj nam želi povedati, že ko se komaj narodi. Torej se učimo poslušati z očmi in drugimi čutili.

Spoznavati začnemo, kako čuti in kaj čuti, tako da se naučimo spoznavati izraz v njegovih očeh ( prestrašen, vesel, zadovoljen,...), da preučimo mišice na obrazu, da opažamo kakšna je drža telesa ( potrta, samozavesten,...), ali celo tako, da smo pozorni na ton njegovega glasu ali zven joka.



## Telesni znaki

Veliko otrok razvije svojo različico telesnih znamenj stresa. Na stres se odzovejo s telesnimi tiki, trzanjem in kožnimi izpuščaji.

Znamenja stresa so tudi lahko:

- pogosti prehladi;
- poslabšanje obstoječe bolezni;
- napete mišice v vratu in na glavi;
- suha usta;
- potne dlani;
- težave pri zbujanju;
- požrešnost ali pomanjkanje teka.

## Vedenjski znaki

Mnogo otrok ima neverjetno veliko energije, ki pa je v nasprotju z odraslimi še ne znajo usmeriti v kaj ustvarjalnega, zato začnejo »nagajati«. Odvečno energijo skušajo »pokuriti« kot vedo in znajo. Na primer:

- pri predšolskih otrocih napadi besa, pri starejših neprimerno vedenje;
- vedejo se kot majhni otroci;
- slaba volja, razdražljivost;
- zapiranje vase, kujanje;
- znašanje nad sorojenci, pretepanje;
- otrok noče v šolo, varstvo;
- raztresenost;
- pretirana jokavost in tuljenje;
- pogosto sanjarjenje podnevi;
- nemirnost.

## Čustveni znaki

Pri nekaterih otrocih se za njihovimi vedenjskimi odzivi skrivajo čustveni. Regresija, zapiranje vase, razdražljivost, težavno vedenje in znašanje nad sorojenci, na primer, so po navadi izrazi strahu, jeze, žalosti in potrtosti. Vendar pa malo staršev čustvena znamenja povezuje z odzivom na stres. Ne razumejo, da se stres pri otroku izraža tudi na čustveni ravni.

Otroci se na stres lahko odzovejo tudi z izbruhi energije, jokom in drugimi očitnimi znamenji.

Če bi se otroci znali izražati kot odrasli, bi govorili o enakih čustvenih težavah, kot jih imajo njihovi starši ko doživljajo stres.

## Spol in stres

(Prirejeno po knjigi: Brez napetosti v novi dan; avtorica dr. Georgia Witkin)

Dečki in deklice se pogosto vedejo zelo različno in zaradi teh razlik se vsak spol s stresom spopada drugače. Vsak otrok je seveda enkraten. Nekateri dečki so tihi, pasivni, drugi spet zelo zgovorni. Nekateri se celo raje igrajo s punčko, kot pa s kompletom za male graditelje.

Potem so spet nekatere deklice že po naravi prave male športnice, so sijajne pri tehničnem pouku, ter rade kaj popravljajo in gradijo.

Toda stereotipi o razlikah med spoloma navsezadnje temeljijo na opazovanju. Starši in bolniško osebje že v porodnišnici opažajo, da se na splošno deklice vedejo drugače kot dečki. Ko otroci odraščajo vidimo nove dokaze teh razlik. Tudi, če se trudimo, da ne bi delali razlik pri vzgoji, otroci vseeno kažejo nekatere težnje, ki jih določa spol.

## 2.4 Naučimo otroke premagovati stres

(Prirejeno po knjigi: Brez napetosti v nov dan, avtorica dr. Georgia Witkin)

Če vemo, česa je zmožen otrok na različnih stopnjah razvoja, mi lahko lažje pomagamo razviti spretnosti za premagovanje stresa.

### Predšolsko obdobje v starosti 3,5 – 5 let

Otroci se obvladajo logičnega mišljenja in imajo omejeno sposobnost pomnjenja. Ne razumejo povezanosti vzroka in posledice, zato bi jim bilo brez pomena razlagati povezavo med njihovo jokavostjo in stresom.

Tisto, kar predšolski otroci zmorejo je pretvarjanje. To spretnost za obvladovanje stresa lahko otroka naučite. Ker so sposobni metlo spremeniti v čarobno, lahko tudi na primer, prepoln vlak, ki jim povzroča stres, spremenijo v vagon poln plišastih živali.

Stres si torej pomagajo premagovati z domišljijo.

Do četrtega leta so se otroci že tako razvili, da si lahko zapomnijo več stvari hkrati. Če jim naročimo: »Pojdi v sobo, vzemi oblačila, odnesi jih v kopalnico in pridi na kosilo.«, bo tem nalogam verjetno kos. Vendar ne smemo pozabiti, da še vedno mešajo videz z resničnostjo; s svojo bujno domišljijo bo pulover na stolu zamenjal za pošast.

Pri štirih ali petih letih otroci že dobro obvladajo govor. S svojimi besedami skušajo opisati kako nanje vpliva stres. Poleg tega bodo svoja čustva izražali tudi z govoricico telesa. Zato bodimo pozorni na različne vloge, ki jih otroci igrajo; s temi vlogami bodo dali pogosto vedeti, kaj čutijo do vas in do sebe.

Od 5 do 8 let

V tem obdobju se začne sposobnost za pomnjenje razvijati z veliko hitrostjo. Otrok si lahko zapomni pretekle težavne situacije, vendar zdaj zna uporabiti nekatere rešitve, ki se jih je naučil prej.

V tej starosti se začne razvijati ena najpomembnejša sposobnost za premagovanje stresa – humor. Otroku postanejo vseč šale, uganke, risanke. Starši se morajo uglasiti z otrokovim smislom za humor, ne smemo jim vsiljevati svojega občutka kaj je smešno – otrok se nam ne bo smejal.

Razumevanje dobre šale razkriva sposobnost za razumevanje razlike med tem, kako naj bi ljudje ravnali, in tem kako v resnici ravnajo.

Otrok spoznava, da je nepredvidljivo smešno, ne pa strah vzbujajoče. Otrok s tem naredi velik korak naprej, saj ima rad stvari takšne, kot so, in postane živčen ko se spremenijo. Smeh ob spremembah daje otrokom občutek, da imajo nadzor; spoznajo, da so spremembe del življenja.

Pri sedmem letu starosti otroci naredijo drug pomemben korak pri obvladovanju stresa, spoznajo, da lahko predvidijo, kaj se bo zgodilo v prihodnosti, na podlagi tega, kaj se je zgodilo v preteklosti. Pri reševanju težav uporabljajo logično mišljenje. Od trenutnega in konkretnega naredijo premik k hipotetičnemu in abstraktnemu.

Otroci so zbrani veliko dlje časa in njihova čutna zaznava postane bolj izostrena, njihova motorična koordinacija pa boljša.

V tej starosti otroci razvijajo socialne spretnosti. Otrokom, ki se radi družijo, in nimajo težav pri sporazumevanju, izkušnje, ki si jih pridobijo v skupini, pomagajo blažiti stres. Tisti otroci, ki pa se vedejo agresivno in asocialno, pa bodo ob druženju z drugimi doživljali še več stresa.

V vseh obdobjih otroci lahko spremenijo svojo sposobnost za premagovanje stresa, ne bodo pa spremenili svojega temperamenta in načina obvladovanja stresa.

Starši moramo spoznati svojega otroka, spremljati kako se vede v okoliščinah, ki bi utegnile izzvati stres. Pomagati moramo otroku, da si pomaga sam. Spodbujati ga, da se bo domislil stvari, ki jih lahko počne sam in stres ublažijo.

Prej ko ga bomo naučili, da je odgovoren za premagovanje stresa, prej bo dobil občutek, da lahko obvlada prav tiste okoliščine, zaradi katerih se počuti nemočnega.

## 2.5 Pogovor z otroki

Otroci potrebujejo pogovor ali vsaj poslušalca pri pripovedovanju in opisovanju svojih občutkov in čustev. Vzgojitelji se velikokrat znajdejo v vlogi poslušalca in sogovornika. V pogovoru otroci izražajo svoj strah, jezo, pove kadar je žalosten in zakaj je žalosten. Če otrokom pozorno prisluhnemo, jim lahko velikokrat pomagamo pri težavah.

Otroka ne moremo vselej obvarovati pred stresom. Stres je sestavni del življenja. Namesto, da bi otroka skušali obvarovati pred vsakršnim stresom, raje poskrbimo, da bo stres za našega otroka obvladljiv. Le tako ga ne bo »ohromil« in ga bo lahko začel na različne načine premagovati in to že zgodaj.

Nobena strategija stresa ne more v celoti preprečiti, toda če si bo vztrajno nabiral izkušnje, se mu bo to obrestovalo še dolgo potem, ko bo odrasel.

### 3 SPROŠČANJE IN UMIRJANJE

(Prirejeno po knjigi: Sprostitev: praktični napotki za boljše telesno in duševno zdravje, avtoric Srebot R., Menih K.)

Če se hočemo sprostiti, se moramo najprej zavedati razlike med sproščenostjo in napetostjo. Sproščenost nas polni z energijo, napetost nam jo jemlje. Sproščeni smo lahko tudi ob delu, če le delamo z veseljem. Sproščeni smo, ko so naša čustva usklajena z našimi dejanji. Ko naša ustvarjalnost ni v skladu z našo osebnostjo, se pojavi napetost. Ko skušamo doseči cilje, ki ne prihajajo iz dna našega srca in ne ustrezajo našim čustvenim potrebam, se pojavi napetost.

Umirjanje je rezultat sprostitve telesa in duha. Telo je umirjeno, ko se srčni utrip normalizira, mišice v telesu so sproščene, dihanje poteka enakomerno, telesna temperatura se nekoliko zniža in se počutimo dobro.

#### 3.1 Pomen sproščanja in umirjanja otrok

(Prirejeno po knjigi: Potovanje v tišino, avtorica Brigitte Wilmes – Mielenhausen))

Zdrav, duševno neobremenjen otrok je po naravi sproščen.

Kaže zanimanje za okolje, igri se predaja v celoti, ukvarja se »sam s seboj«. Sproščenost je torej najbolj naravno stanje, saj se telo z napetostjo odziva le kadar opazi nevarnost. Le takrat pa je to tudi smiselno in potrebno, saj nas le hitra odzivanja obvarujejo pred večjo škodo ali celo rešijo smrtne nevarnosti.

Otrok se velikokrat sploh ne zaveda, da je njegovo telo v nenehni pripravljenosti, to pa se kaže v njegovi napetosti: ob prehodu za pešce, gledanju nasilnih prizorov, poslušanju glasne glasbe. Vsi ti vtisi sicer ne ogrožajo otrokovega fizičnega življenja, vendar jih telo sprejema in spoznava kot take. Človekov organizem se namreč še ni prilagodil modernemu ritmu življenja in zato ne zna presojati, kdaj mu grozi resnična nevarnost in kdaj je alarm lažen.

Obrambni mehanizem, reševalec življenj, lahko danes povzroča nenehno telesno napetost, če se ne naučimo sprostitve.

Vsak odrasel človek ve, da se je kot otrok veliko hitreje in več naučil, pa tudi zapomnil si je veliko več in laže kot si zdaj.

Učenje v otroštvu nas tako rekoč usposobi za samostojno življenje – je naša oprema s katero si gradimo svojo prihodnjo življenjsko pot.

Psihologi menijo, da so značilnosti ustvarjalnih in zadovoljnih ljudi med drugim tudi: uživati znajo v samoti in tišini (sami s seboj), znajo se ukvarjati sami s seboj in črpati iz svojih lastnih virov. Najbolje se počutijo v naravnem okolju, so v tesni povezavi s svojimi čustvi, pri vseh odločitvah poslušajo svoj notranji glas.

Sprostitutvena vzgoja torej veliko prispeva k razvoju otrokovih ustvarjalnih zmogljivosti, zato si želimo, da bi postala sestavni del današnjega vzgajanja otrok, saj je pomembna in v današnjem času celo nujna alternativa tistemu delu otrokovega sveta, ki je poln nedejavnega in površnega doživljanja.

Veliko otrok obiskuje vrtec, vsi hodijo v šolo, zato sta ti dve ustanovi za vzgojo pomembni. Eden izmed pomembnejših ciljev vzgoje je razvoj samostojnega in samozavestnega človeka, ki bo sposoben živeti odgovorno, zavedajoč se življenjskih vrednot.

Življenjske vrednote pa niso le tiste, ki služijo družbi v njenem nenehnem boju za materialne dobrine, ampak predvsem tiste, ki človeku omogočajo zdravje, ustvarjalnost, sproščenost in zadovoljstvo.

Otroku moramo že zgodaj omogočiti spoznavanje jasnega izražanja njegovih čustev, kot tudi prepoznavanje in spoštovanje čustev drugih. Imeti mora možnost odkrivanja, improvizacije in svoje domišljije, kajti brez njih bo težko ustvarjalno reševal probleme. Zato naj se seznanj s svojim telesom in duševnostjo. Ustvari naj si ljubeč odnos do samega sebe in do drugih in naj na tej podlagi oblikuje svoje življenje.

Sprostitutvena vzgoja ni terapija, je pa preventivna metoda, ki otroke spodbuja s preprostimi in igrivimi tehnikami, da najdejo v sebi svoj mirni pol, iz katerega lahko potem črpajo nove moči.

## 3.2 Pomembni dejavniki pri sproščanju

( Prirejeno po knjigi: Potovanje v tišino, avtoric Srebot Renate in Kristine Menih)

### 3.2.1 Zbudimo pripravljenost za sproščanje

Otrok je po naravi radoveden in prav rad spoznava nove stvari, vendar pa morajo biti te dovolj zanimive, da vzbudijo njegovo pozornost. Ne smemo pa pozabiti, da je vsak otrok individualna in enkratna osebnost, kar je pri izvajanju sprostitutvene vzgoje zelo pomembno. Preden se lotimo sprostitutvene vzgoje, moramo ugotoviti, kaj privlači otrokovo pozornost. Ali jih privlači gibanje, poslušanje, ogledovanje, so to skupinske igre, likovno ustvarjanje?

Če si otroci radi ogledujejo slikanice, bo zanje primeren vstop v meditacijo prek ogledovanja slike in doživljanja le te.

Če otroci radi poslušajo jih lahko pritegnemo z branjem fantazijskih potovanj ali pravljic.

Otrokom, ki jih veseli risanje, pa se bomo približali z oblikovanjem in risanjem.

Zelo pomembno je, da otroke poznamo, da v skupini vlada zaupanje, saj se bodo otroci lažje sprostili in sledili igri.

Sprostitutvena vzgoja naj bo vabilo na potovanje k novim odkritjem, počasi naj se stopnjuje in oblikuje na podlagi sposobnosti in znanja otrok.

Otrok nikakor ne smemo preobremenjevati, saj bi bilo to prav nasprotno od tistega, kar si želimo doseči s sprostitutveno vzgojo.

### 3.2.2 Primerno razporeženje in ureditev prostora

Prostor, v katerem naj bi vadili, si moramo najprej dobro ogledati in presoditi, ali:

- Je dovolj prostoren, da se otroci v njem lahko brez težav razgibajo, ne da bi se zaletavali drug v drugega?
- Lahko naredimo krog?
- Bo imel vsak otrok dovolj prostora, da se bo udobno ulegel?
- Je v prostoru udoben kotiček za zasebno razporeženje (pripovedovanje, branje,...)?
- Je na voljo dovolj blazin za sedenje na tleh, imamo odeje za ležanje?
- So zavese na oknih, da lahko, če je treba, prostor tudi zatemnimo?

Idealen prostor za sprostitev je velik in čim bolj prazen. Prenapolnjen prostor daje otrokom preveč možnosti, te pritegnejo njihovo pozornost in jih motijo.

Pozornost otrok mora pritegniti sredina.

Kadar delamo v krogu, lahko v ta namen postavimo na sredino šopek rož ali pa prižgemo svečo ali razprostremo pisano ruto, skratka nekaj kar otroke pritegne.

### 3.2.3 Rituali

Ritual ali obred je zaporedje določenih dejavnosti, vsebin gibov, ravnanj, ki nam dajejo smisel v življenju in posameznemu dnevu ritem, sproščenost ter občutek varnosti in pripadnosti

V vrtcu obrede narekuje dnevni red, ki pogosto zveni in deluje preveč togo in strogo. Zato lahko vzgojitelj, ki življenje v vrtcu sprejema kot darilo, uvod v vsako dejavnost spremeni z malenkostmi ( s predmetom, pesmijo, izštevanko) v obred in s tem obogati sebe in otroke.

Kadar se odločimo za sprostitutveno uro, najprej poskrbimo, da nas ne bo nihče motil. Okna zapremo in na vrata obesimo napis:

**NE MOTI, SPROSTITVENA URA!**

Otroci potrebujejo rituale, da bodo lažje in bolj sproščeno sledili in uživali v tem kaj bo sledilo. Z določenimi rituali bodo otroci vedeli, kdaj se dejavnost začne.

Rituali so lahko različni:

- Vzgojitelj se usede na tla in molči, dokler se mu pri tem ne pridružijo tudi otroci.
- Vzgojitelj obesi pred skupino določen simbol in ta pomeni tišino.
- Vzgojitelj z določenim zvokom naznani začetek sproščanja.
- Vzgojitelj lahko uporabi v ta namen sestavljen izrek, katerega izgovori šepetaje.

Primer: »Zdaj bomo tiho kot miške šli vsak na svoj prostor.«

- S stoli ali blazinami naredimo krog.
- Otroci naredijo krog in se primejo za roke.
- Določena melodija naznani začetek ure.
- Vsak otrok vzame svojo blazino.

Preden začnemo s sproščanjem in izvajanjem vaj, otroke navadimo na minuto tišine: pri tem lahko sedimo, stojimo, ležimo, se držimo za roke,... Zapremo oči. S tem otroke spodbudimo k poslušanju zvokov okoli njih: avtomobila, ptičje petje, kar se pač sliši.

Sklepni del sprostitvene urice je podoben. Dovolj je že, da eno minuto preprosto molčimo z zaprtimi očmi.

### 3.2.4 Težave

Kadar nastanejo težave se moramo vprašati ali smo bili sami dovolj umirjeni in pripravljeni za sprostitveno dejavnost, kajti otroci so zelo senzibilni in našo nesproščenost hitro začutijo. Zato je za izvajanje sprostitvene dejavnosti najbolj pomembno, da vzgojitelj izžareva umirjenost in harmonijo.

Vzgojitelj mora imeti občutek za pravo doziranje sprostitvenih vaj in opaziti mora preobremenjenost otrok. Kadar se otroci naveličajo ali pa so vaje prezahtevne, se hitro odzovejo z nemir, nezanimanjem in neumnostmi.

Kadar je za težave pri sproščanju odgovoren otrok

Takrat moramo ugotoviti ali ima otrok težave z mirovanjem, ali želi z motenjem pritegniti pozornost, ali pa so vzrok za splošen nemir napadalnosti in prepiri v skupini. Če med otroki obstajajo napadalnosti, jih odpravimo s primernim pogovorom vseh sodelujočih, brez obtoževanja.

Če je vzrok sramežljivost, lahko pomagamo tako, da smo med vajo blizu otroka in mu dajemo občutek varnosti. Bližina pomaga tudi otrokom, ki potrebujejo več pozornosti. Z jezo in opominjanjem ne bomo dosegli zaželenega cilja. Otrokom moramo pokazati, da se veselimo njihovega sodelovanja in jih zato na koncu pohvalimo in spodbudimo za naprej.

Sprostitvena vzgoja počasi otroka pripelje do njihove lastne sposobnosti sproščanja in občutka kdaj to potrebuje. Otroci imajo zelo izvirne ideje, zato je



priporočljivo, da jih upoštevamo in preizkusimo ter spodbujamo k ustvarjanju novih.

Pozorni moramo biti tudi na določena obdobja v letu, ki lahko povzročajo splošen nemir: prazniki, počitnice,... Zato se v takih dnevih ne lotevamo zahtevnejših sprostitvenih vaj.

Zavedati se moramo, da je sposobnost sprostiti se razvojni proces, ki potrebuje svoj čas, zato ne smemo pričakovati takojšnjih rezultatov. Veseliti se moramo vsakega, še tako majhnega uspeha.

Veliko pomembneje od hitrega napredka je namreč skupno doživljanje in zadovoljstvo na obeh straneh.

### 3.2.5 Potek sprostitvene dejavnosti:

Sprostitvena dejavnost lahko poteka na tak način:

- Priprava prostora.
- Razgibanje 10 do 15 minut: živahne igre, telovadba, pesmice.
- Zbor: vsak najde svoj prostor.
- Trenutek tišine.
- Sproščanje: dihanje, joga, meditacija, risanje,...
- Sklepni del sprostitvene ure: otroci se primejo za roke, zbrani so v krogu, oči imajo zaprte in eno minuto molčijo.

Ko končamo s sproščanjem se lahko pogovorimo o svojim občutkih.

### 3.2.6 Delo s starši

Uspeh sprostitvene ure je v veliki meri odvisen od integracije in sodelovanja s staršev.

Če otrok doma nima niti minute miru, če ne hodi ob primernem času spat, če so doma velikokrat prepiri, bo ves vzgojiteljev trud zaman. Zato je potrebno staršem razložiti, kako lahko dosežejo domače, sproščeno razpoloženje.

Starše lahko seznanimo s sprostitvenimi vajami ali pa se odločimo za sprostitveno delavnico namenjeno njim. V taki delavnici jih seznanimo z določenimi teoretičnimi ozadji in s praktičnimi tehnikami in jih hkrati spodbudimo k temu, naj jih vadijo tudi doma.

Sprostitvena vzgoja v otroku sčasoma spodbuja proces osamosvajanja, otrok postaja bolj samozavesten in si to želi pokazati v domačem okolju. To občuti vsa družina in če so starši ozaveščeni, pripravljeni na to. Otroka lažje podpirajo in mu omogočijo, da naučeno uresničuje v svojem življenjskem okolju.

Smisel vsakega učenja je namreč uporabnost naučenega v zasebnem življenju.

(Srebot R., Menih K., 1996)

## 4 OBLIKE SPROŠČANJA IN UMIRJANJA, KI SO PRIMERNE ZA OTROKE

Danes imamo na razpolago kar nekaj literature, v kateri najdemo opisane najrazličnejše oblike sproščanja za otroke. V nadaljevanju jih bom nekaj predstavila, saj so zelo preproste in učinkovite.

### 4.1 Z gibanjem do miru

(Prirejeno po knjigi: Kje je doma tišina, avtorica B. Wilmes-Mielenhausen)

Mir in gibanje v resnici nista nasprotji, čeprav se nam zdi tako. Poglejmo otroka, ki se guga na gugalnici. Enakomerno gibanje gugalnice deluje pomirjajoče na njegovo razpoloženje. Z guganjem se vzbujajo centri za ravnotežje, pride do omotičnosti, ki otroka pomirja in mu daje občutek ugodja.

V tesni povezavi z duševno uravnovešenostjo so igre, ki vključujejo telesno spretnost ravnotežja, kot je na primer lovljenje ravnotežja ob hoji po podrtih drevesih. Občutek za ravnotežje je vsevključujoči nanašalni sistem, ki regulira in skrbi za to, da delujejo naši čuti kot celota. Igre, ki vključujejo ravnotežje, otroke pomirjajo in jim zvišujejo koncentracijo.

Gibanje je ključ, ki odpira in sprosti še tako trdno zaprta vrata duševne in telesne napetosti otrok in odraslih. Otroci občutijo naravno potrebo po gibanju, z gibanjem izražajo življenjsko radost, zato jim ga omogočimo čim več.

#### Igra: Štorklja

(Prirejeno po knjigi: Kje je doma tišina?, avtorica Brigitte Wilmes-Mielenhausen)

Cilj:

Otrok pridobiva ravnotežje

Vsebina igre:

Z otroki si ogledamo slike ptic in si izberemo štorkljo, ki jo otroci poznajo ter jo začnemo posnemati. Otroci najprej stojijo na eni nogi, nato nogo zamenjajo. Potem pa se štorklja postavi na obe nogi – otroci stojijo na prstih.

Analiza:

Igra je otrokom na začetku povzročala težave, ker niso mogli stati na eni nogi. Nekateri otroci so poiskali oporo na stolu ali pa so se naslonili na zid. Čeprav nekateri niso bili uspešni pri držanju ravnotežja, so pri igri vztrajali in uživali.

### Igra: Lovim ravnotežje

(Prirejeno po knjigi: Kje je doma tišina?, avtorica Brigitte Wilmes-Mielenhausen)

#### Cilj:

Otrok se s pomočjo igre z ravnotežjem uči zbrati koncentracijo in se umiri.

#### Vsebina igre:

Zunaj naj otroci hodijo po hlodih, podrtih drevesih, naj stopajo preko štorov in na nje. Če igro izvajamo v igralnici, pripravimo primeren prostor. Na primer s stoli naredimo vlak, da bodo otroci lahko hodili po njih, na tla položimo in napnemo vrv, po kateri nato hodijo otroci. Da pa je naloga zahtevnejša, pa vsak otrok na glavi nosi vrečko s peskom.

#### Analiza:

Pri takih igrah otroci radi sodelujejo. Težave so imeli pri premagovanju ovir z vrečko peska na glavi, zato so vaje izvedli večkrat. Na koncu so bili rezultati boljši, kakor tudi počutje otrok. Bili so umirjeni in sproščeni ter polni idej.

Alen se je aktivno vključil v igro in kljub temu, da je s težavo lovil ravnotežje je vztrajal do konca.

## 4.2 Zaznavanje telesa: moje telo je posoda moje duše

(Prirejeno po knjigi: Kje je doma tišina?, avtorica B Wilmes-Mielenhausen)

Zelo je pomembno, da preden začnemo z vajami za sprostitvev dobro poznamo svoje telo. Otroci že pri dveh letih začnejo razvijati občutek za svoje telo. Zavedajo se mej svojega telesa, znajo poimenovati dele telesa in so sposobni sodelovati v preprostih gibalnih igrah, kot so bibarije. Vsako leto so intelektualno in gibalno spretnjši. Naučijo se opisati tudi najmanjše podrobnosti, kar vidimo na njihovih risbica. Človeku poleg glave, oči, nosu in ust, narišejo tudi vrat, točno pet prstov, popek in celo posamične zobe.

Otroci znajo in zmorejo veliko, včasih nas celo presenetijo s svojimi sposobnostmi. Kar nekaj časa in treninga zahteva učenje otroka, da bo pri vajah za sprostitvev znal zavestno zviševati ali zniževati napetost posameznih mišic in se je obenem tudi zavedati.

Zaznavanje telesa je osnovno izhodišče za izvajanje sproščanja. Otroci morajo najprej spoznati svoje telo, šele nato ga lahko začnejo sproščati.

### Igra: Sprehod po telesu

#### Cilj:

Otroci zaznavajo svoje telo in ob igri uživajo

#### Vsebina igre:

Otrok se uleže na hrbet in zapre oči. Nato povem, da moji prsti odhajajo na potep in bodo obiskali posamezne dele njegovega telesa. Otrok pa naj prisluhne svojemu telesu in pove kje se nahajajo moji prsti.

To igro lahko izvedemo na več načinov; s prsti lahko postopoma potujemo od stopal navzgor proti glavi in nazaj. Lahko pa otroka presenetimo in se s prsti hitro dotaknemo njegovega uhlja, počakajmo nekaj trenutkov in se dotaknemo prstov na nogi. Lahko se enkrat ustavimo na trebuhu in takoj nato na tilniku. Otrok naj ob tej igri zgoj uživa. Med posameznimi dotiki naj bo dovolj premora. Če bomo potovali bolj počasi, bodo otroci bolj zaznavali svoje telo.

#### Analiza:

Ta vaja je primerna za sprostitvev poleti, v času popoldanskega počitka zunaj pod drevesi. Jaz sem jo z otroki izvajala med popoldanskim počitkom v igralnici kot sprostitvev pred spanjem.

Na začetku so se otroci samo smejali, ker jih je povsod, kjer sem se jih dotaknila, žgečkalo. Ker pa je v skupini 20 otrok so vsi želeli sprehod mojih prstov po njihovem telesu, zato sem uredila tako, da sem začela pri enem otroku, naredila tri sprehode in nato šla k naslednjemu.

Otroci so počasi začeli zaznavati svoje telo in se ga bolj zavedati. Naslednjič smo igro izvajali tako, da si je vsak otrok poiskal par in so igro izvajali v paru. Otroci so bili bolj umirjeni, sproščeni, saj so zaupali prijatelju.

Nina je pri tej igri uživala in tiho prosila otroka, če lahko igro izvede še enkrat na njenem hrbtu.

### Igra: Slika mojega telesa

#### Cilj:

Otrok doživlja in spoznava svoje telo in poimenuje dele telesa.

#### Vsebina igre:

Otrok se uleže na kos papirja, ki je dovolj velik, da se na njem lahko iztegne. Otrok leži sproščeno na hrbtu, vzgojiteljica ali drug otrok pa z debelim svinčnikom zariše obrise njegovega telesa. Otrok oziroma vzgojiteljica naj vleče tako, da bo otrok, ki leži čutil. Ko je obris končan, naj otrok vstane in si risbo ogleda. Ali prepozna svoje telo?. Če otrok želi lahko sliko tudi pobarva, nariše tudi obleko, obraz, lase,...

### Analiza:

Otroci so uživali, bili so sproščeni. Bili so navdušeni nad obrisom svojega telesa, nekateri niso mogli verjeti, da je to njihovo telo in so se zopet ulegli v obris. Večina otrok je svoje obrise pobarvala in narisala obraz, prste, nekateri tudi oblačila. En fantek je pustil svoj obris nedotaknjen. Tudi deklica Nina je pustila obris nedotaknjen. Alen je svoj obris pobarval v črno barvo.

### Igra: Trdo in mehko

(Sprostitutvene igre za vrtec in šolo)

### Cilj:

Otrok zavestno vadi doživljanje napetosti in sprostitve.

### Vsebina igre:

Otroci se postavijo tako, da imajo okrog sebe dovolj prostora. Nato jim rečem, naj pokažejo, kaj naredijo, da postane njihovo telo trdo. Nato naj svoje telo spet omehčajo.

Nato jim govorim: »Vaše telo naj bo trdo in ostanite v takšnem položaju nekaj trenutkov...(6 sek.). Dovolj. Sedaj bodite nekaj trenutkov taki, da niste niti trdi niti mehki. Sedaj postanite čisto mehki kot pero in ostanite nekaj sekund taki. Spet se ustavite v takem položaju, da niste ne trdi ne mehki. Zopet bodite trdi, vendar veliko bolj, kot ste bili prej. Potrudite se z vso močjo in nekaj časa vztrajajte. Sedaj popustite in ste sproščeni, nič več se ne napejajte. Spet smo v sredi med trdim in mehkim, globoko dihajte.

Bistvo te igre je, da otroci v položaju vztrajajo nekaj časa.

### Analiza:

Pri tej igri so najbolj uživali dečki, saj so lahko napenjali mišice vsega telesa. Nekateri so se napeli tako zelo, da so postali rdeči v obraz in so pozabili dihati. Tudi deklice so se trudile pri napenjanju telesa, vendar niso tako uživale kot dečki. Bolj jim je bilo všeč mehko telo, saj so se v tem stanju sprostile.

Bila sem vesela, saj so vsi sodelovali in se sprostili vsak na svoj način in dobili občutek napetosti in sproščenosti, tudi Nina in Alen.

### 4.3 Joga za otroke

(Prirejeno po knjigi: Kje je doma tišina, avtorica B. Wilmes-Mielenhausen, Začetni program joge za otroke, avtorica Gordana Schmidt, Posnemajmo živali: slikanica joga za zdravo življenje, avtorica Mainland P.)

Gibanje je za otroka naravna in življenjska potreba. Današnji način življenja marsikateremu otroku onemogoča, da bi se v zadostni meri razgibal na naraven in zdrav način.

Joga je prastari indijski sistem telesnega, duševnega in duhovnega sproščanja. Beseda joga pomeni v sanskrtu »zvezo«, ki povezuje fizično telo z mentalnimi in duhovnimi pogledi na življenje. Indijski modrec Pandžali je pred dobrimi 2000 leti prvi opisal in razložil, kaj pomeni joga. Njegova razlaga se glasi takole: »Joga ... je sprava misli.«

»Joga nas uči, kako izključiti zunanji svet, se ozreti vase in najti pot do samega sebe. Z jogo najdemo moč, da lahko sebe in svoje življenje mirno opazujemo in ocenjujemo, da se iz stanja raztresenosti povrnemo v stanje urejene zbranosti.« (Brigitte Wilmws-Mielenhausen, 1999)

V zahodnem svetu jogo poznamo predvsem kot hatha-jogo. Ha je v povezavi s soncem, moško energijo, Tha pa v povezavi z mesecem, žensko energijo. Vsi imamo v sebi obe energiji in v Hatha jogi ju z dihalnimi in telesnimi vajami spravimo v ravnotežje. (P. Mainland, 1998)

Teh telesnih vaj ne moremo primerjati z običajnimi telesnimi vajami. Tukaj se posamezni položaji izvajajo zelo počasi in z zavestjo. V vsakem položaju je potrebno nekaj časa vztrajati in se osredotočiti nase in na dihanje. Tu ne gre za to kdo zmore več, vsakdo vadi v skladu z svojimi zmožnostmi. Vaje nikakor ne učinkujejo samo na naše telo. Z njimi obenem utrjujemo tudi svoj duhovni svet in povezavo med telesom in duhom.

V jogi velja sledeče: čim bolj je »zavozlano« telo v nekem položaju, tem bolj umirjen je duh. To pa vpliva tudi na živčni sistem v telesu. Čim več vaj iz joge delaš, tem bolj miren postajaš. (Mainland P., 1998)

Jogijske vaje delujejo na ves organizem in so primerne za vse starosti otrok. Ustrezajo različnim gibalnim sposobnostim otrok. Povečujejo moč in gibkost ter izboljšajo koordinacijo in držo. Med vadbo so otroci usmerjeni na položaje, na dihanje in na občutje v telesu. V našem vse bolj stresnem in glasnem okolju pomagajo, da se sprostijo, zberejo in umirijo.

Otrokom se joga zdi še posebej zabavna. Že sama imena za posamezne vaje so slikovita- »drevo«, »most«, »sveča«, »tla«, »stol«- in jih otrok zlahka poveže s konkretnimi predstavami, zato se mu ne zdijo težka in se jih hitro privadi.

Pomislimo, kakšne preglavice nam dela telo, kadar skušamo delati, brati ali poslušati. Kar naprej nas nekaj moti, čutimo srbenje, lakoto, žejo. S pomočjo jogijskih vaj izurimo telo toliko, kolikor nam dopušča. Naučimo se tehnik sproščanja, smo bolj zbrani in imamo jasnejše misli. Vaje so prilagojene našemu načinu življenja, so nežne, niso obremenjene z bahanjen in niso tekmovalne.

V skupini so lahko otroci različne starosti in zmožnosti. Cilj vadbe nista popolnost izvedbe in videz ter veselje do vadbe.

Jogijske vaje pomagajo tudi majhnim otrokom, da spoznajo svoje telo in njegovo delovanje, ter ohranjajo njegovo gibčnost.

### Osnovna pravila pri izvajanju joge:

- Ni nasilja nad telesom, samo kolikor nam telo dopušča.
- Da se usmerimo na položaje.
- Da dihamo normalno oziroma, da se ves čas zavedamo dihanja.
- Da se usmerimo na občutke v telesu.

(Schmidt, 2002)

#### 4.3.1 Kako izvajamo jogo z otroki

Izvajanje joge z otroki mora biti čim bolj zabavno in sproščeno, ker je njihova koncentracija krajša. Zato za vadbo izbiramo asanse, ki imajo zanimiva imena (gora ali velikan, drevo trikotnik, mačka, ptič,...) in partnerja za sproščenost in smeh, saj je nekaj asans takih, kjer potrebujemo pomočnika. Otroci naj bodo oblečeni v udobna oblačila (trenirke ali žabe, majice), obuti v neдрseče nogavice, lahko so tudi bosí. Vadimo lahko vsak dan 5 do 20 minut.

Joga je na začetku prav zabavna in smešna, saj smo bolj osredotočeni na obliko telesa in šele z vajo se počasi osredotočimo na dihanje, sproščanje in napenjanje mišic.

V dvoje lahko otrok izmenjuje svoje občutke in opazuje drugega pri vadbi. S tem primerja svoja notranja občutenja telesa s trodimenzionalno podobo asanse, ki jo izvaja prijatelj. (Schmidt, 2002)

Pot do našega cilja je dolga, vendar zanimiva, sproščujoča in polna novih odkritij. Zato ne hitimo k cilju, vzemimo si čas za potovanje.

### 4.3.2 Sprostitev z jogo

Joga je način sproščanja, ki obstaja že 600 let. Najprej so pri meditaciji uporabljali samo sedeče položaje, nato pa so privrženci joge pri proučevanju živali odkrili, da posnemanje živalskih položajev blagodejno vpliva na človekovo telo in ga krepi.

Če pri tem uživamo je cilj dosežen. Želela sem, da se otroci naučijo sproščanja in umirjanja na zanimiv in prijeten in ne tekmovalen način. Pri jogi mi je všeč, da se otroci naučijo prisluhniti svojemu telesu in vsako vajo delajo počasi, tako kot zmore njihovo telo. Take vaje sem našla v knjigi »Posnemajmo živali«, avtorice Pauline Mainland P. Knjigo smo si z otroki najprej ogledali in že same slike živali so jih navdušile, zato so bili pripravljene sodelovati.

Vaje smo izvajali dvakrat tedensko. Kasneje smo že na željo otrok jih izvajali pred kosilom. Kljub zahtevnim vajam, so otroci vztrajali, saj so jim bile všeč.

V nadaljevanju vas bom seznanila s temi zanimivimi vajami.

#### Igra: Posnemajmo živali

(Prirejeno po knjigi: Posnemajmo živali-slikanica joge za zdravo življenje, Mainland P.)

Cilj:

Razgiban, sproščen in umirjen otrok.

##### ➤ Prva žival: Lev

Otrok se iz klečečega položaja usede nazaj na pete in položi roki ob kolena. Prične globoko dihati in istočasno napne telo; napetost naj se začne pri spodnjem delu nog in se širi navzgor. Otrok ne sme pozabiti iztegniti in napeti prstov. Nato pogleda v strop in široko razpre oči. Predstavlja si, da je lev, ki preži in čaka, da bo skočil na plen. Globoko izdihne, ko usta široko odpre, jezik iztegne navzdol, kolikor daleč gre, in prisluhne zvoku sape, ki prihaja iz grla. Nato jezik potegne nazaj v usta, sprosti telo in nato vajo ponovi še dvakrat.

Položaj leva je zelo dobra vaja za predel grla in lahko pomaga pregnati prehlad, ki se prične z vnetjem grla. Pomaga tudi ljudem s slabim zadahom in tistim, ki jecljajo.

Analiza:

Otroci so se pri položaju leva sprostili, saj so raztegovali usta in napenjali telo tako močno, da so se kar tresli. Sapo so izdihovali s tako močjo, da so postali rdeči v obraz. Po vaji so bili utrujeni, ampak so jo vseeno z veseljem ponovili. Nini vaja ni bila všeč in ni želela sodelovati.



➤ Druga žival: Aligator

Otrok se uleže na tla tako, da ima obraz obrnjen navzdol proti tlam, roke potisne nazaj do višine prsnega koša, komolce pritisne ob telo, nato pa dvigne glavo. Rep naredi tako, da vdihne, dvigne glavo ter obe nogi, ki sta iztegnjeni, stisne skupaj s stopali in jih dvigne nekoliko od tal. Nato se po trebuhu zibaje premika z iztegnjenimi nogami naprej in se izmenično odriva enkrat z eno, drugič z drugo roko, noge pa nekoliko nagne enkrat na eno drugič na drugo stran. Otrokom rečem: »Predstavljaš si, da si aligator, ki se ob iskanju svojega plena počasi premika po blatni obali.«

Položaj aligatorja je zabaven in ni ena klasičnih vaj joge, saj krepi trebušne in hrbtne mišice.

Analiza:

Dečki so pri vaji zelo uživali, saj so se popolnoma vživeli v žival, tako zelo, da so začeli odpirati tudi usta. Deklice pa so imele težave. Vaja je precej zahtevna, saj so morali otroci uporabljati roke, da se pomaknejo naprej, brez pomoči nog in deklicam se je zdelo to zelo težko. Zato sem jim predlagala, naj na začetku opazujejo dečke, mogoče bo jim potem lažje. Dečki so bili spretni, eni bolj, drugi manj, vendar njihovo navdušenje in aktivnost sta bili tako pristni in nalezljivi, da sta prepričali tudi neodločne deklice. Ko so se osredotočile samo na roke in se z njimi vlekale naprej, jim je uspelo. Nato so vajo še nekajkrat ponovile.

➤ Tretja žival: Žirafa

V stoječem položaju otrok vdihne in dvigne roke visoko nad glavo. Nato izdihne, položi roke na tla, z nogami se korakoma premika naprej, dokler ni hrbet močno uskloden. Otrok na začetku izdihne in se sprosti, nato hodi po vseh štirih tako, da hkrati premakne desno roko in nogo, nato stori isto še z levo roko in nogo. Če je mogoče naj otrok ne upogiba kolen, ko hodi kot žirafa.

S to vajo iztegnemo mišice hrbta in zadnje strani nog, hkrati pa krepimo roke in noge.

Analiza:

Nekaj otrok je na začetku preslišalo natančno navodilo za izvajanje vaje in zato so po igralnici sklonjeni tekali gor in dol in se hihitali. Nato jih je ena deklica opozorila, da žirafa hodi drugače in ne dirja po sobi. Vaja je otroke zelo utrudila in so nekaj časa počivali leže na tleh (Alen). Vendar so vajo ponovno izvedli in upoštevali pravila.

➤ Četrta žival: Kamela

Otrok poklekne, prednji strani spodnjega dela nog plosko ležita na tleh, roki opre v boke, medenični predel ter boke potisne naprej, zgornji del telesa (od pasu navzgor) pa nagne nazaj. Nato se z desno roko prime za desno, z levo roko pa za levo stopalo.

Če otrok težko vztraja v tkem položaju, naj prste nog zatakne pod kak težji predmet.

Glava otroku omahne nazaj. Otrok z dihanjem, ki ga izvaja v takem položaju sprostí predel prsnega koša. Otrok naj vztraja v takem položaju in nekajkrat vdihne.

Ker vaja zahteva močno ukrivljen hrbet otroka, potrebuje otrok sprostitev. S čelom se naj dotakne tal, roke in dlani naj počivajo ob telesu-položaj zarodka. Otrok naj med počitkom zavestno diha.

Vaja v položaju kamele je izvrstna za vse otroke z astmo ali bronhitisom, saj močno razširi področje prsnega koša.

Analiza:

Otroci so bili pri izvedbi vaje zelo spretni, kljub njeni zahtevnosti. Otroci so jo večinoma naredili z lahkoto. Otrokom je bila igra všeč, saj je bila zahtevna. Nina vaje ni želela izvesti, zato sem upoštevala njeno odločitev.

O končani vaji so otroci z užitkom počivali v položaju zarodka, predvsem Alen je kar nekaj časa ležal tako. Bili so sproščeni in pripravljeni na novo vajo.

➤ Peta žival: Tiger

Otrok poklekne s koleno, razmaknjenimi do širine bokov in se opre na roki, ki sta razmaknjeni do širine ramen, kolena in stopala pa so v isti liniji. Nato počasi in glasno izdihne skozi usta, približa brado prsim, obenem pa močno uskloči hrbet, da dobi obliko kamelje grbe. Otrok ostane v tem položaju toliko časa, da prešteje do tri, nato pa zopet počasi vdihne skozi nos, sprostí hrbet in dvigne glavo. Nato zadrži sapo, šteje do tri, ponovno izdihne in med izdihom spet potisne brado proti prsim.

Vajo naj otrok ponovi petkrat.

Položaj tigra je največkrat uporabljena vaja v bolnišnicah v Indiji. Pomaga vzravnati hrbtenico, očisti sinuse, sprostí srce ter izboljša dihanje in krvni obtok.

Analiza:

Pri tej vaji vsi telesni organi pridejo v pravi položaj. Ko raztegneš hrbet, resnično občutiš telesno moč in silovitost tigra.

To so otroci tudi dokazala, ne samo z vajo, ampak tudi z oglašanjem. Nekateri so rjovelí kot tiger (Alen in drugi dečki). Zdelo se jim je zabavno in zvenelo je zelo

doživeto. Položaj tигра jim je bil všeč in je bil preprost za izvajanje. Po vaji so bili otroci sproščeni in umirjeni, saj so iz sebe spustili tudi glas.

➤ Šesta žival: Kit

Otrok se uleže na hrbet, pokrči noge in stisne skupaj kolena in stopala, roke pa položi ob telo ter vdihne. Ko izdihne oblikuje glas »ssssssssssss« in dvigne hrbet od tal tako, da ga potisne proti stropu, zadrži položaj, šteje do tri, ponovno vdihne in spusti hrbet spet na tla. Vajo ponovi trikrat. Zdaj si otrok predstavlja, da je kit, ki se je dvignil na površino oceana in izbrizgnil vodo skozi nosno odprtino. Položaj zaključí tako, da pritegne kolena na prsi.

S to vajo si otrok krepi hrbet in zaposli mišice nog, dihanje pa pomaga očistiti pljuča.

Analiza:

Tudi tukaj je bila sposobnost vživljanja prevladujoča. Otroci so vajo izvedli natančno, vendar so z glasovi in nekateri tudi s pljuvanjem (Alen) nakazali curek vode. Vaja jim ni delala nobenih težav, saj so zelo dolgo vztrajali v samem položaju in vajo tudi večkrat izvedli.

➤ Sedma žival: Kos

Otrok položi na tla pred seboj blazino, zaradi varnosti. Nato počepne, položi dlani z razširjenimi prsti med nogami na tla, komolce pa pritisne ob notranjo stran kolena. Nato prenese težo na roke, dvigne glavo in stopala od tal. V tem položaju naj vztraja nekaj sekund in sproščeno diha.

Otroku rečem: »Si prav tak kot ptica, ki tiho in odločno čaka, da se pojavi črv.«

Položaj kosa izboljšuje ravnotežje in zbranost. S to vajo si otrok krepi dlani, zapestja in roke.

Analiza:

Ta vaja je bila za otroke velik izziv, toda uspela je le redkim. Vsi tisti, ki so jo uspeli izvesti, so bili zelo ponosni. Na začetku so precenili svoje sposobnosti in se je veliko otrok prevrnilo naprej na glavo. Zato se je nekaj otrok prestrašilo in vaje niso želeli ponoviti, rajši so opazovali spretnejše.

➤ Osmi žival: Štorklja

Otrok stoji vzravnano, z nogami in stopali skupaj ter vdihne. Ko izdihne, upogne levo koleno in z levo roko pritegne stopalo tesno k telesu. Vdihne in dvigne desno roko visoko nad glavo. Sproščeno diha in se osredotoči na lovljenje ravnotežja. Nato ponovi vajo stoje na drugi nogi.

To je vaja za ravnotežje, ki izboljšuje zbranost. Krepi tudi noge in ravna hrbtenico.

Analiza:

Pri tej vaji so otroci potrebovali veliko zbranosti, saj so se morali osredotočiti na lovljenje ravnotežja. Ko se jim je uspelo umiriti in zbrati misli, jim je vaja tudi uspela. Nekateri so se zagledali v piko na steni in stali v takem položaju kar nekaj časa. Po vaji so bili otroci dobre volje.

➤ Deveta žival: Orel

Orel je verjetno ena izmed najbolj zavozlanih položajev v jogi. Otrok vajo prične v stoječem položaju. Desno nogo prekriža čez levo stegno, tik nad kolonom, zadnja stran desnega stegna naj počiva na prednji strani levega stegna. Otrok upogne komolce in roke dvigne v višino prsnega koša. Levi komolec nasloni na prednjo stran desne nadlahti v bližini komolčnega sklepa. Otrok hrbtno stran desne roke prime tako, da prste levice ovije okoli desnice. Brado nasloni na roke in spusti komolce na kolena. Upre pogled v eno točko, kot orel, ki pozorno opazuje svoj plen. Otrok naj ostane v tem položaju nekaj sekund in diha sproščeno. Tudi telo naj bo sproščeno. Ponovno se postavi v stoječi položaj in vajo ponovi na drugi strani: levo nogo prekriža čez desno in desni komolec čez levo roko.

Položaj orla kepi meča in gležnje, preprečuje okorelost ramen ter vrača sposobnost koncentracije.

Analiza:

Otroci so se vživeli v samo podobo orla na sliki, katero sem jim pokazala preden smo začeli z vajo. Položaj smo izvajali postopoma in počasi nam je položaj čudovito uspел. Nekaterim otrokom se je zdel lahek in zanimiv, zato so v tem položaju kar vztrajali. Nekateri niso mogli ujet ravnotežja in so se malo dotikali stola, da jim je vaja uspela.

➤ Deseta žival: Kobra

Otrok se uleže na trebuh, stisne stopala skupaj in polži čelo na tla. Roke stisne tesno ob prsni koš in skrči komolce. Otrok izdihne zrak in brado potisne proti prsnemu košu. Nato čisto počasi vdihne, z nosom, usti in brado podrgne po podlagi in dvigne glavo s tal. Pogleda v strop, izdihne in nekaj sekund ostane v tem položaju ter diha normalno. Nato vdihne in se počasi spusti nazaj na tla, med spuščanjem izdihne, podrgne ob podlago z brado, usti in nosom in ponovno potisne brado proti prsnemu košu.

Preden vajo ponovi, se z obrazom obrnjenim navzdol, sprosti in nazadnje konča v položaju zarodka, da sprosti hrbet.

Vaja kobra poveča gibljivost hrbtenice, krepi roke in dlani, odpre grlo (olajša težave pri vnetju grla) in pomaga odstraniti strupene snovi iz ledvic.

Analiza:

Otroci so vajo z lahkoto izvedli in jo velikokrat tudi izvajajo čez dan. Po končani vaji so bili mirni in sproščeni.

➤ Enajsta žival: Čebela

Otrok se usede na pete in da roki za hrbet. Z eno roko se oklene zapestja druge roke. Vdihne, nato medtem, ko se nagiba naprej, da se s čelom dotakne tal, izdihne in mrmlja čebeljo mantro »mmmmmmmmmmmm«. Otrok naj nekaj sekund ostane v takem položaju in medtem, ko se vrača v vzravnani položaj, znova vdihne. Otrok vajo ponovi štiri ali petkrat.

Mantra joga je joga zvoka in je oblika meditiranja, ki povzroči, da telo fizično vibrira.

Analiza:

Vaja se je otrokom zdela zanimiva in posebna. Rekli so, da je to govoreča vaja, saj so med vajo izvajali tudi zvok. Ta zvok, ki je povzročil tresenje je otroke še bolj pomiril.

Nina je uživala v tej vaji in povedala, da je vesela.

➤ Dvanajsta žival: Žaba

Otrok poklekne, noge da toliko narazen, da mu je še udobno, prste na nogah pa postavi tako, da se dotikajo. Kazalec in palec na obeh rokah naj se dotikata (da energija ostane v notranjosti) in položi roki na kolena. Pri žabi se otrok osredotoči na srednje dihanje. Ko vdihne in izdihne občuti dviganje in spuščanje trebuha pri dihanju. Otrok uživa v spokojnosti mirnega položaja. Pozoren je le na dihanje in uživa v tišini.

Analiza:

Ko sem spraševala otroke ali so pri vaji uživali so mi vsi pritrdili. Lepo jim je bilo, da so se lahko malo odpočili in, da nihče ni nagajal ali vpil. Vse je bilo tiho in mirno, zato so se tudi oni počutili mirni.

Ta vaja je mediativna in otroke sprosti in umiri ter jih popelje v tišino.

➤ Trinajsta žival: Speča kača

To vajo lahko delamo s toliko otroki, koliko jih lahko spravimo v igralnico. Najprej določimo kdo bo »glava« in kdo »rep« kače. Glava se uleže na tla s skrčenimi koleno, zapre oči in se osredotoči samo na dviganje in spuščanje trebuha pri dihanju. Nato glava izbere otroka, ki se uleže na enak način, vendar položi glavo na trebuh prvega otroka. Drugi otrok se uglasil z dihanjem prvega otroka, zavedajoč se deljenja doživljanja z nekom drugim. Drugi otrok izbere tretjega in tako naprej, dokler niso vsi vključeni. »Rep« je zadnji. Dihanje otrok v kači naj bo v sozvočju. V tem prijetnem položaju se vsa skupina poveže v popolni sprostitev in občutku, da je eno z vsakim in z vsem.

Sprostitev je bistveni del joge. Prava sprostitvev je krepilna za vse naše bitje, duh, čustva in telo. To je stanje, kjer se lahko prične zdravljenje. S pomočjo joge in še posebno v položaju speče kače spoznamo, da smo povezani z vsem živim. Ta občutek povezanosti z vsem, mir in tišina je tisto, k čemur naj bi težili z vsem, karkoli počnemo.

(P. Mainland, 1998)

Analiza:

Pri tej vaji so otroci res delovali kot eden. Bila sem ponosna na njih, saj je vaja potekala preveč popolno. Ležali so mirno in lahko rečem, da so bili sproščeni, tudi Alen in Nina.

## 4.4 Sproščanje s pomočjo masaže

(Prirejeno po knjigah: Sprostitve, avtorici Srebot R., Menih K.; Kje je doma tišina, avtorice Wilmws – Mielenhausen B.; Potovanje v tišino, avtorici Srebot R., Menih K.)

Masaža je zelo stara veščina, ki nam omogoča blagodejen pogovor preko kože, pogovor brez besed, le preko otipa, pogovor pri katerem prihaja energija z enega človeka na drugega.

Kadar nas nekaj boli, nagnosko boleče mesto blažimo z roko. Če smo žalostni, nam dotik posreduje občutek topline. Z nežnim božanjem izražamo čustveno privrženost in ljubeč odnos do sočloveka.

Masaža je prefinjena umetnost dotikanja. Njen zdravilni učinek je nedvomen. Masaža je posebej lep in ljubeč način telesnega stika z bližnjim.

Otroci se zelo radi prepuste sprostitvenemu vplivu masaže, zelo radi tudi sami masirajo, z užitkom se prepustijo telesnemu stiku.

Zato poskušajmo že otroke naučiti temeljnih in nezahtevnih tehnik. Masiramo z roko, to imajo otroci radi, saj okolje v veliki meri sprejemajo preko dotika: radi se igrajo z zemljo, božajo živali,... In masaža je še eno področje, kjer lahko otroci preizkusijo spretnosti svojih rok.

Masaža je dajanje in sprejemanje. Prejemanje pomeni popolno zaupanje in predajanje partnerjevim rokam. Zaupanje in sposobnost predajanja sta zelo pomembni lastnosti sproščene osebe. Način masaže moramo prilagoditi starosti otroka, predvsem pa jim masaže ne smemo nikoli vsiljevati.

### 4.4.1 Kako izvajamo masažo z otroki

- Potrebujemo toplo podlago za ležanje in mirno glasbo, ki ni potrebna.
- Masažo najprej praktično pokažemo na otroku, ki to želi, drugi naj skrbno opazujejo.
- Otrok, ki ga masiramo naj bo oblečen.
- Pred masažo si vedno temeljito umijemo roke in sezujemo čevlje.
- Prostor naj bo topel, saj se telo v ležečem položaju hitro ohladi.
- Pazimo, da so otroci obzirni in nežni drug z drugim.

(Srebot R., Menih K., 1996)

### 4.4.2 Pri igrah z masažo upoštevati:

- Nikoli ne izvajamo masaže direktno na hrbtenico.
- Ob masiranju opazujemo otrokove reakcije in jih upoštevajmo.
- Med masažo se z otrokom pogovarjamo o njegovih občutkih.
- Poskusimo z različnimi tehnikami.
- Pred masažo roke krepko podrgnemo eno ob drugo in jih ogrejmo, ker jih na ta način napolnimo z energijo.

(Wilmws-Mielenhausen B., 1999)

### Nasvet:

Otroci z resnimi in kroničnimi boleznimi, kot so astma, srčne bolezni, se naj masaži izognejo. Tudi otroci, ki imajo nalezljive bolezni, vročino, kožna obolenja,... naj ne sodelujejo.

Kot pri vseh dejavnostih, ki spodbujajo otrokovo osebnost, moramo tudi pri tej otroke spoštovati, jim zaupati. Vse to pa zmoremo le, če smo sami dovolj navdušeni. (Srebot R., Menih K., 1996)

Masaža je eden najbolj preprostih načinov za sproščanje napetosti tudi pri otrocih. Z njo zbudimo različne občutke pri otrocih in jim z masažo pomagamo, da se začnejo lažje zavedati svojega telesa in njegovih reakcij.

V nadaljevanju sem opisala nekaj masažnih iger, ki omogočajo sprostitvev in boljše počutje.

### Igra: Živali prihajajo

#### Cilj:

Otrok se sprosti in uživa ter ne napenja možganov z ugibanjem.

Preden začnemo z masažo, najprej podrgnemo roko ob roko, da se roke ogrejejo in napolnijo z energijo.

#### Vsebina igre:

Otrok naj sedi ali leži. Preko njegovega telesa ena za drugo tečejo razne živali. S pomočjo gibov rok skušajte ponazoriti načine gibanja različnih živali, kot so na primer majhna miška, ki steče preko hrbta in ogromen slon, ki ji sledi. Tu je še poskakujoč zajček, bolha, ki žgečka in grize, muca,...

*Nasvet:* Kadar nismo pripravljeni na masažo, je ne izvajamo, tudi, če otroci želijo. Kajti vsi naši občutki se prenesejo z dotikom na otroke in zakaj se ne bi prenesli umirjeni, sproščeni, polni ljubezni. Zato otrokom svoj »ne« obrazložimo. Otroci bodo razumeli bolje, kot si mi predstavljamo.

#### Analiza:

Ta masaža je bila za otroke zabavna. Uživali so v različnih hitrostih in poskokih živali. Da bi otroci uživali v masaži in ne premišljevali katera žival jim hodi po hrbtu, sem jim živali napovedovala. Na primer: »sedaj prihaja zajček«, da bi se otroci čim bolj sprostiti, sem se z vsako živalco dovolj dolgo sprehajala po hrbtu in preden je prišla druga je sledil premor.



Masažo sem izvajala z blazinicami prstov, uporabljala sem pa tudi zapestje, dlani, pri ponazarjanju različnih živali pa sem rokam in domišljiji pustila prosto pot.

### Igra: Danes pečemo

(Prirejeno po knjigi; Kje je doma tišina?, avtorica Brigitte Wilmes – Mielenhausen)

#### Cilj:

Otrok se pri igri sprosti in uživa.

#### Vsebina igre:

Otrok leži na odeji igro lahko začnemo s fantazijskim opisom: »Predstavljaš si, da je tvoj hrbet miza na kateri gnetemo testo za piškote. Najprej ti na hrbet presejem moko, nato vanjo naredim vdolbinico. V to vdolbinico ubijem jajce, nanj vsujem sladkor in dodam več manjših kosov masla. Nato vse skupaj dobro pregnetem, testo razvaljam in iz njega z majhnimi modeli izrežem piškote. Medtem ko se piškoti pečejo, odstranim z mize ostanke moke in testa.

Posamezne faze obdelave testa ponazorim z različnimi gibi rok; sejanje in posipavanje moke in sladkorja predstavim z rahlim bobnanjem prstov, dodajanje koščkov masla z večkratnim, nežnim udarjanjem. Uporabim še: potiskanje, gnetenje, valjanje, izrezovanje. Pospravljanje mize ponazorim tako, da otroka večkrat pogladim po hrbtu.

*Nasvet:* na koncu masaže je priporočljivo, da se od otroka poslovimo z nekim določenim gibom. Lahko se enkrat z obema rokama pogladimo otrokovo telo od glave proti nogam, da bo otrok začutil, kje so meje njegovega telesa.

#### Analiza:

Na začetku sem masažo demonstrirala sama prostovoljcem, nato pa so jo otroci izvajali v paru. Bilo je zanimivo opazovati otroke, kako so z veseljem in smehom pekli piškote. Slaščičarji so se tako poglobili v sam recept, da so pozabili, da piškotov sploh ni. Na koncu so znali recept že na pamet. Ko so se pari zamenjali, se je zgodilo enako. Ko smo igro izvajali že večkrat, so se otroci že začeli zavedati, da izvajajo masažo in so svoje misli usmerili vanjo. Otroci so postali sproščeni in umirjeni. Tudi na Nino in Alena je masaža delovala sproščujoče. Nina je včasih odgovorila na vprašanje, čeprav tiho, Alen pa je bil že manj agresiven.

### Igra: Masaža z žogicami

(Prirejeno po knjigi; Kje je doma tišina?, avtorica Brigitte Wilmes – Mielenhausen)

#### Cilj:

Otrok se ob masaži sprosti in umiri.

#### Vsebina igre:

Masažo izvajamo s pomočjo ene ali dveh tenis žogic ali ježaste žogice. Začnemo na vratu in ramenih in delamo z žogico krožne gibe. Žogico vodimo s površino dlani in uravnavamo pritisk na otrokovo telo. Pazimo, da nikoli ne pritiskamo direktno na hrbtenico. Tudi otroka vprašamo ali je pritisk premočan in na katerem delu se lahko zadržimo dalj časa. Masiramo proti rokam do dlani in nato nazaj na hrbet proti zadnjici. Na koncu še zmasiramo stegna, meča in stopala. Vzemimo si dovolj časa za stopala, saj jih pogosto zanemarjamo.

Pomembno je, da žogici pod dlanjo gladko tečeta. Masaža z žogicami je koristna za oba, tistega, ki masira in tistega, ki je masiran, saj si ob njej temeljito zmasiramo dlani. Masaža je še bolj pomirjajoča, če poteka ob mirni glasbi.

#### Analiza:

V začetku sem to masažo izvajala samo jaz, ker sem želela, da otroci občutijo in zaznajo smisel in pomen masaže, ki je dobro počutje, umirjenost in sproščenost. Na tak način se bodo sami lažje lotili masaže.

Šele ko sem sama zmasirala vse otroke sem jim dovolila, da se masaže lotijo v parih. Imeli so veliko težav, saj jim je žogica pogosto padala na tla. Z vajo so si otroci pridobili spretnost masiranja z žogicami.

Nekateri so že izgubili motivacijo, ker jim je žogica velikokrat uhajala na tla, zato sem jim predlagala drugačen način držanja žogice – z vsemi prsti in način masaže – rahlo pritiskanje. Tako so masažo uspeli dokončati in so si pridobili dober občutek pri dokončani nalogi.

Kljub zahtevnosti je bila otrokom masaža všeč in so se sprostili. Najbolj pomembno pri tem je bilo, da so otroci uživali, tudi Alen in Nina. Opazila sem, da sta postala bolj vesela, kar je zagotovo pripomogla masaža, saj se pri masaži sprošča hormon sreče.

## 4.5 Najdimo si svoj miren kotiček

(Prirejeno po knjigi: Kje je doma tišina? avtorica Wilmes – Mielenhausen B.)

### 4.5.1 Srečanje z naravo

Otroci se radi igrajo na prostem. Pri tem jih slabo vreme veliko manj moti, kakor nas odrasle. Kar naprej jih vleče iz hiše. Ko se vračajo s potepanja na prostem, v naravi, pogosto delujejo kot prerojeni; založili so se s svežo energijo in so sposobni koncentrirane igre. Zato je pomembno bivanje na svežem zraku, kar mi vzgojitelji dobro vemo. Zanimivo bivanje zunaj je kadar dežuje, piha veter, pada sneg, zmrzuje. Morda so ravno vremenske nepravilnosti tiste, ki nam nudijo nenavadne izkušnje, ki nam osvežijo dušo in telo.

Otroci spoznavajo naravo kot nekaj enkratnega in dragocenega. V naravi se naši vsakdanji problemi odmaknejo in jih lahko opazujemo z določene razdalje. Navda nas občutek pomirjenosti s samim seboj in izpolnitve.

Nekatere sprostitvene vaje lahko izvajamo tudi zunaj, na igrišču, travnikih, v gozdu. Mi smo se igrali na travniku ob šoli.

#### Igra: Otresanje mravelj

(Prirejeno po knjigi Potovanje v tišino, avtoric Srebot R., in Menih K.)

#### Cilj:

Sproščanje telesne in duševne napetosti pri otrocih.

#### Vsebina igre:

Predstavljajmo si, da po nas leze množica drobnih, nadležnih mravelj. Znebimo se jih lahko le s temeljitim otresanjem. Otresamo jih z rok, nog, z vsega telesa, z obraza in hrbta.

Vendar se pri tem opravi ne smemo dotikati z rokami, le stresamo se lahko. Ko imamo občutek, da smo se otresli vseh mravelj, vajo končamo.

#### Analiza:

Igro smo ponavadi izvedli pred začetkom sprostitvenih vaj ali drugih dejavnosti. Otroci imajo dobro sposobnost vživljanja in pretvarjanja, zato je bila ta igra pri njih dobro sprejeta. Pri igri so najbolje uživali otroci, ki so glasni polni energije, agresivni. Ti so vpili, skakali, divjali sem ter tja po igralnici, oziroma zunaj. Telo so stresali tako močno, da so se od utrujenosti ulegli na tla. Alen, ki je bolj agresiven, je igro doživljal zelo intenzivno in je z rokami udarjal po svojem telesu. Pokazala sem mu, da je možno mravlje pregnati tudi s stresanjem telesa. Nina je bila na začetku nesproščena in je telo in roke le narahlo stresala, ko pa je slišala in videla ostale otroke, kako so kričali in skakali, se je tudi sama se začela smejeti in poskakovati.

Igra je vplivala na otroke sproščujoče, saj so se pri igri razgibali, sprostiti zadržano energijo, se nasmejali, občutili svoje telo.

Igra: Drevesa v viharju

(Prirejeno po knjigi Potovanje v tišino, avtoric Srebot R., in Menih K.)

**Cilj:**

Otrok si krepi stik s tlemi v spodnjem delu telesa, hkrati pa razgiba zgornji del in ga dela prožnega.

**Vsebina igre:**

Predstavljamo si, da smo visoko košato drevo. Stojimo vzravnano. Iz naših stopal poganjajo močne korenine, zarite globoko v zemljo. Naše noge so močno deblo, prsni koš in roke pa košata krošnja, razprostrta na vse strani. Roke segajo v zrak kot mogočne veje. Kar na lepem zapiha šibak veter in rahlo zaziba veje.

Veter postaja močnejši in veje se vse bolj upogibajo pod njegovo močjo. Prihrumi vihar. S strašno močjo upogiba krošnjo, levo in desno. Piha tako močno, da se moramo z vso močjo upirati, da nas ne izruje. K sreči čutimo, da so naše korenine zelo trdne. Naša stopala nepremično stojijo na tleh. Medtem, ko se krošnja in veje predajajo igri vetra, so stopala »prilepljena« na tla.

Vihar počasi pojenjuje, potem se povsem umiri.

**Analiza:**

Igro smo izvajali kar v igralnici, kjer so se otroci razporedili tako, da je vsak otrok imel dovolj prostora, da je lahko raztegnil roke. Najprej smo stali vzravnano in se osredotočili na svoje telo. Nato smo iztegnili roke visoko v zrak. Rekla sem: « Začel je pihati blag veter. » Gibali smo se samo s prsti na rokah, ki so predstavljali najtanjšje veje. Nato se je veter začel stopnjevati in mi smo se vse bolj upogibali. Nekateri otroci so se kar dotikali tal. Pri močnem vetru so nekateri padli tudi na tla (Alen).

Igra: Za katerim grmom se skriva kukavica

**Cilj:**

Otroci zavestno prisluhnejo dogajanju v naravi.

**Vsebina igre:**

Vsako drevo in vsak grm lahko služi kot skrivališče. Oddaljite se od otroka za nekaj metrov, nato zakličite »ku-ku«. Otrok naj miži in ko kukavica zakuka, naj odpre oči in naj sledi zvoku ter vas skuša najti. Če mu ne gre najbolje, se še enkrat oglasite »ku-ku«.

Tudi eden od otrok lahko igra kukavico.

### Analiza:

Za igro sem izbrala varen teren ob gozdu, da so otroci lahko tekali in iskali kukavico. Otroci so tekali sem in tja in vpili, nato pa ugotovili, da ne vedo kje je kukavica, saj je zaradi vpitja niso slišali. Nato so zopet vpili:«Tiho bodite, ne slišimo kukavice!» Tako je bilo kar nekaj časa in vajo smo morali velikokrat ponoviti, da so se otroci malo umirili in tiho poslušali oglašanje kukavice. Nina pri igri ni želela sodelovati in je slonela ob drevesu. Otroke je igra utrudila in nekoliko umirila saj so imeli veliko dela z iskanjem kukavice.

### Igra: Drevesa zamenjajte se

(Prirejeno po knjigi:Kje je doma tišina?, avtorica Brigitte Wilmes-Mielenhausen)

### Cilj:

Otroci spoznavajo naravo kot nekaj enkratnega in dragocenega.

### Vsebina igre:

Vsak otrok si izbere drevo, ki mu je najbolj všeč in ga označi, lahko kar s kosom svoje obleke. Vsak naj svoje drevo objame in tako pokaže, da je to njegovo drevo. Tedaj naj vzgojiteljica zakliče: »Drevesa, zamenjajte se!« Vsak otrok mora takoj zapustiti svoje mesto in si poiskati drugo drevo – veljajo samo drevesa, ki so označena. Tudi novo drevo naj vsak objame in spozna.

### Analiza:

Na začetku otroci niso želeli objemati dreves, ker so se bali, da se bodo umazali ali se ranili. Ko pa so opazovali mene so se tudi sami opogumili. Začeli so z božanjem. Ko smo dobili občutek z božanjem, smo položili uho na drevo in poslušali ali nam drevo kaj šepeta.

### Igra: V gozdu

(prirejeno po knjigi Sprostitvene igre za vrtec in šolo)

### Cilji:

Sprostitev telesa in duha, nabiranje novih moči in notranje pripravljenosti za nadaljnje dejavnosti

### Vsebina igre:

Otroci si naj predstavljajo, da so v lepem gozdu, v katerem je vse kar si zaželi. Po gozdu lahko tekajo, si vse ogledajo, se spremenijo v drevesa, v travo in v gozdne živali. V tem delu se otroci najprej razgibajo, ogrejejo in sprostijo. Nato si naj otroci predstavljajo, da zasledujejo majhno žival, ki teče pred njimi. Tiho in počasi naj hodijo za njo, da je ne bodo prestrašili. Nato naj živalco vzamejo v naročje in jo božajo.

Vzgojiteljica gre od otroka do otroka, previdno poboža vsako živalco in vsak otrok na uho pove katero živalco ima.

#### **Analiza:**

Igro smo izvajali v igralnici. Po končani igri sem otroke vprašala ali jim je bila igra všeč, kaj jim je bilo všeč na živalci in kaj so naredili, da se jih živalca ni bala. Ena punčka je povedala, da ima hrčka, ki je zelo mehak in da ji je všeč, ko ga boža po mehki dlaki. Tudi Nina je sodelovala pri igri, vendar pa mi ni povedala katero žival ima, samo nežno jo je božala. Tudi Alen je nežno božal svojega zajčka in ga gugal sem ter tja. Igra je bila otrokom všeč, v njej so uživali, se sprostili in celo umirili. Misel, da ne bi zbudili živalce je bila tako močna, da so se še kar nekaj časa po koncu igre pogovarjali tiše kot ponavadi.

#### **Igra: *Majhna drobna živalca***

#### **Cilj:**

Preprosto mediativno gibanje ustreza otrokovi potrebi po izražanju nežnih čustev.

#### **Vsebina igre:**

Otroci sedijo vsak na svoji blazini. Predstavljajo naj si, da so pred njimi majhne živalce in da jih je dovolj za vse. Naj si izberejo tisto, ki jim je najbolj všeč. Naj počasi hodijo za njo, da se živalca ne bo prestrašila. Nato naj se uležejo zraven živalce in jo previdno ter nežno božajo.

#### **Analiza:**

Pri tej igri so se otroci umirili. Ležali so na tleh s svojimi živalcami, jih božali in objemali. Igro sem uporabila za umirjanje pred počitkom, saj so se otroci tako lažje sprostili in umirili.

### **4.5.2 Čarobna moč vode**

Mnogo kaset z mediativno glasbo se začne z zvoki žuborenja in pljuskanja vode. Ni važno, ali gre za šumenje potočka ali za valovanje morja, v vsakem primeru imajo zvoki vode na nas pomirjajoč občutek. Na take zvoke otroci niso posebej pozorni. Jih pa voda magično privlači v kateri koli obliki, da vanjo mečejo palice, kamenčke, le da pljuska vse naokoli. Še najraje pa zabredejo vanjo in se zmočijo.

### 4.5.3 Igra z vodo in mivko v toplem vremenu

#### Cilj:

Otrokom omogočiti sprostitev ob igri z vodo in mivko.

Pustiti otroku, da se umažejo, ker ob tem uživajo, da sledijo svojim občutkom in z vsemi čutili doživljajo radost.

#### Vsebina igre: *Moj potoček*

Otroci so dobili nalogo, da v peskovniku naredijo potočke. Pripomočki so bili le posodice za vodo in deščice. Otroci morajo biti bosí.

#### Analiza igre:

Na začetku vsi otroci niso bili navdušeni nad igro, ker so se bali, da se bodo umazali. Ko sem jih pomirila, da so jim starši prinesli rezervna oblačila, so se z veseljem podali v peskovnik in ustvarjali z vodo. Bili so presrečni. Uživali so, naredili so potočke, ki se zlivajo v reke, reke so se pa zlivale v morja. Bili so ustvarjalni in zatopljeni v igro.

Otroci so z rokami kopali luknje, delali struge, mešali mivko z vodo, zakopavali noge v mivko in se veselili.

#### **Igra:** Dihanje kot valovi (lastna domišljija)

#### Cilj:

Občutenje tišine in miru ob vodi, sproščanje duševne napetosti, zavestno dihanje

#### Vsebina igre:

Otroke sem seznanila s potekom in pravili igre sproščanja. Otroci sedijo ob potoku in se osredotočijo na njegovo gibanje ter opazujejo valovčke, ki pri tem nastajajo. Poskušajo jih prikazati z roko. Nato otroke prosim, da z roko pokažejo še kakšni so valovi na morju. Potem je sledil težji del naloge. Otroci so se ulegli v travo, oči so imeli odprte, da so lahko gledali dvigovanje in spuščanje trebuha, roke so si položili na trebuh in spremljali svoje dihanje, ki je potekalo kot valovanje. Rekla sem jim, da je njihov trebuh morje, naše dihanje pa v trebuhu – morju povzroči valovanje. Saj ko dihamo, se nam trebuh dviguje in spušča, tako kot valovi v morju.

#### Analiza:

Večina otrok je dihala s prepono. Tako dihanje sprosti telo in duha. Na začetku igre so se zelo trudili, saj so dihali glasno in hitro, ker so se zelo vživeli v valove. Ko so se utrudili, je njihovo dihanje postalo ritmično in sproščujoče. Umirili so se tudi otroci. Zvoki potoka so pomirjujoče vplivali na nas.

#### 4.5.4 Nebo, oblaki in veter

Nebo in obzorje sta za nas in otroke čudovita, saj nudita neskončno možnosti za opazovanje. V nas vzbujata občutek neskončnosti. Zanimive oblike oblakov dajejo otrokom veliko možnosti za sanjarjenje in razvijanje domišljije. Naša naloga je, da jih navdušimo zanje in že je tu nekaj kar lahko ublaži nemirnost.

Ker gredo otroci vsak dan na sprehod ali se vsaj igrajo zunaj, imajo možnost opazovati nebo v vsakem vremenu. Včasih je nebo temno, sivo, zelo modro, ali ga pa zaradi megle sploh ne vidimo.

##### Igra: Igra vetra

(Prirejeno po knjigi; Kje je doma tišina?, avtorice Brigitte Wilmes – Mielenhausen)

##### Cilj:

Otrokom omogočimo, da občuti veter in se igra z njim

##### Vsebina igre:

Pomembno je da se pred vetrom zavarujemo, vendar pa moramo otroku kdaj pa kdaj pustiti, da občuti veter.

V vetrovnem vremenu odidemo na (vrteško) igrišče, kjer se igramo z vetrom. Hodite s hrbtom v smeri vetra ali proti njemu. Izrabite njegovo moč in izkusite koliko moči je potrebno, da lahko hodite proti njemu.

Na palico navežite pisane trakove in tecite z vetrom. Spuščajte papirnatega zmaja.

##### Analiza:

Otroci so uživali v vetrovnem vremenu, tekali sem ter tja, se lovili in prepustili vetru. Ker je veter močno pihal, so se zelo trudili, ko so hodili proti njemu. Vzeli smo si palice na katere smo navezali pisane trakove in tekali z njimi po igrišču. Dan prej smo naredili papirnate zmaje, zato smo tudi te puščali v veter. Ker pa otroci niso vedeli kako naj tečejo z zmajem, so jim zmaji večkrat padali na tla. In tudi veter je bil premočan.



### Igra: *Sonce in mavrica*

(Prirejeno po knjigi; *Kje je doma tišina?*, avtorice Brigitte Wilmes – Mielenhausen)

#### Cilj:

Otroci opazujejo mavrico in spoznavajo kako nastane.

#### Vsebina igre:

Sonce nam daje življenje, toploto in svetlobo. Včasih sije svetlo in blede, kot na primer pozimi, spet drugič je sijoče zlato in polno toplote in moči. Mavrica nastane, kadar se srečata sonce in rahel dež.

Kadar nastane mavrica jo pojdite z otroki ven opazovat. Mavrico si lahko ustvarimo tudi sami. Na sončen dan naj otrok pušča milne mehurčke pod nebo in opazuje, kako se v njih prelivajo mavrične barve.

#### Analiza:

Ko smo opazili, da je nastala mavrica, smo jo šli z otroki ven opazovat. Pogovarjali smo se o tem kako je mavrica nastala in otroci so že vedeli, da mavrica nastane kadar sije sonce in pada dež. Ugotavljali so kje se mavrica začne in kje se konča in ali je res na koncu mavrice zaklad.

Otroci so naštevali kakšne barve vidijo v mavrici.

### 4.5.5 Kotiček za crkljanje

Otroci so polni energije in lahko celo popoldne razgrajajo po sobi, naenkrat pa se uležijo pod mizo in se umirijo. Še rajši si pod mizo ali nekje v mirnem kotu sobe naredijo svoj kotiček, katerega obložijo z blazinami, odejami in pregrinjali. To je idealen prostor za tišino. Doma je več možnosti za tako kraljestvo, ki je primerno za trenutke, ko si otroci zaželi malo miru, samote in zasebnosti. V vrtcu pa je potreben dogovor. Kadar si kateri od otrok zaželi miru, mu to omogočimo in če želi mu tak kotiček pomagamo pripraviti.

Kotički, ki si jih sami pripravimo, so kot nalašč za trenutke, ko si zaželimo malo miru in samote. V njih si zaupamo mnoge skrivnosti in drug drugemu marsikaj obljubimo, zato je priporočljivo, da je v otroški sobi na voljo primeren »material« za tak kotiček.

Igra: Moj poseben prostor

**Cilj**:

Fantazija pomaga otroku, da se omeji od drugih in da ob tem tudi uživa.

**Vsebina igre**:

Leže si predstavljajte prostor doma, ki ga imate posebno radi. Ugotovite, kaj vam je tam najbolj všeč. Sedaj pa si predstavljajte kotiček v naravi, ki vam je najbolj všeč in bi bili radi tam. Potuj s svojimi mislimi tja, kjer bi rad preživel počitnice. Kako je tam? So tam drevesa, gozdovi, travniki? Je v bližini voda, je tam ravnina ali so hribi? Je v bližini kaj hiš? V svoji glavi si lahko izmisliš pokrajino, ki je taka, kot jo sam hočeš. Katere barve bi imel tam še posebej rad?

**Analiza**:

To igro smo izvajali, ko smo se po kosilu odpravili k počitku. Otroci so miže premišljevali o tem kje so najraje, kaj vse vidijo tam. Kar vsi naenkrat so mi hiteli pripovedovat svoje misli, zato smo se dogovorili, da bom šla do vsakega otroka, in mi bodo potihem povedali, kje je njim najlepše. Nekateri so radi na morju, drugi pri babici na počitnicah. Izmišljena pokrajina je največkrat vsebovala morje. Prevladujoča barva pa je bila rumena kot toplo sonce. Otrokom je bilo pri igri zdelo zanimivo, da so lahko potovali, kamor so želeli in pri tem tudi uživali. Ponavadi gredo tja, kamor določita oči ali mamica, so povedali.

## **5 RITEM IN RITUALI NAM DAJEJO MIR IN MOČ**

(Prirejeno po knjigi: Kje je doma tišina? Avtorica Wilms – Mielenhausen B.)

### **5.1 Vsakdanji rituali**

Otroci čutijo potrebo po ritmično ponavljajočih se, zanesljivih in osmišljenih postopkih. Take majhne, a dragocene navade prinašajo red v včasih skorajda nepregleden vsakdan. Zelo so pomembne pri otrokovi orientaciji, varnosti in sigurnosti. V vrtec in predvsem doma imajo velik pomen.

(B. Wilms-Mielenhausen, 1999).

### **5.2 Jutranji rituali**

Začetek dneva je sigurno najpomembnejši, saj nas misli in razpoloženje, ki si ga ustvarimo zjutraj, najpogosteje spremlja skozi ves dan. Svoje občutke, umirjenost, nemirnost, nezavedno prenašamo na svoje otroke.

Ko starši pripeljejo svoje otroke v vrtec lahko vidimo njihov ritual. Večina staršev otroka v naglici uredi in ga hitro popelje v igralnico. Nekateri starši potrebujejo veliko časa, da otroka popeljejo do igralnice in še potem dolgo časa skozi šipo opazujejo svojega otroka. Staršev, ki izžarevajo sproščenost in umirjenost pa je zelo malo. Umirjeni starši svojega otroka pospremijo do igralnice, ga objamejo in poljubijo, ter njemu in vzgojiteljice zaželijo lep dan.

Zelo je pomembno, da se zavemo, da imajo rituali pomembno vlogo v življenju otrok in staršev. Rituali umirijo ali pa razburkajo naše življenje.

(B. Wilms-Mielenhausen, 1999).

### **5.3 Rituali v času kosila**

Skupno kosilo naj bo oaza miru in ne čas za reševanje konfliktov. Da bomo dosegli mir, sproščenost in ješčnost otrok pri kosilu, nedvomno potrebujemo pravila lepega vedenja. Za mizo skušajmo upoštevati vsaj osnovna pravila. H kosilu skušajmo prihajati čim bolj točno, kosilo se naj vedno odvija v enem prostoru, posvetimo se izključno hrani in ne beremo, ne gledamo televizije in vedno si zaželimo dober tek.

Ob stalnih rutinah se otroci počutijo varne. Otroke, ki imajo doma zelo nepredvidljivo okolje, redni rutinski postopki pomirjajo. Otroci imajo radi obrede. Določeno dejavnost radi vsak dan opravljajo na enak način. Obredi so lahko zelo preprosti: pesmica, ki jo otroci zapojejo zjutraj, ko se zberejo, ali pred kosilom, knjiga ali igrača, ki jo imajo pri sebi med počitkom.

### 5.3.1 Rituali in pravila v času kosila (zapisi vzgojiteljic iz vrtca)

V vrtcu imamo jedilnico, kjer jemo zajtrk in kosilo, malicamo pa v igralnici. Ker v jedilnici nismo sami in ker je hranjenje pomemben obred smo se dogovorili za določena pravila:

- V jedilnici ne bomo govorili glasno.
- Jedli bomo počasi in hrano z zobki dobro zmleli.
- Pri jedi ne bomo motili soseda.
- Hrano, ki je ne poznamo bomo vseeno poizkusili.
- Juhe ne bomo pili iz krožnika.
- Pri kosilu bomo uporabljali pribor.

Vsak dan pri kosilu pomagata dva otroka: razdelita pribor, krožnike, prtičke ter otrokom zaželite dober tek. Nato si otroci sami dajo hrano na krožnik. Tudi pri kosilu uporabljamo besede: izvoli, prosim, hvala in oprost.

Otroci nimajo težav s hranjenjem. Vsi smo upoštevali ali pa so se trudili upoštevati pravila in so bili zadovoljni.

Kadar pa se je zgodilo, da smo bili v jedilnici sami, smo pred jedjo, izvedli bibarijo: Miš iz luknje je pritekla – vsak na svoji roki in takrat so bili veseli, da delamo nekaj drugačnega. Bibarija jim je bila všeč in je dala posebnost pri naših obrokih, ter dala čar našemu ritualu. Bibarijo smo izvajali tudi pred malico v naši igralnici.

Bibarija: Miš iz luknje je pritekla  
(avtorica: Mira Voglar)

Cilj:

Sprostiti in umiriti otroke v času kosila

Vsebina igre:

MIŠ IZ LUKNJE JE PRITEKLA,  
SVOJIM MIŠKAM ŽEMLJE SPEKLA.

(Otroci se igrajo s svojimi prsti. Kazalec in sredinec drobita po otrokovi roki navzdol po dlani, kjer zamesita testo za žemlje.)

TI JO DOBIŠ,  
KER SE SMEJIŠ.  
(Primejo svoj palec.)

TI JO DOBIŠ,  
KER NE KRIČIŠ.  
(Primejo svoj kazalec.)

TI JO DOBIŠ,  
KER HITRO ZASPIŠ.  
(Primejo svoj sredinec.)

TI JO DOBIŠ,  
KER Z BRATCEM DELIŠ.  
(Primejo svoj prstanec.)

TI JO DOBIŠ,  
KER SI NAJMANJŠA MIŠ.  
(Primejo svoj mezinec.)

#### Analiza:

Pri tej igri so otroci zelo uživali in se potrudili, da pred in po kosilu ali malici niso bili glasni. Tudi neka mamica mi je dala prijetno povratno informacijo. Povedala je, da imajo pri kosilu manj težav od takrat, ko je hči vse v družini naučila bibarijo in jo pred kosilom vedno izvedejo. Na začetku se jim je zdelo smešno, zdaj pa je vesela, da imajo poseben družinski ritual in mirno družinsko kosilo.

## 5.4 Opoldanski počitek

Nihče ne more biti ves dan enako učinkovit, vseskozi v dobri kondiciji in brez nihanj v razpoloženju. Okoli poldneva vedno pride do upada bioritma in storilnostne krivulje, loti se nas rahla utrujenost in začetimo potrebo po počitku. Tej potrebi lahko tako starši kot otroci, ugodimo z ritualom opoldanskega počitka. Ritual popoldanskega počitka zelo dobro poteka v vrtcu, kjer se otroci lahko sprostijo, umirijo in odpočijejo, ter si naberejo nove moči.

(zapisi vzgojiteljic iz vrtca)

Medtem ko nekateri otroci radi počivajo, je za nekatere počitek prava muka. To je lahko stvar otrokovega temperamenta, vendar pa se prav otroci, ki imajo v svojem življenju veliko težav, pogosto najbolj upirajo spanju.

Opoldanski počitek ali spanje je izraz, ki ga starši vrtčevskih otrok pogosto uporabljajo, je še vedno strah in trepet otrok. V naši skupini smo to opravili z rituali.

Vsak otrok si je sam izbral prostor in prijatelja ob katerem bo počival. Sam si lahko postavi ležalnik, če to želi in izbere igračo, katero bo lahko objemal. Sleče si obleko, jo položi na stol se uleže in pokrije. Sledi moj dotik – pobožam vsakega otroka in vključim mediativno glasbo. Včasih pa otrokom berem različne pravljice, katere radi poslušajo in na koncu celo zaspijo. Najbolj jim je všeč pravljica o princesi Amaranti in zlati školjki.

## *Pravljica: Princesa Amaranta in zlata školjka*

### Cilj:

Pri otrocih želim vzbuditi občutke ugodja in ustvariti pogoje za telesno in duševno sprostitev.

### Vsebina zgodbe:

Princesa Amaranta živi v gradu na majhnem otoku. Velikokrat leži v toplem pesku in zasanjano strmi preko morja. Valovi prihajajo in odhajajo. Šepetajo ji: »Princesa, ti lepotica, ali slišiš našo pesem? Tam onkraj leži otok, ki je veliko večji kakor tvoj. Pelji se tja, kajti tam živi princ, ki si mu namenjena.« Princesa ne razume najbolje kaj pomeni sporočilo valov. Princesa razmišlja. Vedno si je želela spoznati sosednji otok. Tukaj na svojem otoku pozna že vsako drevo in vsak grm. Kako neki je tam? Zaploska z dlanmi in že se po morju pripelje ogromna školjka. Ne da bi komu kaj povedala, vstopi v školjko. Školjka ji zapeljivo zašepeta: »Princesa, ti lepotica, saj zagotovo že veš, tam onkraj je princ, ki te vzame za ženo.« Princesa se zasmеji in začne veslati. To je zelo naporno opravilo. Princesa neutrudno vesla, dokler se končno ne utruji. Školjka zašumi: »Bila si zelo pridna. Sedaj si lahko odpočiješ. Sama bom postorila vse ostalo.« Princesa se v školjki udobno zlekne. Čuti gibanje valov. Školjka se ziblje sem in tja. Princesa je popolnoma mirna. Čuti svoje dihanje. Dihanje je kot valovanje morja. Dihanje se dogaja. Roke in noge so težke. Celo telo je težko. Ali čutiš kako je težko? Mimo prileti galeb. Usede se na rob školjke. »Ni več daleč. Kako hitro gre čas,« zavrešči galeb in odleti. Čez nekaj časa prileti nazaj in v kljunu prinese zeleno vejico. »Ali je tam že kopno?« Princesa se vzravna. Zagleda otok, ki ga obkroža turkizno, modro morje. Školjka doseže belo, peščeno plažo. Princesa Amaranta previdno spleza iz školjke. Ozre se naokrog. Pod stopali čuti toploto peska. Vsepovsod rastejo palme. Sedaj zagleda še prinčev grad. Hladen vetrič se poigrava z njenimi lasmi. Veter je prijeten in osvežujoč. Vesela se odpravi proti gradu. Tukaj se začnejo sanje. Sanjaj naprej...

### Analiza:

Vsak otrok potrebuje počitek, da si nabere novih moči za raziskovanje tega zanimivega in hrupnega sveta. Otrok tega seveda ne ve, ker doma sliši grožnje, če ne boš priden, greš spat in otrok počitek razume kot kazen. Zato sem mojim otrokom v vrtcu pokazala, da se motijo.

Otroci so se na začetku počitka obračali, da so našli udoben položaj za svoje telo, nato so se počasi umirili. Nekaj otrok je polagalo medvedka na svoj trebuh in opazovalo kako se trebuh dviguje in spušča pri dihanju.

Počitek traja 45 – 60 minut, odvisno od otrok, če zaspijo imajo toliko časa mir, da se sami zbudijo.

## 5.5 Ko se dan izteka

Ko se dan nagiba v večer, v mnogih družinah končno nastopi čas miru. Če pa nemir in naglica, ki vladata dnevu nikakor nočeta popustiti, lahko k temu pripomorejo večerni rituali, s katerimi pospremimo dan k počitku. Motnje spanja pri otrocih so pogosto povezane z motenim naravnim ritmom življenja, delno tudi z napačno naravnano skrbnostjo in nedoslednostjo s strani staršev.

Kot ritual, ki otroke pomaga uspavati, lahko uporabimo različne načine umirjanja. Na primer: pripovedovanje pravljic za lahko noč, z fantazijskim potovanjem ali morda s pesmijo ali lutkami.

Nasvet:

Ritualni za lahko noč, naj bi bili po svoji vsebini čim bolj sproščujoči in pomirjajoči, naj ne bi bili pretirano dolgi, po možnosti dolgo časa nespremenjeni in dosledno izvajani.

Motnje spanja so pogosto povezane z nedoslednostjo staršev in z različnim ritmom in potekom priprav na spanje, ter predolgo ali nedosledno umirjanje otrok. Ker otroci ne prespijo v vrtcu, je primerno umirjanje s fantazijskim potovanjem, pravljico ali pogovorom z lutko, dosledno izvajati doma.

Moj otrok je še dojenček. Stara je komaj osem mesecev, vendar pa imamo vsak večer zadnjih osem mesecev enak ritual. Ko je zvečer osem ura, hčerko okopam, oblečem v pižamo in ji dam mleko. Ko je ura 21.00 je že v postelji tudi, če med hranjenjem še ni zaspala.

Tega ritma se je tako navadila, da je pred 20.00 uro že nemirna in utrujena.

Primer umirjanja z fantazijskim potovanjem mi je posredovala vzgojiteljica iz našega vrtca. Opisala je kako uspava svoja otroka.

### Po pripovedovanju vzgojiteljice

Ko umirjam in uspavam svoja otroka, dosledno upoštevam ritual, vsak večer ob isti uri. Vedno se uležem k otrokoma in se pogovorimo o stvareh, ki si jih čez dan nismo uspeli, ugotovimo, kaj se nam je v dnevu, ki se poslavlja zgodilo prijetnega in kaj ne. Nato berem pravljice ali fantazijska potovanja. Kadar sem odsotna, vlogo prevzame mož. Ritual vedno zaključim z objemom in poljubom vsakega posebej ter z besedami: »Mirno spi.«

Nasvet: ko uspavate svoje ali druge otroke ne pozabite, za mirno spanje ste odgovorni vi.

Fantazijsko potovanje: *Nočna ptica*

(Prirejeno po knjigi; Kje je doma tišina?, avtorica Brigitte Wilmes – Mielenhausen)

**Cilj:**

Vzbuditi občutek ugodja pri otrocih in ustvariti pogoje za telesno in duševno sprostitvev in umiritev.

**Vsebina zgodbe:**

Večer je. Utrujen ležiš v svoji postelji, zaspati pa še ne moreš. Okno tvoje spalnice je priprto. V sobo prihaja mlačna večerna sapa. Iz postelje opazuješ mesec in zvezde na nebu. Na okno prileti ptica. Usede se na šopek, ki stoji na oknu. Pri tem frfota s krili, da ujame ravnotežje in obsedi na roži. Dvigneš se iz postelje in vidiš, da ima ptica zlata peresa. Začne peti, to je uspavanka zate. Pesem večerne ptice te pomiri. Udobno se zlekneš v posteljo. Čutiš kako tvoje roke in noge postajajo vse težje. Ob pesmi ptice se ti v mislih zvrstijo podobe minulega dneva. Sedaj se lahko sprostiš. Zaveš se svojega dihanja. Dihanje je kot večerni veter, mehko te ziblje sem in tja. Pod odejo ti je toplo. Na koži občutiš toploto. Celo telo je toplo. Večerna ptica si otrese peruti in eno njenih peres zaplava v tvojo sobo. Opazuješ ga in vidiš, da je lahko kot dih, da ga lahko nosi že najmanjša sapica. Mesec pogleda skozi okno. Zdi se ti, da ima prav šaljav obraz. Izgleda, kot bi bil pokrit z nočno čepico in bi se ti smehljal skozi okno. Nasmehneš se mu. Pri tem čutiš kako se ti cel obraz sprosti. Tudi zvezdni otroci pokukajo skozi okno in ti zakličejo: »Lahko noč!« Ptica je končala svojo pesem. Odletela je k drugemu otroku. Na tvoji odeji pa še vedno leži njeno pero. Počasi prihaja noč. Čaka te svet sanj.

**Analiza:**

Fantazijsko potovanje o nočni ptici je čudovita vsebina, ki otroke umiri in uspava. Pri mojih otrocih je bila vsebina o nočni ptici zelo dobro sprejeta. Na začetku sem jo morala prebrati trikrat. Zdaj jo preberem enkrat. Sin se je zelo dobro vživel v vsebino in občutil toploto in težo telesa. Spraševala sem ga kaj je naredil, da je začutil vse to in mi je preprosto odgovoril: »Mislil sem, mislil, pa sem čutil. Bilo je lepo. Bilo je zelo toplo.« ko sem sina opazovala med branjem fantazijskega potovanja, je imel zaprte oči in je mirno ležal. Ko sem ugotavljala ali ima roke in noge res težke in sem jih dvignila, so bile mlahave. Ko sem jih spustila, so padle na posteljo. Ko sem ga prosila, naj dvigne roke, je rekel, da ne more, ker so težke.

Ne smemo pozabiti, da pri sproščanju in umirjanju otrok vedno upoštevamo otrokove želje in potrebe po zasebnosti. Otrok nikoli ne silimo k sproščanju, če tega ne želi.



## 6 Z VSEMI ČUTI DO NOTRANJE HARMONIJE

(Prirejeno po knjigi: Kje je doma tišina? avtorica Wilmws – Mielenhausen B., in knjigi: Kako to lepo diši!, avtorica Patricia Mennen)

Večina današnjih otrok odrašča v okoljih, ki jim nudijo le malo prostora za gibanje in razvoj čutnega. Naravo danes nadomeščajo televizija in računalniške igrice, ki otroka preplavijo z dražljaji, s tem pa preprečujejo pravo, intenzivno dožemanje. Dožemanje razvijajo enostransko. Posledica tega so motnje v koncentraciji in pasivnost.

Naloga staršev in vzgojiteljev naj bi torej bila, da bi omogočili raznovrstna čutna izkustva in ne le vzpodbujali že izrazite otrokove čute. To lahko napravimo z igro ali mimogrede v vsakdanjem življenju.

Čutila so enako kot okno, povezava med zunanjim in notranjim svetom. Pri otrocih je učenje še posebej povezano z zaznavanjem in gibanjem. Stvari želijo videti, vohati, okusiti, otipati, slišati in želijo si gibanja. Preko prijemanja stvari pridejo do poznavanja in razumevanja le teh. Z vsem kar preizkusijo sami, si gradijo svoje notranje predstave.

Čuti so prepleteni med seboj. Posredujejo nam različne vidike ene in iste stvari. Otroci imajo različne telesne in duhovne sposobnosti, različne izkušnje in nagnjenja, zato vsak razpolaga s čisto osebno čutno resničnostjo. Uriti uho ali oko pomeni uriti duha.

### 6.1 Jaz to vidim drugače kot ti

Gledanja se je treba naučiti. Za dobro počutje in preživetje je potrebno, da od obilice dražljajev, ki nas obdajajo, zaznamo le tiste, ki nam tisti trenutek koristijo. Za mnoge ljudi so oči najpomembnejši čutni organ. Toda otrok se mora najprej oči naučiti uporabljati. Te opravljajo svojo nalogo, toda v poplavi zunanjih dražljajev se otrok še ne zna odločiti za pomembnejše.

Svoj svet si mora otrok s pomočjo čutov šele ustvariti, pri čemer mu lahko pomagamo. Posredujemo mu lahko vtise in ga seznanimo z barvami, prostori in osebami.

Majhni otroci zaznavajo resničnost povsem drugače kot odrasli. Pri njih je meja med realnim in sanjskim precej zabrisana, zato se realnost in sanje prelivajo in zato nekaterim pojavom pripisujejo magičen pomen.

Svet in stvari v njem gledajo s svojimi očmi in si ga razlagajo na podlagi lastnih izkušnje. Če so izkušnje pozitivne so razlage ravno takšne, če so pa izkušnje negativne je njihov odnos do novih stvari zadržan.

### Igra: Dobro si oglej

(Prirejeno po knjigi; Kje je doma tišina?, avtorica Brigitte Wilmes – Mielenhausen)

#### Cilj:

Otroci natančno opazujejo in zaznavajo podrobnosti.

#### Vsebina igre:

V igralnici izberemo približno šest predmetov in jih položimo na mizo. Otroci si predmete dobro ogledajo, nato pa zaprejo oči. Medtem en predmet umaknem. Otroci odprejo oči in ugotovijo kateri predmet manjka.

Igro se lahko igramo tudi tako, da dodamo nov predmet in otroci ugotavljajo kateri predmet je nov.

#### Analiza:

Pri tej igri so otroci uživali. Najbolj jim je bilo všeč, ko so nalogo reševali posamezno. Uspeh pri pravilni ugotovitvi je bil nov korak do njihove pozitivne samopodobe.

Večina otrok je bila spretna pri opazovanju in ugotavljanju sprememb, zato smo igro malo spremenili. Z mize sem odvzela tri predmete, da je bilo opazovanje in ugotavljanje sprememb za otroke zahtevnejše. Vendar so kljub temu uživali in bili uspešni.

### Igra: Sprememba na meni

#### Cilj:

Otroci natančno opazujejo in zaznavajo podrobnosti.

#### Vsebina igre:

Izberemo otroka, ki bo naredil spremembo na sebi. Zamizimo in zgodi se sprememba (otrok si sleče pulover, sezuje copate, odpne gumbe,...). Otrok lahko naredi več sprememb na sebi, vendar mora otroke na to opozoriti. Otroci odprejo oči in ugotavljajo spremembo, ko jo ugotovijo jo povedo otroku, ki igro vodi.

#### Analiza:

Tudi ta igra je bila pri otrocih zelo dobro sprejeta in otroci so zahtevali veliko ponovitev.

### Igra: Moje notranje oko

(Prirejeno po knjigi; Kje je doma tišina?, avtorica Brigitte Wilmes – Mielenhausen)

#### Cilj:

Otroci se urijo za koncentracijsko samosproščanje.

#### Vsebina igre:

Otroci zaprejo oči. Nato jih vprašam kaj vidijo. Ali vidijo barvo, katero? Ali vidijo kakšen predmet? Otroci odgovarjajo eden po eden. Nato jih nekaj časa pustim pri miru, potem pa jih spet vprašam, kaj so videli z zaprtimi očmi.

#### Analiza:

Na začetku te igre otroci niso marali. Ni jim bila všeč, saj so videli samo temo – črno barvo. Zato smo jo izvajali na drugačen način. Rekla sem jim na zaprejo oči in si predstavljajo, da hodijo po svoji sobi. Povedo naj kaj vse vidijo v njej. Ta način je bil za otroke lažji in bolj sproščujoč. Z veseljem so pripovedovali kaj vse so videli v svoji sobi.

## 6.2 Potipal bom kakšen je svet okrog mene

Pri delovanju naših čutov gre vedno za zaznavanje. Vsak čut zase je zelo pomemben in ga lahko obravnavamo ločeno, čeprav največ stvari in dogodkov doživljamo z več čutili hkrati. Pri tem pa se pomembnost vloge posameznih čutil spreminja. Tip pa je tisti, ki nam realnost posreduje na najbolj neposreden način. Na nas ima veliko večji vpliv, kot se zavedamo.

Tip ima v prvi vrsti zelo važen socialni pomen. Že dojenček preko božanja, nošenja in zibanja dobi občutek varnosti in ljubezni. Koža je poleg možganov naš najpomembnejši organ.

Ko govorimo o tišini in spoznavanju tišine, je pomembno zlasti v današnjem svetu, poudariti dejstvo, da otroci potrebujejo bližino, ljubkovalne geste in dotikanja.

Ljubkovanje je lahko preprosta kretnja, ko otroka pobožamo po laseh ali ga vzamemo v naročje.

Otroci se želijo vsake stvari tudi dotakniti, da jo lahko tudi popolnoma razumejo. Dotikati se, prijemati, potipati, občutiti... če se stvari ali osebe dotaknemo, se nekaj globoko v nas zgane in v vsakem primeru izzove čustveno reakcijo. In s tem dotikom smo dobili novo izkušnjo, ki je vplivala na našo osebnost.

Tip je zelo kompleksen čut. Vsem drugim čutom lahko pripišemo vsaj po en organ, vidu oči, sluhu ušesa, okusu in vonju jezik in nos, pri tipu pa to ni tako enostavno. Kadar tipamo, namreč čutimo ne samo z rokami in nogami, temveč c celotnim telesom. Najvažnejši organ tipa je koža, ki pokriva naše telo. Z njim občutimo pritisk, dotik, žgečkanje, bolečino, vibracije, pa tudi toploto in mraz.

Zaradi izredno občutljivih konic prstov je roka zelo pomemben organ tipa.

### Igra: Čarobna vreča

(Prirejeno po knjigi; Kje je doma tišina?, avtorica Brigitte Wilmes – Mielenhausen)

#### Cilj:

S tipanjem otrokom omogočiti globljo izpolnitev in večanje senzibilnosti.

#### Vsebina igre:

Za to igro potrebujemo vrečo iz blaga. Izberite štiri do šest predmetov in jih skrijte v vrečo. Otrok naj vtakne roke v vrečo in po otipu pove, kateri predmeti so v njej ali kateri predmet ima v rokah.

Igro lahko izvedete tudi z veliko škatlo za pralni prašek, v katero napravite odprtine za roke. Tako lahko otrok skozi odprtini otipa, kateri predmeti so v škatli, ne da bi jih videl.

#### Analiza:

Otroci so imeli radi to igro, čeprav so bili pri ugotavljanju predmetov tudi neuspešni. Nekateri so bili tudi plahi in niso hoteli dati roke v vrečo. Zato sem upoštevala njihovo željo, da se igre niso igrali.

### Igra: Občutenje prostora

(Prirejeno po knjigi; Kje je doma tišina?, avtorica Brigitte Wilmes – Mielenhausen)

#### Cilj:

S tipanjem otroku omogočimo, da spozna svet in si pridobi pozitivne izkušnje ter se ob tem sprosti.

#### Vsebina igre:

Otroku zavežemo oči, primemo ga za ramena in ga počasi vodimo po prostoru. Roke mora imeti iztegnjene zato, da se dotika predmetov, ki jih doseže. Če ga kakšna stvar posebno zanima, se lahko ustavi in jo podrobno otipa.

#### Analiza:

Otroci so spuščali glasove ko so hodili z zavezanimi očmi po igralnici. Nekateri so bili nesproščeni in nemirni, nekateri pa so se šalili. Zato sem jim dala umirjeno glasbo in večina se je umirila in bolj sproščeno tipala okrog. Opazila sem, da je glasba izvabila iz otrok neko notranjo pozornost in nežnost, saj je bil način tipanja sedaj drugačen in bolj umirjen.

Tip in sluh sta oba mehanska čuta, ker sta bila oba vzdražena so se otroci počutili bolj sproščene, čeprav so imeli več dela. Ponavadi se posvečamo samo enemu čutilu, da se lažje osredotočimo nanj, otroci pa so imeli obremenjena dva.

Po pogovoru o njihovih občutkih pri igri, so mi povedali, da jih je bilo na začetku strah, ko pa so sobo preiskali še enkrat, je bilo lažje saj so jo že poznali in počutili

so se bolj varne. Tudi glasba je imela pomembno vlogo pri sproščanju otrok, saj jih je nekoliko umirila in jim dala neko vztrajnost pri tipanju predmetov.

### 6.3 Svet je poln vonjev

Za ljudi voh in okus nimata tako nepomembne vloge, čeprav se tega tako zelo ne zavedamo. Predstavljajmo si svet brez vonjev in okusov.

Vonj je vedno povezan s čustvi: včasih se nam zgodi, da nas nek vonj spravi v dobro ali slabo voljo.

Vsak letni čas ima svoj vonj. Poleti večinoma diši po travi in senu, jeseni pa po trohnečem listju. Tudi različne vremenske razmere imajo svoje vonje. Prav tako imajo nekateri prostori prav posebne vonje.

Da bi otroci v svojem naravnem okolju lahko v celoti razvili svoj vonj, je pomembno, da jih starši ali vzgojitelji od časa do časa spomnimo, da se osredotočijo na kakšen posamezen vonj in ga zavestno zaznajo.

Če želimo, da bo naš otrok bolj čuteč in mu želimo pomagati k popolnejšemu čutnemu dožemanju sveta, vonja nikakor ne smemo zanemariti.

Vse na svetu ima svoj vonj, lahko je prijeten ali neprijeten. Ponavadi se sprostimo in umirimo, kadar vonjamo kaj prijetnega.

#### Igra: Vonj dišečih palčk

##### Cilj:

Otroci spoznavajo dišave, jih poimenujejo in se ob njih tudi sproščajo.

##### Vsebina igre:

Otroci se naj udobno namestijo in zaprejo oči. Vzgojiteljica prižge dišečo palčko in se pridruži otrokom. Prepustimo se vonju, ga začutimo in opišemo naše občutke.

##### Analiza:

Otroci so mirno ležali na ležalnikih, nato pa so želeli govoriti o svojih občutkih. Eden po eden so ugotovili, da palčka lepo diši. Ker je palčka dišala po vaniliji, sem otrokom to povedala in zato smo se še nekaj časa prepustili vonju, da bi si ga bolj zapomnili in občutili.

## 6.4 Različni okusi

Zagotovo so vam znani zvoki ugodja, ki se glasijo »njam, njam«, ko ste opazovali otroke ob uživanju njihove najljubše hrane. Ko so pa poskusili hrano, ki je niso poznali ali je niso vajeni smo slišali«fuj».

Otrokov okus je danes večinoma določen z industrijsko pripravljenimi jedmi. Otroci se velikokrat omejujejo le na hrano, ki jo že poznajo in le težka jih bomo pripravili na poskušanje novih jedi.

Otroci radi jedo le tiste stvari, ki jih dobro poznajo, zelo težko pa jih pripravimo do tega, da poskusijo nekaj novega. Otroke je potrebno spodbujati, da bo nepoznana živila vsaj poskusil.

### Igra: Moj kotiček za okušanje

(Prirejeno po knjigi; Kje je doma tišina?, avtorice Brigitte Wilmes – Mielenhausen)

#### Cilj:

Otroci ugotavljajo okuse.

#### Vsebina igre:

Otroku zavežite oči in mu v usta dajte koščke različnih živil. Ponudite mu le živila, ki jih pozna in jih zna tudi poimenovati: morda jabolko, banano, hruško, korenje, paradižnik, kumarice. Nikar otroka ne prestrašite z neznanimi živili, kot je gorčica ali hren.

#### Analiza:

Otrokom je bila igra všeč in uživali so ob poizkušanju in ugotavljanju hrane. Pri prepuščanju okusu so upoštevali moj nasvet in jedli počasi in se popolnoma prepustili hrani.

Ker smo imeli sama poznana živila, otrokom ni bilo težko ugotoviti za katero živilo gre. Najbolj jim je seveda bila všeč banana.

## 6.5 Slišim zvoke, tone in šume

Sluh je čut, ki služi našemu sporočanju. Tako kot pri vidu, tudi pri sluhu, naši možgani iz poplave zvočnih informacij, ki nenehno dotekajo izberejo tisto, kar je za nas pomembno.

Otroci večinoma odraščajo v zelo hrupnem svetu. Tudi mi odrasli lahko opazimo, da smo vajeni različnih zvočnih kulis, tako, da popolno tišino doživljamo skoraj kot nekaj izjemnega in groznega. Kadar se srečamo s tišino, največkrat reagiramo tako, da prižgemo radio ali televizor. Nismo pa skorajda sposobni poslušati drug drugega.

Ko bomo sposobni prisluhniti zvokom in tišini, ko se bomo znali sprostiti in umiriti ter uživati v tišini, bomo mogoče znali prisluhniti drugim, predvsem našim otrokom.

Z absolutno tišino se le redko srečamo, saj so vedno prisotni vsaj tisti najbolj tihi šumi, kot na primer dihanje, pokanje lesa, pokanje po ceveh ogrevanja in vodovoda. Tudi, če se zgodi, da v prostoru ne slišimo prav nobenih takih šumov, se nam dozdeva, da ima tudi tišina svoj zven.

### Igra: Jakec, kje si?

#### Cilj:

Otroci zavestno zaznavajo tone, šume, glasove in zvoke ter se jim prepustijo in jim sledijo.

#### Vsebina igre:

Otroci se primejo za roke in naredijo krog. Z izštevanko izberemo dečka, ki bo Jakec ali deklico, ki bo Metka, in nekoga, ki bo Jakca in Metko klical. Otrok, ki kliče Jakca, ima rutko preko oči in roke iztegnjene pred seboj, da se lažje dotakne Jakca, ki se mu oglašča: »Tukaj sem!« ko se ga dotakne je igra končana in poiščemo drug par.

#### Analiza:

Vsi otroci so uživali pri igri. Igro smo morali velikokrat ponoviti, ker so vsi želeli biti Jakec.

### Igra: Iskanje budilke

(Prirejeno po knjigi; Kje je doma tišina?, avtorica Brigitte Wilmes – Mielenhausen)

#### Cilj:

Otroci zavestno zaznavajo tone, šume, glasove in zvoke ter se jim prepustijo in jim sledijo.

#### Vsebina igre:

Otrok, ki ga izberemo z izštevanko si najprej zatisne ušesa in se osredotoči na tišino. Nato v prostoru skrijemo budilko, ki zvoni. Na moj znak si otrok odmaši ušesa in prisluhne. Nato se počasi približuje zvoku in poskuša najti budilko. Ko otrok najde budilko, je igra končana.

### Analiza:

Otroci so radi sodelovali v tej igri in dosledno upoštevali pravila. Igro so izvajali toliko časa, da so vsi otroci našli budilko. Da pa bi se otroci še bolj potrudili in bolj zavestno prisluhnili, sem budilko pokrila z blazino in s tem nekoliko zadušila zvok. Sedaj je bila igra zahtevnejša in otroci so bili nekoliko neuspešni pri iskanju.

### Igra: Telefon

#### Cilj:

Otroci zavestno zaznavajo glasove, ki jih slišijo in jih tudi pravilno ponovijo.

#### Vsebina igre:

Otroci se posedejo v krog. Prvi začne igro in sicer si izmisli neko besedo ali sporočilo in jo zašepeta svojemu sosеду na uho. Ta šepetaje posreduje sporočilo naprej naslednjemu otroku in tako sporočilo potuje od otroka do otroka. Ko sporočilo prispe do zadnjega otroka, ga ta glasno ponovi. Ugotovimo ali je sporočilo pravilno.

#### Analiza:

Otroci so se radi igrali to igro, saj so se ob njej nasmejali in sprostiti. Ker jo poznajo, so se šalili in besede namerno spreminjali. Včasih so se jezili, ker sporočilo ni bilo pravo in ugotavljali, kdo je posređoval napačno. Ko pa smo se pogovarjali in ugotovili, da je namen iger, da se zabavamo in sprostim ter upošteevamo pravila, so začeli v igri še bolj uživati.



## 7 UGOTOVITVE IN VREDNOTENJE

### Moje ugotovitve po posameznih poglavjih v nalogi

Po letu dni izvajanja iger sproščanja v naravi in igralnici, so se zgodile spremembe pri počutju, vedenju in reakcijah otrok. Opazila sem, da so otroci postali manj glasni in bolj medsebojno povezani. Agresija pri posameznikih je izvenela, saj so imeli na voljo več možnosti za gibanje in sproščanje odvečne energije, ki je bila usmerjena v pozitivno smer – igre sproščanja, jogo, masažo, dotik in hojo v naravi.

#### Z gibanjem do miru

Otroci so bili vsak dan gibalno aktivni in to se je odražalo na njihovem počutju. V skupini so se dobro počutili, med seboj so bili prijateljsko razpoloženi, kadar pa je prišlo do konfliktov, smo jih reševali skupaj s pogovorom. Ker so otroci vsak dan preživeli v naravi se je to odražalo tudi na njihovem zdravju, otroci so bili bolj zdravi.

Plesno izražanje jim je postalo bolj bližje, saj so se lažje vživeli v instrumentalno glasbo in se ji predali. Bolj so bili pogumni in so glasbo doživljali in jo izražali s celim telesom. Ni jih bilo več sram in se niso več posmehovali drug drugemu, ker se je vsak posvetil svojim gibom.

#### Zaznavanje telesa

Pri igri sprehod po telesu je večina otrok zelo uživala, saj so se popolnoma prepustili vrstniku, tudi deklica Nina, ki se ni veliko družila z ostalimi otroki. Pri zaznavanju telesa so se začeli otrokom odpirati občutki, ki še niso bili odkriti in občutki do samega sebe. Otroci so zaznali občutke ugodja in neugodja.

#### Sprostitev z jogo

Tudi pri jogi je prihajalo do sprememb razpoloženja. Na začetku nekateri otroci niso želeli izvajati posamezne vaje, ker so se jim zdele pretežke in zapletene. Šele čez čas so jih začeli postopoma izvajati.

Ugotovila sem, da so vaje joge zelo radi izvajali bistri in iznajdljivi otroci, ki so potrebovali vedno nove izzive. Bolj so bile vaje zapletene, raje so jih izvajali. Na koncu so bili vedno utrujeni in tudi sproščeni ter zadovoljni s seboj.

Vaje joge o ugodno vplivale na pozitivno samopodobo otrok, saj so bili zadovoljni in ponosni nase, ko jim je »težko vajo« uspelo izvesti.

Otroci so postali srečni in bolj nasmejani in zaradi tega, tudi bolj zdravi.

Ugotovila sem, da so nekateri otroci postali bolj hitri pri oblačenju in pospravljanju obleke. Bolje so upoštevali pravila v skupini in si jih tudi zapomnili.

## Sproščanje s pomočjo masaže

S pomočjo masaže so postajali otroci vsak dan bolj umirjeni in prijazni, saj je imela masaža blagodejni učinek na otroško telo in duševnost. Pri masaži se sproščajo hormoni sreče in zato so postajali otroci iz dneva v dan bolj veseli in sproščeni.

Ugotovila sem, da je zavrte otroke masaža še bolj približala njihovim občutkom, saj so začeli močno izražati neugodna čustva (strah, jeza), vendar masaže niso zavrnili.

## Srečanje z naravo

Otroci so v naravi uživali, saj jim je nudila gibanje, sprostitev in umiritev. Ugotovila sem, da so otroci v gozdu postali pozorni na malenkosti, prej jim je gozd pomenil samo prostor, kjer lahko vpijejo in se lovijo. Zdaj pa so opazili pajka in njegovo mrežo, opazili in začutili so močne drevesne korenine, ob katere so se prej pogosto spotikali, na gozdnih tleh so našli polžje hišice in jih dajali na kup po smreko. Z navdušenjem so gledali mravlje in njihovo bivališče. Naravo – gozd so začeli doživljati kot svoj kotiček, kjer se imajo lepo in doživijo in odkrijejo vedno kaj novega.

## Čarobna moč vode

Voda je otroke na začetku vedno vznemirila. Bolj živahni otroci so hoteli kar skočiti vanjo in se »potunkati«. Ob stiku z njo so doživljali čustva strahu ali veselja, vendar pa so se ob igri z vodo vsi sprostili. Na začetku so v vodo metali kamne, da so sprostili nekaj svoje energije in se nekoliko sprostili.

## Nebo, oblaki in veter

Otroci so postali bolj pozitivno naravnani in manj so tožarili drug drugega. Postali so bolj veseli in sproščeni. Želeli so povedati svoje mnenje in opisati, kaj predstavlja oblak na nebu.

## Kotiček za crkljanje

Ugotovila sem, da so otroci pogosto iskali zasebnost v kotičku, kar je vplivalo na njihovo večjo zbranost in interes pri drugih dejavnostih. Lažje so upoštevali in sledili določenim pravilom v skupini.

## Ritem in rituali nam dajejo mir in moč

Ugotovila sem, da so bili otroci manj prepirljivi, ko so ujeli vsakdanji ritem v vrtcu. Veselili so se posameznih dejavnosti, saj so jih spremljali posebni rituali.

## Z vsemi čuti do notranje harmonije

Ker so imeli otroci več možnosti za aktiviranje svojih čutil in doživljanje svojih občutkov, so bili tudi bolj sproščeni pri njihovem izražanju. Večkrat so zaznali prijeten vonj, pohvalili okus kakšne jedi, slišali in opozorili druge otroke na oglašanje živali v bližini in prijemali ter tipali vsak predmet s katerim so prišli v stik. Ugotovila sem, da so postali bolj mirni in strpni drug do drugega.

## **8 KVALITATIVNO VREDNOTENJE SPROŠČANJA IN UMIRJANJA NA PODLAGI IZKUŠENJ DRUGIH VZGOJITELJIC**

Pri pregledu evalvacij dela vzgojiteljic, ki so pri svojem delu uporabljale sprostivne igre in tehnike – masažo, sem dobila potrditev, da je sproščanje in umirjanje pravi način dela s predšolskimi otroki.

Vzgojiteljice so igre sproščanja večinoma črpale iz literature:

- avtorica A Uranjek: Sprostivne igre za vrtec in šolo;
- avtorica Srebot R., Menih K., Potovanje v tišino;
- avtorica M. Voglar: Bibarije in prstne igre za otroke.

Opisane so izkušnje dela z otroki iz vseh starostnih skupin, tudi iz najmlajše. Vzgojiteljice so pozitivno ovrednotile moč iger sproščanja in odziv otrok nanje. Na kratko bo predstavila nekaj primerov, ki so jih opisale.

### **Skupina otrok starih 1-2**

Vzgojiteljica je izpostavila živahno deklico, ki je odklanjala telesni stik z vzgojiteljico in tudi z sovrstniki, do katerih je bila groba. Vzgojiteljica je domnevala, da ima deklica premalo izkušenj z prijetnim telesnim dotikom. S pomočjo Bibarij in igre Povest o prsti, se je deklica sprostila in začela sprejemati najprej dotik vzgojiteljice, nato tudi ostalih otrok. Do otrok je postala tudi manj groba.

Vzgojiteljica je izpostavila tudi dečka, ki je v skupino prišel sredi leta in se nikakor ni mogel prilagoditi na dogajanje v skupini. Ker je bil občutljiv in razdražljiv, so ga sovrstniki zavračali. Za lažje navajanje v skupini je vzgojiteljica uporabila Bibarije in prstne igre avtorice Mire Voglar, ki so dečku omogočile stik, najprej z vzgojiteljico, šele čez čas tudi z ostalimi otroki. Igre so ga razveselile in mu dajale občutek varnosti, saj so bile izvedene v vzgojiteljičinem naročju.

### **Skupina otrok 2-4**

Vzgojiteljica je izpostavila dečka, starega 3 leta, bistrega, z bogatim besediščem in z veliko odvečne energije. Ker je ni imel možnost sprostiti na primeren način, jo je sproščal tako, da je pretepal, brcal, praskal vzgojiteljici in otroke.

Rešitev za njegove težave sta poiskali v sprostivnih igrah iz knjige: Potovanje v tišino, avtorice Srebot, Menih (otresanje mravelj, odbijanje balonov, tiger). Pri dečku so se dogajale spremembe. Postal je mirnejši in bolj prijazen do sovrstnikov ter zelo dovzeten za božanje in masažo.

Vzgojiteljica je menila, da so sprostivne igre imele pozitiven vpliv na celo skupino, zato so jih v skupini začeli izvajati vsakodnevno.

## Skupina otrok 4-6

Vzgojiteljica je izpostavila dečka, ki je imel težave z avtoagresijo, agresijo do otrok, umirjanjem in koncentracijo. Njegovo vedenje se je odražalo z grizenjem nohtov, obraznimi tiki, pokašljevanjem, jokom in fizičnim napadom na otroke. Odločila se je, da bo otroku pomagala z igrami sproščanja, ki jih je črpala iz knjige: Potovanje v tišino. Posvetila se je masaži telesa in sprostitev igram. Po štirih mesecih so bile dečkove težave manjše. Manj je bilo obraznih tikov in fizičnih obračunavanj, grizenja nohtov pa ni bilo več vzgojiteljica je bila zadovoljna, da ji je uspelo pomagati otroku najti pot o sebe in do drugih.

V drugi skupini je vzgojiteljica izpostavila dečka, ki je imel težave pri vključevanju v skupino. Njegova želja po druženju z ostalimi otroki je bila zelo močna, vendar ni znal najti ustreznega načina. Otrokom je nagajal, skrival igrače, jih porival in dejanja vedno zanikal.

Deček je imel veliko dobrih lastnosti in sposobnosti. Tudi pri vodenih dejavnostih je bil aktiven in pripravljen pomagati in sodelovati, le pri sproščeni igri ni našel pravega načina za igro z vrstniki.

Vzgojiteljica se je odločila za sproščanje in umirjanje s pomočjo masaže. Na začetku izvajanja masaže se otroci niso mogli sprostiti. Zdelo se jim je smešno, niso poslušali navodil in bili so sramežljivi ob dotiku. Po nekaj mesecih izvajanja masažnih iger, so se otroci umirili in začeli uživati ter vztrajno in tiho sledili gibom svojih rok pri masaži.

Tudi pri dečku, ki je imel težave, so bile spremembe. Ni več nagajal otrokom, saj je užival ko jih je masiral in ko je opazil, da pri tem uživajo. Bil je ponosen nase in tudi sam se je z veseljem prepustil masaži.

(Vzgojiteljica je ideje črpala iz knjige Potovanje v tišino, avtoric Srebot R., Menih K.)

## 9 PRIMERJALNA ANALIZA Z OZIROM NA POSAMEZNE PRIMERE OTROK

V svoji diplomski nalogi sem pisala o sprostitvenih igrah, tehnikah in postopkih za pridobivanje notranjega miru pri otrocih. Ker sem želela omiliti glasnost nekaterih otrok v skupini in jim pomagati pri njihovih težavah, nemirnosti, zavrtosti in agresivnosti, sem se lotila dela. Na začetku naloge sem izpostavila dva otroka, ki sem ju načrtno opazovala celo šolsko leto, da bi ugotovila, kako so igre sproščanja vplivale na njiju in kakšen je bil odziv otrok.

Deklica Nina je sodila v skupino zavrtih otrok, saj se ni smejala, bila je mirna in z nikomer se ni pogovarjala, čeprav je fizično vedno sodelovala pri dejavnostih. Po nekajmesečnem sodelovanju pri sprostitvenih igrah se je zgodil premik. Mrmljala si je pesmico, vendar čisto tiho. Ker je bila v stiku z naravo so notranje zavore nekoliko popustile. Spremembe so se dogajale zelo počasi. Postopoma je začela govoriti z mano in z drugimi otroki.

Deček Alen je bil zavrt otrok. Svojo stisko je sproščal na neprimeren način – z brcanjem otrok, izbruhi jeze in odmikom od skupine.

Sprememba v njegovem vedenju se je zgodila postopoma. Ob igrah je postajal prijaznejši, nekoliko se je umiril in se začel zavedati svojega neprimerne vedenja. Postajal je strpnejši in bolj razumevajoč do ostalih otrok.

Ugotovila sem, da sta oba potrebovala stik z naravo, gibanje ter dotik in stik s sovrstniki in samim seboj – izboljšala se jima je samopodoba. Vse to sta našla v sprostitvenih igrah in tehnikah (masaži in jogi), ki sta pravi balzam za nežno otroško dušo.

Tudi ostali otroci so postali sproščeni in umirjeni, kar se je odražalo v bolj sproščeni izražanju čustev, tudi negativnih, manj hrupni igri, večji medsebojni strpnosti in povezanosti.

Po letu dni izvajanja sprostitvenih iger, sem prišla do naslednjih zaključkov:

- otroci potrebujejo potrpežljivo in vztrajno vodstvo vzgojiteljice;
- otroci potrebujejo pozitiven pristop do sprostitvene vzgoje;
- otroci potrebujejo občutek varnosti in spretnosti;
- otroci potrebujejo pohvalo za vsak najmanjši uspeh;
- potreben je čas, da se pokažejo rezultati.

Spremembe počutja in vedenja so bile seveda odvisne od različnih dejavnikov. Od potrpežljivosti, sproščenosti, pozitivne naravnosti in empatije vzgojiteljice, od razpoloženja in počutja otrok in od pravilnega doziranja iger.

Spremembe so se pokazale v večji medsebojni strpnosti, v manjši agresivnosti, prijaznosti in manj hrupni igri. Pokazale so se tudi v boljši samopodobi in večji

telesni odpornosti. Otroci so bili bol zdravi, veseli in ustvarjalni, saj smo veliko časa preživeli v naravi.

## 10 SKLEPNE UGOTOVITVE IN ODZIVI OTROK

Sprostitev in umiritev potrebujemo vsi – otroci, starši in vzgojitelji. Pri igrah in tehnikah sproščanja in umirjanja, si sprostimo telo in umirimo um. Hkrati zadovoljujemo potrebe po gibanju, dotiku, čustveni toplini in varnosti, po druženju in sprejetosti v družbo. Vse to so otroci pridobili v letu dni, ki smo posvetili mirnemu in sproščenemu življenju v skupini.

### Odzivi otrok glede na telesne znake

Otroci so bili bolj zdravi in odporni. Manj je bilo prehladov in drugih bolezni, zato je bila prisotnost v skupini polnoštevila. Tudi starši so opazili spremembe na otrocih in izpolnili vsako otrokovo željo po bivanju v naravi.

### Odzivi otrok glede na vedenjske znake

Otroci so radi hodili v vrtec, saj so se v skupini dobro počutili in bili sprejeti. Zato so se zmanjšala tudi agresivna vedenja, zapiranje vase in napadi besa. Otroci so postali veseli, sproščeni in bolj strpni.

### Odzivi otrok glede na čustvene znake

Otroci so postali bolj pogumni in so se postopoma začeli soočati s svojimi strahovi. Vendar so potrebovali še vedno veliko pozornosti, saj svojih strahov niso popolnoma premagali, a počutili so se bolje.

### Odzivi otrok glede na spol

Pri sprejemanju in vključevanju otrok v sprostivno vzgojo ni bilo večjih težav, saj so otroci radi sodelovali pri dejavnostih. Vendar pa sem ugotovila, da so bili za vaje sproščanja na začetku bolj navdušeni dečki kot pa deklice. Trem deklicam niso bile všeč vaje, v katerih je bilo prisotno gibanje, saj so se hitro utrudile.

Igre opazovanj narave in poslušanja zvokov so bolj pritegnile deklice, medtem, ko so dečki bolj uživali pri izvajanju zapletenih položajev živali pri jogi.

Masaža je bila všeč tako deklicam kakor dečkom.

Deklice so napredek pokazale pri sproščenem plesnem izražanju, pri dečkih pa je bilo opazno domiselno oblikovanje plesnih gibov.



Ugotovila sem, da so otroci postali bolj vztrajni in ustvarjalni pri različnih dejavnostih, ne glede na spol, kar so pripomogle igre sproščanja. Igre sproščanja otrokom nudijo počitek, sprostitev in osvežitev, da si potem lahko naberejo novih moči in dosežejo večjo zbranost za »ustvarjalno delo«.

## 11 OVREDNOTENJE HIPOTEZ

Na začetku naloge sem si zastavila dve hipotezi, in sicer:

- igre in tehnike sproščanja in umirjanja pozitivno vplivajo na počutje predšolskih otrok in šolskih otrok;
- igre in tehnike sproščanja in umirjanja otrok omogočajo premagovati njihove stiske, strahove in napetosti.

Skozi celoletno izvajanje iger in tehnik sproščanja lahko označim zastavljeni hipotezi za pravilni, saj so vaje in tehnike sproščanja pozitivno vplivale na otroke. S svojim delom sem bila zadovoljna, saj sem z igrami in tehnikami sproščanja vnesla v svoje delo pestrost in svežino. S tem se je povečala kvaliteta medsebojnih odnosov v skupini in kvaliteta vzgojnega dela.

S sprostitevimi vajami, igrkami in tehnikami bom nadaljevala tudi v bodoče, saj so vseč tudi otrokom.

Lev Nikolajevič Tolstoj je zapisal:

Namesto, da bi iskali srečno zvezdo kjerkoli drugje, jo iščimo v sebi. Moramo se truditi, da bi jo našli, kajti sama se ne bo pokazala.

Iščite jo tudi vi, skupaj z vašimi otroki.

## 12 LITERATURA:

1. Maxwell-Hudson C., Masaža za sprostitev in dobro počutje, Ljubljana, 1990, Cankarjeva založba.
2. De Mello A., Zavedanje, Ljubljana, 1991, Ljubljana, Župnijski urad Ljubljana – Dravljica.
3. Kroflič B., Gobec D., Igra, gib, ustvarjanje, učenje, Novo mesto, 1995, Pedagoška obzorja.
4. Landa N., Z vsemi čuti: ustvarjamo, igramo se, odkrivamo čute, Radovljica, 1997, Didakta.
5. Mainland P., Posnemajmo živali: slikanica joge za zdravo življenje, Radovljica, 1998, Didakta.
6. Menih K., Srebot R., Prebujena trata: aktivne zgodbe, Ljubljana, 1993, ZRS za šolstvo in šport.
7. Passolt M., Hiperaktiven otrok: psihomotorična terapija, Ljubljana, 2002, Sožitje – zveza društev za pomoč duševno prizadetim Slovenije.
8. Schmidt G., Začetni program joge za otroke – zbirka primerov za usmerjene igralne in gibalne dejavnosti, Ljubljana, 2002
9. Scott M. Peck, Ljubezen in duhovna rast, Ljubljana, 1993, Založba Mladinska knjiga
10. Srebot R., Menih K., Sprostitev: praktični napotki za boljše telesno in duševno počutje, Ljubljana, 1994, Domus
11. Srebot R., Menih K., Potovanje v tišino, Ljubljana, 1996, DZS.
12. Uranjek A., Sprostivne igre za vrtec in šolo, Ljubljana, 1995, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
13. Wilmes-Mielenhausen B., Kje je doma tišina?: starši in otroci odkrivajo poti do sprostitve, Radovljica, 1999, Didakta
14. Witkin G., Brez napetosti v nov dan, Radovljica, 1999, Didakta.
15. Mennen P., Kako to lepo diši!
16. Zapisi vzgojiteljic

