



PROTISTRAŠNA PESMICA

»STRAHEC MALI TI, BAV-BAV,
Z MANO SE NE BOŠ IGRAL.
PIČIM TE IN REČEM BU,
PA IZGINEŠ BREZ SLEDU.«

Skupaj zmoremo.

ZA INFORMACIJE IN POMOČ,
SE LAHKO OBRNETE NA
SVETOVALNO SLUŽBO
NA ELEKTRONSKI NASLOV:

svetovalna.sluzba@vrteckocevsje.si

ALI NA TELEFONSKO ŠTEVILO

01/777-62-30



VRNITEV V VRTEC

KAKO PRIPRAVITI OTROKA NA
PONOVEN VSTOP V VRTEC



Pripravila
Nika Stefanišin, mag. soc. del.

OTROKOV SVET V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

Ob ponovni vrnitvi v vrtec, se bo otrok lahko soočal s tesnobo, s strahom pred boleznimi, okužbami in zagotovo s ponovno ločitvijo od staršev. Znaki strahu in tesnobe se bodo lahko kazali na različne načine:

- neutolažljivi jok,
- nasprotovanje vstopu v igralnico,
- ne bo želel iz objema starša,
- odklanjal bo hrano,
- bolečine v trebuščku,
- glavobol, ...

S strahom ni nič narobe, igra namreč pomembno vlogo v našem življenju, saj nas opozori na nevarnost in previdnost.

Odrasli bomo imeli pomembno vlogo pri obvladovanju strahu.

Kako skupaj pomagati otroku?

UMIRIMO SEBE IN OTROKA

Ko umirjamo sebe, učimo umirjati otroka. Ko se umirimo, otroku sporočamo, da smo močnejši in se na nas lahko zanese, nam lahko zaupa. Otrok ponotranji način regulacija strahu in tako ustvari svoj lastni regulativni sistem.

STISKO POIMENUJMO!

Sprejmimo občutja, namesto, da si govorimo, naj nas ne bo strah. Stiska se pogosto zmanjša že s tem, ko zberemo pogum in o njej spregovorimo. Ko bomo otroku pomagali in poimenovali doživljanje, bomo odrasli in otroci dobili moč, da se usmerimo v aktivnosti, ki nam vlivajo varnost.

KAKO OTROKU PREDSTAVITI STISKO?

To lahko storimo s pomočjo prispodobe – ZMAJA. Na kakšen način lahko ukrotimo zmaja?

Narišemo ali izdelamo ogromnega zmaja, ki je večji od otroka. To je zmaj Direndaj, ki se hrani z našimi strahovi. Naštejmo nekaj primerov strahov. Prebudi se in je večji od nas, vsakič ko ga hranimo.

Vendar pa se zmaj umiri in spi, kadar ga s stiskami ne hranimo. Pomanjša se vsakič, ko umirjeno dihamo, ko sprostimo svoje dele telesa in ko mislimo na lepe stvari.

Najbolj pa Direndaja ukrotimo, ga pomanjšamo in se z njim celo igramo tako, da se svojim strahovom zaradi naših skrbi ne izogibamo.

POTRDIMO ČUSTVENO DOGAJANJE.

Namesto, da odrasli zanikamo in minimaliziramo otrokovo doživljanje strahu, to potrdimo: »Strah te je.«, »To, kar doživljaš, je strah.«, »Pridi, premagajva skupaj strah!«. Bodimo z otrokom v njegovem doživljanju stiske, tako z odzivom kot z besedo.



OTROKU PONUDIMO SVOJO PRISTNO PRISOTNOST, ČAS, POGLED, GLAS, OBJEM.

Ponudimo sočuten pogled, dotik, objem ter pomirjujoč glas. Na tesnobo otroka odreagirajmo tako, da s svojimi dejanji otroku damo vedeti, da smo tam izključno zanj. Spremembe naj bodo postopne in napovedane. Izogibajmo se presenečenjem. Pogovarjajmo se z otrokom o ponovnem vstopu v vrtec, o igri z vrstniki, o pravilih, ki jih moramo upoštevati in zakaj.

OTROKA OPREMIMO ZA SOOČANJE Z LASTNO STISKO

Načini, ki pomagajo znižati raven tesnobe in strahu so tehnike sproščanja in dihanja, vaje čuječnosti, vaje mišične relaksacije, tehnike pozitivnega vizualiziranja, varnega prostora ter tehnike postopnega izpostavljanja objektu ali situaciji.

Ker so predšolski otroci konkretni misleci in potrebujejo konkretno izkušnjo, pri tem uporabljamo lutke, prispodobe, risanje, pesmice, oblikovanje iz plastelina, gline, ...

Pomaga, če imajo možnost izdelati, izbrati izmed plastičnih živalic ali narisati ter v igri vlog oživiti pošast, ki jim nagaja. Ko v rokah držijo malo pošast, ki jim v telesu in mislih predstavlja velikansko nadlogo, imajo lahko prvič v življenju občutek moči in kontrole.