

## Zaznavanje/občutenje sebe in druge osebe

*Dotik, intimno, osebno in širše socialno območje*

Dotik predstavlja primaren fizičen in psihični kontakt. Ljubeč dotik sproži oxytocin, ki vsebuje veliko opioidov, ki so osnova povezanosti med otrokom in materjo. Dotik vključuje in ima pomembno komunikacijsko vlogo pri razvoju občutka varnosti in zaupanja, saj sporoča varnost, sprejetost in empatijo. Brez dotikanja (zaradi strahu, da bomo z dotikom poškodovali otroka) se lahko v otrokovi osebnosti pojavi strah pred dotikanjem. Pomembno je, da otroci izkusijo miren, spoštljiv, ljubeč in varen dotik. Dotik otroka je prisoten tudi pri skrbi za otroka (hranjenje, umivanje ...), ki bistveno vpliva na otrokov razvoj sposobnosti za umiritev (kasneje samo-umiritev). Dotik skrbnosti ne sme biti nikoli nasilen. Strukturiran dotik uporabljamo takrat, ko je otrok izpod kontrole, se ne more umiriti ali pa je agresiven do sebe in drugih.

*Predlog praktičnih vaj za zaznavanje sebe in drugih (vaje so osredotočene najprej na odnos med otrokom in odraslim). **Odnos med otrokom in odraslim predstavlja močno učno socialno polje, v katerem se lahko otrok na varen in miren način nauči določenih socialnih veščin, ki jih prenese v odnose z drugimi odraslimi in vrstniki.** Vaje za vzpostavljanje strukture v odnosu pomagajo pri razvoju občutka varnosti, organizacijo odnosa in regulacijo čustev. Vaje za izražanje skrbnosti pa pomagajo pri regulaciji vedenja (čustev), varne povezanosti in občutku lastne vrednosti.*

*1 Risanje roke: na list papirja položimo roko, odrasla oseba nariše obris roke na papir. Nato zamenjamo.*

*2 Prepletanje delov telesa: odrasel in otrok sedita na tleh ter plepletata palca na rokah. Lahko tudi druge prste. Enako lahko naredimo z nogami. Uporabimo lahko tudi različne prstne igre. Če otrok ne zmore telesnega kontakta lahko izdelamo prstne lutke in tako motiviramo otroka za sodelovanje.*

*3 Zdravilni prst: otrok in odrasel sedita na tleh, kolena se naj dotikajo. Odrasla oseba reče: pogledj imam zdravilni prst, ki bo pozdravil vse kar imaš na roki. Odrasel vzame otrokovo roko ter nežno z zdravilnim prstom pritisne na otrokovo roko. Ponavadi otroci začnejo kazati tudi druge dele telesa npr. še tukaj me nekaj boli, še tukaj imam nekaj ... zdravilni prst pozdravi vse. Kasneje vlogi zamenjata in otrok uporabi zdravilni prst. Očesni kontakt je pri tej vaji najprej odsoten, nato pa ga odrasli počasi dodaja in s tem krepi vez z otrokom.*

*4 Masaža roke: odrasel in otrok sedita eden proti drugemu. Dotikata se s kolena. Odrasla oseba vzame otrokovo roko ter ga nežno masira. Počasi dodaja tudi očesni kontakt.*

*5 Iskanje kroglice: odrasel skrije kroglico v svoje oblačilo. Otrok išče kroglico. Pri tej vaji otrok išče fizični kontakt z odraslim. Nato lahko obrnemo vlogi.*

*6 Odrasel kot semafor: otrok se dotika telesa odraslega. Ko odrasel pokaže rdečo barvo se otrok ustavi. Pri tej vaji otrok postane pozoren na občutja drugega. Nauči se odnehati, ko druga oseba noče več dejavnosti. Obrnemo vlogi.*

*7 Empatija: otrok ima pred seboj različna razpoloženjska stanja (slikce), odrasla oseba z nebesedno komunikacijo pokaže določeno razpoloženjsko stanje (dobre volje, tako-tako, slaba volja). Otrok poskuša ugotoviti kaj se skriva za nebesedno komunikacijo. Obrnemo vlogi.*

## **Konfrontacija/soočenje**

*Praktične vaje, ki omogočajo spremembe kvalitete odnosa (iz odvisnosti v samostojnost) med otrokom in odraslim ter omogočajo večjo stopnjo sprejetosti in povezanosti.*

*1 »Guncanje v odeji«: dva odrasla držita odejo kot gugalnico. Vsak otrok posamično se uleže, odrasla pa ga zamajeta. Ta vaja je lahko za nekatere otroke zelo naporna. Eni otroci se bodo zelo previdno ulegli, nekateri se ne bodo želeli, drugi pa se bodo kar »vrgli«. Vzgojitelj mora biti pozoren na nebesedno reakcijo otroka (kako se je ulegel, ali se drži odeje, se smeji ...). Vaja je zelo praktična saj nam poda informacije o otrokovem zaupanju do odraslega.*

*2 »Brcanje otroka«: kadar otrok pogosto brca ali tepe odraslo osebo lahko izpeljemo naslednjo praktično vajo, ki bo otroku omogočala, da se bo počutil še vedno povezanega, sprejetega in močnega. Vzgojitelj lahko reče: oh kako močne noge imaš, verjamem, da me ne moreš prevrniti s temi nogami. Nato vzgojitelj prime njegove noge, šteje do tri in otrok odrine vaše roke z vso močjo. Zraven vzgojitelj uprizori tudi padanje nazaj. Ob pogledu na otroka boste ugotovili, da se bo njegov nebesedni izraz bistveno spremenil, iz uporniškega strahu v bolj konstruktivna čustva. Preoblikovali ste njegov odpor v drugo situacijo.*

*3 Izzivanje: otrok in odrasel sedita na tleh. Otroku razložimo, da je to igra. Otrok se zamoti z dejavnostjo. Odrasla oseba ga začne motiti z dotikanjem, vzemanjem igrače ... Ko otrok vzdrži en izziv ga pohvalimo. Kasneje lahko tudi podobno vajo naredimo v manjši skupini.*

*4 Nove stvari – presenečenje: otrok in odrasel sedita na tleh. Odrasel počasi ogleduje otrokov obraz. Prav tako otrok opazuje obraz odraslega. Odrasel nato reče: dotakni se mojega nosu ... otrok se dotakne, odrasli pa naredi piiiiaiiiiiiii. Takrat se vzpostavi konkreten očesni kontakt, ker je otrok presenečen. Razlika med tem kaj otrok pričakuje in kaj se je zgodilo, je presenečenje. Otrok se nauči, da se nove stvari zgodijo, ki pa so lahko varne in zabavne (s tem zmanjšamo otrokovo anksioznost pred novimi stvarmi, dogodki, osebami).*

*5 Izražanje potreb in čustev: odrasel in otrok sedita eden proti drugemu. Odrasel ima blazino. Odrasel reče: pomisli na kaj lepega in stisni blazino k sebi ... pomisli na nekaj slabega in močno udari v blazino. S to vajo učimo otroka uravnavati/regulirati lastna čustva in vedenja. Pri upravljanju s čustvi ali učenju o čustvih moramo upoštevati ves čustveni spekter (ljubezen, jeza, strah ...). Vsa čustva so del našega življenja in potlačitev predvsem neprimernih intenzivnih čustev pri otroku, lahko vodi do resnih vedenjskih in psiholoških težav.*

## **Vključitev/stabilizacija**

*1 Ritmične vaje s kamenčki (otrok najprej trka s kamenčki na svoj lasten način, nato se uglasil z odraslim; obrnemo vlogi). Ritmične vaje nadaljujemo lahko tudi v skupini otrok (npr. določimo ritmični vzorec, ki ga otrok ponovi, naredimo pot s kamenčki ...).*

*2 Igranje z dvema figurama (odrasel in otrok se igrata določeno socialno situacijo z dvema igračama/ lutkama).*

*3 Odrasla oseba poje pesmico o različnih počutjih. Otrok prikazuje čustvena stanja.*

*4 Otrok in odrasel sedita eden proti drugemu. Na sredino damo dve igrači. Kako se bova dogovorila o tem, kdo se bo igral s katero igračo. Drugi primer: na sredino damo eno igračo. Kako se bova dogovorila o tem, kdo se bo igral s to igračo in kaj bo delal tisti, ki te igrače ne bo imel.*

To so vaje za spodbujanje intenzitete povezanosti, sprejetosti, uglasitve odnosa ter postavljanje možnosti za razvoj samostojnosti.

## Raziskovanje/prenos – skupinske vaje

Vse varne izkušnje, ki jih je otrok pridobil v odnosu z odraslim bo vključil v odnose z vrstniki in v skupini. Vaje omogočajo razvoj kompetentnosti, samozavesti ter raziskovanja drugih odnosov.

*1 Zrcalo: otroke razporedimo v dvojice. Otroka se gledata iz obraza v obraz. Eden izmed njiju prikaže določene gibe, drugi jih za njim ponovi. Druga različica je, da eden stoji za drugim (senca). Prvi se premika, drugi pa mu sledi kot senca.*

*2 Nadgradnja: otroke razdelimo po trojkah. Eden kaže, druga dva mu sledita kot senca. Nato se zamenjajo. Enako lahko naredimo v štiricah. Večje skupine lahko preizkusimo ampak so za predšolskega otroka preintenzivne.*

*3 Risanje telesa: otroke razdelimo v dvojice. Na tla položimo velik papir. Najprej se na tla uleže prvi otrok, drugi otrok pa okoli njegovega telesa zariše obris. Nato se zamenjata.*

*4 Dotikanje telesa: otroke razdelimo v dvojice. Vzgojitelj nato reče: koleno h kolenu, glava k glavi ... Otroci izvajajo po navodilih vzgojitelja.*

*5 Detektiv: z otroci naredimo preprosto lupo iz papirja. Nato vsak s svojo lupo po navodilih gleda določene stvari pri drugemu (npr. pogledjmo njegove oči, pogledjmo njegov nos ...).*

*6 Mežikanje: otroci sedijo v krogu, nato eden pomežine drugemu, zamenjata poziciji sedenja.*

*7 Umivanje avtomobila: otroci so v parih. Eden izmed otrok je avto, drugi ga pa umiva.*

*8 Smejva se skupaj: otrok da otroku dlan na trebuh in se smejeta.*

*9 Kotaliva se skupaj: otroka se uležeta na tla ter se z nogami dotikata. Kotalita se proti cilju, pri tem pa morata ohraniti stik s stopali.*

*10 Pihni me: otroke razdelimo v dvojice. Eden si nos namaže z malo kreme ter si na nos poda kos vate. Drugi pa mora ta kos vate odpihniti z njegovega nosu.*

*11 Metanje na koš: eden izmed otrok naredi z rokami obroč. Drugi otrok vzame igračo/žogo, ki jo vrže drugemu v obroč. Nato zamenjata vlogi.*

*12 Ugani, kdo te objema: Otroci sedijo v krogu. Izberemo enega otroka, ki se usede na sredino kroga ter zapre oči. V tišini povabimo enega izmed otrok, da objame otroka. Tisti, ki sedi v sredini mora zdržati z zatisnjenimi očmi ter uganiti kdo ga objema.*

*13 Bum: vzgojitelj drži časopisni papir. Otroci stojijo v koloni. Ko pride otrok do vzgojitelja mora na 1,2,3 s pestjo močno udariti v časopisni papir (tako da se raztrga). Enako lahko naredimo z blazino.*

*14 Iskanje čevlja: vsak otrok sezuje en copat. Vse copate damo na sredino kroga. Otroci z zaprtimi očmi iščejo svoj copat.*

*15 Iskanje noge: otroci se usedejo na tla, noge pokrijemo z deko ali rjuho. Nato rečemo določenemu otroku naj poišče nogo določenega otroka.*

*16 Iskanje podobnosti: otrokom razdelimo različne slike živali (slike naj bodo parne) ter z oglašanjem teh živali naj poiščejo svoj par.*

*17 Zračni nogomet: otroci ležijo na tleh (na trebuhu) ter se držijo za roke. Na sredino (med njima) položimo kos (kroglico) vate, ki jo morata s pihanjem pihnniti v gol drugega.*

*18 Iščemo ....: otroci so v krogu (stojijo) ter v rokah držijo veliko rjuho. Na rjuho damo balon. Vzgojitelj pove določeno ime in vsi otroci se potrudijo, da balon pride do tega otroka.*

*19 Metanje: otroci so v parih. Držijo se za roke ter se vrtijo. Eden je tisti, ki bo drugega vrgel. Drugi se spusti in pristane tako kot je priletel.*

*20 Velika kača: otroci sedijo v krogu. Določimo dva, ki bosta pričela. Oba otroka gresta na kolena ter se primeta za gležnje in se začneta premikati. Počasi se vključujejo tudi drugi. Kača gre lahko nazaj, gre spat, dvigne eno nogo ..*

*21 Vrzi mi: otroci stojijo v dveh kolonah (ena nasproti drugi), otroci ene kolone dajo na glavo mehko igračo. Nato morajo to igračo na glavi prenesti do nasprotne kolone in vreči mehko igračo v dlani otroka v nasprotni koloni.*