

NAŠA DRUŽINA JE OSTALA DOMA, VENDAR JE KREATIVNA IN AKTIVNA #2

1. HVALA ZA NASVETE, AMPAK ZAME JE VSEGA JE PREVEČ, POTREBUJEM ČAS ZASE ...čas za SPROŠČANJE

Prejšnji teden se mi je porodila krasna ideja, da bom za vse vas starše tedensko pripravljala 5 tem oz. idej za aktivno preživljanje družinskega časa. Vse lepo in prav. Minil je prvi teden »izolacije«. Pouk na daljavo. Starši ste/smo se bili primorani znajti v mnogih »na novo definiranih situacijah in vlogah« še posebej službenih, izobraževalnih, vzgojnih in vseh ostalih, ki so prav tako zelo pomembne, pa jih v tem trenutku ne omenjam.

Sledila so različna družbena priporočila, ki se jih moramo držati. Časopisi so polni žalostnih, težkih in neprijetnih vsebin. Drugi mediji poročajo o izrednih novicah s podobno vsebino. Družabna omrežja so preplavljena s 1000 teorijami zarot na temo Korona virusa. V družbi nasplah je moč občutiti nekakšen strah pred negotovo prihodnostjo. Vsi skupaj smo se znašli v neki recimo temu novi situaciji.

V stanju, ko smo resnično »bombandirani« z mnogimi nasveti, priporočili, navodili in še in še. In čeprav so mnoga izmed njih dobronamerna in koristna imam tudi sama včasih občutek, **da je vsega preveč**, da med poplavo informacij komaj še izluščim tiste, ki so zame bistvene in pomembne. In vse to v nas hote ali nehote (lahko) povzroča stres in občutek nelagodja. Posledično se mnogi posamezniki zaradi stresa ne morejo pomiriti in umiriti.

Komu pa se je v tem obdobju uspelo umiriti? Zagotovo se je umiril utrip sveta, mest, krajev, naših sosesk, ulic, igrišč, parkov... tam se je čas nekako ustavil in vsi omenjeni kraji zaslužno počivajo in srkajo pozitivno energijo za tiste dni, ko bomo spet imeli na voljo naš »neomejen« vsakdanjik.

Umirila in zbistrila se je tudi narava. Živali. Tudi nebo je bolj modro kot po navadi. Na njemu je le še tu in tam mogoče opaziti nekaj letal. Če smo dovolj pozorni, lahko vsakodnevno opazimo neštete pozitivne in čudovite kreacije narave.

Ampak veste kaj, da vse to opazimo, začutimo, vonjamo in doživljamo, **se moramo najprej umiriti predvsem sami**. Poleg vseh nasvetov, navodil, priporočil, zahtev, smo mi sami tisti, ki nosimo odgovornost zase. **Začeti bomo morali poslušati svoje telo. Svoje občutke. Izražati svoje mnenje. Se ceniti, spoštovati in nenazadnje negovati tako telesno kot duševno. Poiskati bomo morali stik s samim seboj**. Trenuten virus bo izzvenel, mi pa bomo ostali. Zato **skušajmo poskrbeti tudi zase. Začnite že danes**.

POBEG V MOJ VARNI KOTIČEK DOMIŠLIJE - sproščanje (PS: nisem licencirana vaditeljica »meditacije«, z vami delim le svoj način sproščanja).

Predlagam, da si vsak izmed odraslih oseb v vaši družini vzame nekaj časa samo zase (20 min ali več, po vašem občutku). **Kaj potrebujete:** telefon, mp3 ali računalnik, slušalke, blazino/deko, priporočljiv pa je tudi izparilnik, v katerega dajte nekaj kapljic vam ljubega eteričnega olja. Torej v vašem domu poiščite miren kotiček, prostor kjer boste lahko nekaj trenutkov sami. Če to delate čez dan in nimate na voljo »tišine« predlagam uporabo slušalk drugače sproščanje naredite zvečer, ko vaši otroci že spijo.

Ulezite/usedite se na tla (na blazino, deko, posteljo), **prižgite izparilnik**/(lahko tudi dišečo svečko), predvajajte si **sproščujočo glasbo** (različne zvrsti sproščujoče glasbe: zvoki narave, morja, gozda...najdete na youtube), in zaprite oči. **Najprej se umirite, poslušajte svoj utrip srca in dihanje.** Potem pa **počasi odplavajte v svet vaše domišljije**, v prostor, tisti kotiček širnega sveta, kjer se počutite udobno, sproščeno, varno... in **dihajte...** ...ko boste čutili, da je **vaše telo čisto sproščeno**, se **prepustite svoji domišljiji in uživajte...** V svojem svetu ostanite tako dolgo, kot sami čutite. Ko boste ponovno odprli svoje oči, najprej narahlo pomigajte/pretegnite noge, roke in glavo, nato celo telo. Paše kajne 😊 **Preden vstane, si obljubite, da boste svoj pobeg v svet domišljije kmalu ponovili.**

Ne pozabite: Kadar boste imeli polno glavo skrbi ali pa občutek, da je vsega preveč, si vzemite nekaj časa zase in počnite tisto, kar vas pomiri in sprosti. Naložba vase je naložba v celo družino.



2. JUTRANJA RUTINA: vstajanje, umivanje zob, oblačenje

»Mami a je že dan? A grem danes že v vrtec/šolo? Mami a se greva igrat? Kje so barvice? Barval bi...«. In ko pogledam na uro opazim, da je komaj 5.30 zjutraj, jaz pa bi vsaj še 5minut počivala in imela možgane na off.

Nekaj časa se še pregovarjam z obema, da je potrebno še malo počivati v svoji postelji, da je še zgodaj, vendar hitro dobim odgovor: «mami poglej zunaj je že dan, vstani!». **Včasih nam uspe, da se stisnemo pod odejo in se pogovarjamo o tem, kaj je kdo sanjal.** Vam povem otroci imajo (večinoma) res prijetne sanje in bujno domišljijo. **Se tudi vi pogovarjate o sanjah? O čem sanjajo vaši otroci? O čem sanjate vi?**



Po jutranjem stiskanju in pogovoru pa ni druge kot da **vstanem in AKCIJA**. Odpravimo se proti kopalnici. **Umijemo si zobe, obraz in se preoblečemo v oblačila.** Tisti, ki imate starejše otroke, ste svojo nalogo v povezavi z jutranjo rutino že uspešno opravili, zato vaši otroci vse to



naredijo sami. Starši mlajših otrok pa smo z njimi prisotni pri teh opravilih. Pomembno se mi zdi, da si na primer **mlajši otroci zobe najprej umijejo sami, potem pa jim pri tem pomagamo tudi odrasli. Umivanje obraza** lahko prepustite njim. Tudi s **kremico** se lahko namažejo **sami. Urejanje frizure otroka** pa je odvisna od dolžine las. Tisti ki



imajo daljše, gostejše, bujnejše lase zagotovo potrebujejo vašo pomoč. Pri ustvarjanju različnih frizur ste starši resnično zelo kreativni. V šoli pogosto občudujem vaše kreacije kitk, čopkov, fig, kodrov in drugih oblik prikupnih otroških frizur.



Pri izbiri oblačil (kaj bodo določen dan oblekli) **pa naj vaši otroci sodelujejo oz. izberejo samostojno**. Pomembno se mi zdi, da otroku dovolite, da si **sam sleče pižamo in jo zloži**, pa četudi bo to časovno trajalo zelo dolgo in ne bo zložena po naših merilih. Čisto možno je, da vas bo vmes prijela misel »daj da ti pomagam«, vendar takrat stisnite zobe in STOP, NE, ...pustite, da otrok to naredi sam. **Otroku dovolite oz. ga spodbudite, da sam obleče vsa izbrana oblačila**. Pomagajte mu le takrat, ko vas sam prosi za pomoč. S tem se bo **naučil poskrbeti zase in postajal bo samostojnejši**. Vse te veščine jim bodo prišle prav v vsakdanjem življenju, doma, na počitnicah, v šoli in tudi takrat, ko vas ne bo ob njih (tabori, izleti, interesne dejavnosti...).

Vam povem, kako sem bila letos pozitivno presenečena nad otroci, ki so se udeležili doživljajskega tabora Škorpion. Vsi, predvsem pa najmlajši udeleženci-drugošolci in tretješolci so bili pri vsaki jutranji in večerni rutini popolnoma samostojni. Ko sem ob 7.10 vstopila v njihovo sobo z namenom, da jih zbudim, so bili že budni, postelje so bile pospravljene, na njih so imeli pripravljena oblačila za jutranjo/dopoldansko dejavnost, sami so se dogovorili za vrstni red v kopalnici (umivanje zob, obraza...), uredili so si tudi frizure in ne boste verjeli odprli so okna in si prezračili sobo. Bravo otroci, bravo starši!



Kakšna pa so jutra pri vas? Kdaj vstajate vi? Se zbudite sami ali vas prebudijo vaši otroci? So vasi otroci že samostojni pri jutranji rutini (umivanje zob, obraza, ustvarjanju frizure, oblačenju) ali jim pri tem še pomagate?

3. DRUŽINSKA USTVARJALNICA-LOVILEC SANJ (VIR: <https://blog.moemax.si/kako-izdelamo-lovilec-sanj/>)

Pri temi jutranja rutina sem govorila tudi o tem, da se pri nas doma zjutraj pogosto pogovarjamo o naših sanjah. In zdaj že veste: rečeno storjeno. Ta teden bomo ustvarjali lovilec sanj.

V zadnjem času je **lovilec sanj** postal priljubljen dodatek v vsakem domu. Lahko ga obesimo nad otroško posteljico v sobi naših najmlajših, lahko nam popestri steno dnevne sobe ali pa celovito zaokroži ambient na terasi ali balkonu.

Od kod izvira **lovilec sanj**? In kakšen je njegov namen?



Lovilec sanj izvira iz starodavne tradicije indijanskega plemena Ojibwa. Pripadniki plemena so prve lovilce sanj izdelovali iz preprostih materialov, kot so vrbove veje. Prepričani so bili namreč, **da izdelek med spanjem ujame vse slabe sanje, ki jih bodo prvi jutranji sončni žarki enostavno razblinili.** Zveni smiselno, kajne?

Za uvod nekaj zanimivih dejstev, sedaj pa gremo na delo. **Izdelali boste svoj (družinski) lovilec sanj.**

Kaj potrebujete za izdelavo lovilca sanj:

- obroč, npr. lesen (ki ga lahko izdelamo iz vrbovih vej) uporabite lahko tudi okrogel papirnat/kartonski krožnik (kateremu izrežete osrednji del),
- sukanec ali volno,
- perle, obeske, školjke, peresa,
- škarje in
- pištolo z vročim lepilom lahko tudi navadno lepilo.



Izdelave se najbolj enostavno lotite tako, da **najprej ovijete obroč**. Obroč lahko po želji ovijete s **sukancem ali volno ali usnjenimi trakovi ali pa ga pustite neokrašenega**.

Naslednji korak je nekoliko bolj zapleten, **izdelati morate namreč mrežo lovilca**. Za izdelavo mreže odrežete 3 do 4 metre dolg kos sukanca ali volne in le-to tesno pritrdite na obroč, da lahko **začnete spletati mrežo**. Pri pritrdjevanju zank na obroč si lahko pomagata tudi s kapljico vročega lepila.

Če želite, lahko **med pletenjem na mrežo nanizate lesene perle ali drug dekorativni material**.



Naslednji korak je **okraševanje**, kjer lahko uporabite vso domišljijo. Lovilec sanj najlažje okrasite, če ga pred tem obesite na strop ali steno.

Za dekoracijo lovilca sanj lahko **uporabite perje in perle, ki jih nizzate na različne višine visečih niti**. Na konec vsake niti pritrdite majhne okraske in najrazličnejšo dekoracijo, lahko pa se poigrate z barvami in različnimi vrstami materiala ter pustite domišljiji prosto pot.



Izdelan lovilec sanj obesite na zeleno mesto, denimo nad posteljo, kjer vam bo pričaral sproščujoče noči in sladke sanje.

Seveda, pa mi lahko posredujete kakšen »foto dokaz« vaših lovilcev sanj 😊

4. POGOVARJAJMO IN SPOZNAVAJMO SE OB IGRANJU IGRE: ČE BI.....

Pogovorov z družinskimi člani ni nikoli dovolj. Vabim vas, da se v prijetnem kotičku vašega doma zberete vsi družinski člani in se igrate igro **Kaj če bi**. **Cilj igre je, da se med seboj še bolje spoznate in zabavate ob poslušanju odgovorov.**

Navodilo za igro:

Kartončke zložite na kupček in jih z družinskimi člani izmenično odpirajte. Lahko vsi odgovarjate na isto vprašanje ali pa samo tisti, ki dvigne kartico. Bolj zabavno bo, če boste svoje odgovore utemeljevali. Kartico, na katero ste odgovorili, vrnite nazaj pod kupček.

Kartice lahko izdelate sami, vsebino prepisete na svoje listke ali kartončke. V prazne okvirčke lahko zapišete še svoje ideje. Ali pa jih natisnete in izrežete.

ČE BI BIL HIŠA, BI IZGLEDAL TAKO... (nariši)	ČE BI BIL IGRAČA, BI IZGLEDAL TAKO... (nariši)	ČE BI BIL VOZILO, BI IZGLEDAL TAKO... (nariši)	ČE BI LAHKO SPREMENIL ENO STVAR NA SEBI BI...,
ČE BI BIL OBLAČILO BI ZGLEDELA TAKO (nariši)	ČE BI BIL ŽIVAL BI BIL, KER	ČE BI BIL DRŽAVA BI BIL, KER	ČE BI LAHKO SPREMENIL ENO STVAR V ŠOLI BI...

<p>ČE BI BIL HRANA BI BIL..., KER...</p>	<p>ČE BI BIL UČITELJ, BI</p>	<p>ČE BI BIL PREDSEDNIK DRŽAVE BI, ...</p>	<p>ČE BI BIL RAVNATELJ ŠOLE, BI...</p>
<p>ČE BI IMEL NEOMEJENO KOLIČINO DENARJA, BI...</p>	<p>ČE BI LAHKO NA SVETU SPREMENIL KARKOLI, BI</p>	<p>ČE BI LAHKO V SVOJI DRUŽINI SPREMENIL KAKRKOLI, BI...</p>	<p>ČE BI LAHKO EN DAN PREŽIVEL S SLAVNO OSEBO, BI IZBRAL...</p>
<p>ČE BI SE TI LAHKO URESNIČILA KATERAKOLI ŽELJA BI SI ZAŽELEL...</p>	<p>BI RAJE ŽIVEL BREZ GLASBE ALI BREZ TELEVIZIJE IN FILMOV?</p>	<p>BI BIL RAJE ZELO MAJHEN (1m), ALI ZELO VELIK (2,5m)?</p>	<p>ČE BI IMEL MOŽNOST, BI TEKEL BOS SKOZI ŽAREČO ŽERJAVICO?</p>
<p>BI RAJE ZNAL GOVORITI VSE JEZIKE ALI IGRATI VSE INSTRUMENTE?</p>	<p>BI RAJE IMEL 10 BRATOV ALI 10 SESTER?</p>	<p>BI RAJE ŽIVEL BREZ GRETJA V HIŠI ALI BREZ INTERNETA?</p>	<p>ČE BI BIL ZA EN DAN TVOJA MAMA, KAJ BI POVEDAL SVOJIM DRUŽINSKIM ČLANOM?</p>
<p>ČE BI BIL ZA EN DAN TVOJ OČE, KAJ BI POVEDAL SVOJIM DRUŽINSKIM ČLANOM?</p>			

5. KMET SEJE PŠENICO - MASAŽA IN SPROŠČANJE ZA OTROKA

Če ste se pri prvem namigu sproščali starši, se bodo pri zadnjem vaši otroci ☺. Z otroci se boste igrali igro **Kmet seje pšenico**, kjer boste svojemu otroku masirali hrbet in ga sproščali.

Vaja se izvaja v parih: 1 otrok + 1 starš (lahko tudi drugače).

PS: v prostoru, kjer se boste igrali, lahko poskrbite za prijetno vzdušje in tako kot prej predvajate sproščujočo glasbo in uporabite izparilnik.

Uživajte in sproščajte se skupaj z vašimi otroci. Če vam bo igra všeč, jo naslednji dan ponovite.

Navodila za igro kmet seje pšenico je v prilogi.

