

ČUSTVA OTROK

Gabi Štrukelj

V zdajšnji situaciji, ki je zelo stresna tudi za naše otroke je zelo pomembno, da otrok pripoveduje o svojih čustvih in počutju. Domišljija in strahovi otrok so lahko zelo različni.

Tako kot imamo dobre in slabe dneve v času pandemije, jih imajo tudi otroci. Prav vsem otrokom je bilo na začetku všeč, da so doma. Sedaj, ko je preteklo dva tedna, se je stanje spremenilo, otroci pogrešajo druženje, prijatelje, igro na prostem.

Nekaj idej, kako spodbujati otrokovo izražanje čustev?

- Igra vlog, kjer otrok prevzame vlogo drugega (mami, oči, zdravnik, prijatelj...)
- Igra z lutkami, kjer lutke prevzamejo različne vloge (na internetu je veliko idej, lahko pa je lutka tudi naš prst, dlan, kuhalnica, tulec iz papirja ...)
- Krog zaupanja, kjer vsak v krogu (vsi družinski člani) pove svoje mnenje (kaj čutim, česa me je strah, česa se veselim, kaj si želim, kakšen bi bil ...). Pomembno je, da govori le eden, ostali poslušamo. Ko povejo vsi, se lahko razvije pogovor.
- Vsakodnevno risanje, risbice ali smeškoti z različnimi razpoloženji (veselje, jeza, žalost, strah).
- Pogovori pred spanjem, branje pravljic na različno vsebino.
- Lahko vprašate tudi vaše otroke in skupaj z njimi načrtujete kaj bi želeli.
- Zelo pomembno je bivanje na prostem, pojdite na vrt ali v gozd kjer naj se otrok znori, sprosti, igra domišljijske vloge (raziskovalec, princ, bojevnik ...), zelo vesel bo, če se mu bomo pridružili.

To je le nekaj idej, so pa otroci zelo dovzetni in zelo dobro začitijo razpoloženje odraslih. Prav je, da na primeren način otroku povemo tudi kako se počutimo sami. Otrok se največkrat uči z zgledom.

Za vse pa velja, da bomo zmogli in premagali tudi trenutno situacijo.