

Igre na prostem

✍ Janja Dermastja



Vsi si želimo, da bi se imeli lepo. In kdaj se imamo najlepše? Ko smo sproščeni, razigrani in nasmejani. Na le otroci, tudi mi, starši. Zato je čas, da zopet prebudimo svojega notranjega otroka. Če želimo, da bodo otroci sodelovali z nami, je dobro razumeti, kaj sploh pomeni beseda disciplina. Izhaja iz besede 'disciplus' – tisti, ki radostno sledi.



Foto: Alenka Veber

rad povedal?" Otroku damo lahko iztočnice, npr. z zgodbico: "Kamen, ki ga imaš, je že zelo zelo star. Za seboj ima že veliko dogodivščin. Ni vedno stanoval tukaj. Kaj meniš, da je kamen vse doživel, preden je prišel do tebe?"

Radostno slediti

Disciplina ni dresura, kot se zdi pogosto v današnjem času. In kdaj radostno sledimo (v tem primeru avtoriteti starša)? Ko se dobro počutimo. Če želimo, da se bo otrok dobro počutil, moramo ustvariti take razmere in pogoje. Ukvarjamo se torej z otrokom. Ne posadimo ga pred ekrane, ker bo vedno bolj osamljen in nezadovoljen. Otrok se najbolje razvija v prosti igri. Ko nas povabi k igri, sodelujmo. Bolj ko bomo povezani z otrokom, bolj nas bo upošteval, raje bo sodeloval z nami tudi pri vsakodnevnih opravilih. Preživimo torej z otrokom čim več časa na prostem. Ko smo v naravi, otrok ne potrebuje nobenih dodatnih igrač. Narava ponuja dovolj idej za igro. Nekaj namigov za igro na prostem navajam v nadaljevanju.

Čarobni kamenček

Naberemo kamenčke različnih oblik in velikosti. Otrok si izbere kamenček in si ga najprej ogleda, ga pobje in otipa. Potem naj zapre oči in naj razmisli: "Kaj bi mu kamenček

Prečkanje reko

Otrok si zamišlja deročo reko. Na tla lahko položimo dve veji ali vrvi, ki naj simbolizirata most čez reko. Otrok mora previdno prečkati reko. Potreben je pogum, saj je v reki polno kač in krokodilov. :)

Preženi pošast

Če se otrok bori s kakšnim strahom, se lahko skupaj odpravite na lov za njim. Vsak izbere svojo vejo in se prične navidezno boriti s strahom, ki seveda na koncu omaga in zbeži.

Leteča preproga

Z otrokom sedemo na tla. Zapremo oči in vonjamo zrak. Začutimo sapico vetra, božajoče sonce in se v mislih odpravimo na pustolovščino v čarobno deželo. Starš lahko prične z zgodbo. Izhodiščne besede so lahko: grad, letalo, lunapark, gozd, morje, gusarska ladja. Karkoli želite, kar ima otrok rad. Lahko tudi otroka vprašate: "Kam bi šel danes na čarobno potovanje?" Nekaj časa pripovedujte, nato

spodbudite otroka z vprašanji, da bo sam naprej pripovedoval. Oči so še zaprte. Vprašanja za spodbudo: "Kaj se je potem zgodilo, kako izgleda (npr. grad), kdo tam živi?" Če se otroku pri pripovedovanju zatakne, mu pomagajte. Dajte mu novo iztočnico, npr.: "Peljete se z veliko gusarko ladjo preko morja. Nenadoma nastane nevihta ..."

Opazovanje oblakov

Lezite na travo in glejte v nebo. V tišini opazujte oblake. Vsak član družine lahko opiše, kaj vidi. Kako se premikajo, kakšne oblike so. Kasneje jih lahko tudi narišete.

Grimase

Sedemo v krogu na tla. Ne smemo govoriti, ampak z mimiko obraza pokažemo določeno čustvo: da smo jezni, žalostni, veseli. Starš lahko postavi vprašanje, kot:

- Pokaži, kaj narediš, če ti bratec raztrga risbico?
- Kaj narediš, če ti sestra vzame igračo?
- Kaj narediš, če se ti nekdo posmehuje?
- Kaj narediš, če te pobožam po laseh?
- Kaj narediš, če ti nekaj prepovem?
- Kaj narediš, če ti zaupam skrivnost?
- Kaj narediš, če te prijatelj udari?

To se lahko igramo doma, predno gremo pod tuš ...

Čarobno milo

Otrok leži. Starš ga razvaja z namišljenim 'čarobnim milom'. Z roko ali gobico otroka namaže, mu kaj nariše, poboža ležečega otroka. Lahko mu na hrbet nariše sonce ali srce. Če je bil prej otrok jezen, lahko pobriše jezo. Lahko mu umije jezo, pobriše skrbi ali strah.

Na koncu se lahko namiljeni otrok stušira pod navidezno prho. Drugi lahko preveri, če se je res vsa pena izmila. Kdor želi, ga lahko na koncu še obriše in zavije v veliko brisačo. Nato lahko vloge zamenjamo. Morda gremo potem zares lažje pod tuš. Ko je vsa družina dišeča in prijetno utrujena, lahko sledi še malo sproščanja za boljši spanec.

Masaža s pozitivnimi sugestijami

Otrok leži na trebuščku. Starš ga masira in pove otroku: zakaj ga ima tako rad, kaj ceni pri njem, kaj mu je všeč, kaj so otrokove odlike. Pripovedujemo le pozitivne stvari. Vloge obrnemo.

Meditacija s svečko

Družina čisto tiho sedi, vsi le opazujejo plamen. V ozadju igra nežna, meditativna glasba. Opazujte plamen; kaj se z njim dogaja, kakšne barve je. Po 5-ih do 10-ih minutah lahko sledi pogovor. Za izhodišče so nam lahko vprašanja: Kako se počutimo? Je bilo težko biti tiho? O čem smo razmišljali? Smo le opazovali plamen ali so nam misli odtavale? Vsak pove le kar želi. Če otrok ne želi izkušnje deliti z nami, ga ne silimo.

Bodimo v stiku

Prepričana sem, da bolj ko smo v stiku z otrokom, lažje teče življenje. Ne dovolimo si torej, da bi nas vsakodnevne obveznosti odtrgale od naših otrok. Prehitro rastejo in kar naenkrat bodo postali najstniki in se bodo seveda raje družili z vrstniki. In kako težavno bo obdobje najstništva, je odvisno tudi od tega, kako globoke vezi ste uspeli vzpostaviti v prejšnjih letih – ko ste se imeli skupaj lepo. Ne pozabite vsak dan povedati otroku, da ga imate radi in da radi z njim preživljate svoj čas. Večjega darila otroku ne morete dati. ■

Literatura

Stamer Brandt, Petra (2015): *Wut-Weg-Spiele*. Freiburg im Bressgau: Verlag Herder GmbH.

Knjige dišijo, mar ne?

✍ Ivan Esenko



Od nekdanj me je prevzemal vonj po knjigah, ki je puhtel s knjižnih polic v knjigarnah. Novo knjigo še danes, ko jo vzamem v roke, najprej povonjam in si z njenimi listi pahljam v nos vonjave, ki jih puščajo tiskarske barve in nov papir. To je prav poseben vonj. V knjižnicah in antikvariatih me prevzamejo spet drugačne vonjave. Tudi te govorijo o knjigah, vendar so postarane in začinjene z žlahtno patino preteklosti in obrabe. Njenemu nastanku so botrovali številni prsti, ki so listali in brskali po knjigah, ki zdaj na knjižnih policah molče čakajo na nove bralce.

Moje življenje je že od mladosti razpeto med knjigami. Kot osnovnošolec sem prebiral tudi zahtevnejša literarna dela in bil reden gost v litijski knjižnici, ki jo je takrat vodil odlični knjižničar gospod Bogdan Bučar. O njem je pred nekaj leti izšla tudi knjiga, ki sem jo dobil v dar od zdajšnje litijske knjižničarke, ko sem v tej knjižnici predstavljal svoja knjižna dela. Leposlovje je kmalu pričelo nadomeščati naravoslovje, predvsem zoologija, na nove naslove, ki jih je pridobila knjižnica, pa me je dobrohotni knjižničar nemalokrat opozoril že kar na ulici, če sva se po naključju srečala. Med poklicnim delovanjem v čebelarstvu sem tesno sodeloval s češkimi čebelarskimi strokovnjaki, s katerimi smo postali tudi odlični prijatelji. V tem obdobju sem zbral veliko število strokovnih knjig, ki danes bogatijo mojo domačo knjižnico, zadnjih dvajset let, ko se

