

# SKUPAJ SE IMAMO DOBRO

## Teden otroka® 2022



Carl W. Buehner je nekoč dejal: »**Ljudje bodo morda pozabili kaj ste povedali, morda bodo pozabili kaj ste naredili, vendar pa nikoli ne bodo pozabili, kako so se ob vas počutili!**«.

V medsebojnih odnosih vse večkrat pozabljam na pomen zavestne prisotnosti = da si res želimo videti in uzreti drug drugega: kdo sploh smo, kaj nas veseli, kaj nas osrečuje, kaj nas žalosti, kaj nas razjezi, kdaj se počutimo dobro, kako se lahko medsebojno podpremo, kako lahko en drugega krepimo, kako smo lahko drug ob drugemu to, kar v tem trenutku smo...

Spoštovanje, enakovrednost, zaupanje, varnost – temelji vsakega dobrega in v rast usmerjenega odnosa, takega, kjer sta avtonomnost in integriteta upoštevana, zaznana in dovoljena!

Teden otroka® v katerega bomo vstopili v ponedeljek, 3. 10., naj bo priložnost za **ustvarjanje kakovostnih odnosov, za medsebojno poglobljeno spoznavanje in za grajenje mostov.**

**Pri tem nam lahko pomaga, če imamo:**

- Dober stik (kakovost odnosa, zaupanje)
- Jasen cilj
- Čutno ostrino (zaznavamo vsa sporočila)
- Sposobnost prilagajanja lastnega vedenja
- Spoštovanje do drugega in do samega sebe
- Smo pristni, avtentični in iskreni
- Smo empatični
- Poslušamo in slišimo

**Zato - odložimo telefone, ugasnimo televizijo, znebimo se vseh zunanjih motečih dejavnikov in se sproščeno prepustimo odnosu.**

**Pred vami je nekaj predlogov aktivnosti za ustvarjanje z otrokom/otroki/mladostniki skozi celoten Teden otroka® - AKTIVNOST ZA VSAK DAN!**

Spoznajte, kdo je ta otrok/mladostnik pred vami in dovolite, da on/ona spozna vas, kar je predpogoj iskrenih odnosov. 😊

## AKTIVNOSTI ZA PONEDELJEK, 3. 10. – BESEDNI ZAKLADI

### 1. MOJE MISLI

Igra nam pomaga, da se spoznavamo tudi na drugačen način – s tistimi tematikami, o katerih se ne pogovarjamo pogosto (ali pa sploh ne).

Igro lahko igrate na več načinov:

- a) En bere nedokončane stavke, na njih vsak glasno pove odgovor, ki zanj drži. Tako vsak vsakega slišimo;
- b) Vsak vzame papir in pisalo. En od vas bere nedokončane stavke, svoje odgovore zapisujemo na papir. Na koncu lahko vsak svoje odgovore prebere ali pa papirje pomešamo in poskušamo ugotoviti čigavi odgovori so napisani.

Primer nedokončanih stavkov:

- Danes bi želel\_a biti...
- Glavni razlog, da se sedaj to igram je...
- Ko pomislim na šolo,...
- Osebe, ki jim najbolj zaupam, so...
- Moj učitelj\_ca in jaz sva...
- Ko nekdo pri kosilu rigne,...
- Prijatelji, ki so mi najbolj blizu, so...
- Moja najboljša lastnost je...
- Če bi moj najboljši prijatelj\_ica zbežal\_a od doma, bi...
- Zelo se želim naučiti...
- Moja največja želja je....
- Če bi bil\_a slaven\_a, bi...
- Osamljeno se počutim, ko....
- Najbolj se razveselim....

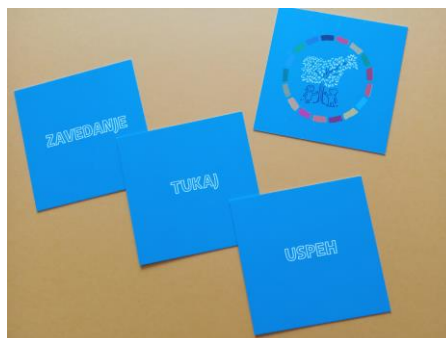


Vprašanja lahko tudi tematsko obarvate, glede na to, kar bi si želeli razvijati. 😊

### 2. USTVARJANJE STAVKOV/ZGODB

Na izrezane kartončke napišite besede – vsaka beseda na svoj kartonček/papirček (napišite vsaj 60 različnih besed). Sedaj pa vsak od vas izveleče po 3 besede in mora iz njih sestaviti stavek. Vsak naslednji stavek se mora navezovati na prejšnjega. Tako skupaj gradite zgodbo z besedami, ki ste jih izžrebali. Postopek ponavljajte dokler vam ne zmanjka napisanih besed.

Le kam vas bo zgodba ponesla? 😊



## AKTIVNOSTI ZA TOREK, 4. 10. – MOČ DOTIKA

### 1. OGLEDALO

Postavite se z obrazom eden proti drugemu. Eden od vaju drugega pozorno spremlja in za njim ponavlja vse premike, tudi obrazne. Vlogi zamenjajte in ponovite.

Vztrajajte vsaj 3 minute v eni vlogi, preden se vlogi zamenjata.

Pogovorite se kako ste se počutili, ko se vas je posnemalo, kako pa, ko ste morali posnemati. Ste se trudili biti izvirni ali pa ste se prepustili trenutnem razpoloženju?

Kaj to pomeni za nekoga, koga se posnema – odgovornost, zavedanje?

Kaj pa pomeni posnemanje nekoga z namenom, da se ga zasmehuje?



### 2. KIPARJI

Če vas je več v družini (ali v skupini) naj vsak najde svoj par. Dogovorite se, kdo v paru bo »kipar«, kdo pa »gline«.

Naloga »kiparja« je, da iz »gline« izdela »kip«.

Ko so »kipi« izdelani, se lahko podamo na »razstavo kipov«. Potem pa vloge zamenjate.

Opomba: »gline« morajo biti sproščene, ogrete, se pravi, da lahko najprej nekaj časa namenite mehčanju »gline« – nežno jo masirajte, da se sprosti. Ta čas je tudi čas krepitve medsebojne bližine, dotik je za otroke zelo pomemben.

Seveda pa so »kiparji« pri ustvarjanju svojih »kipov« prijazni do »gline« – osredotočite se na to ali ta »kip« stoji, sedi ali kleči, je zgrbljen, kako mu stoji glava, v katerem položaju ima roke, noge, ali ima oči zaprte ali odprte ...

Po aktivnosti se pogovorite, kako ste se počutili v vlogah in katera vam je bila bolj všeč (kakor tudi razloge zanj – zakaj smo se v eni vlogi počutili bolje kot v drugi). Lahko pogovor »odpeljete« tudi na to, kako se eden drugega dotikamo, kateri dotiki so dovoljeni in kdaj ter kateri ne, kako ukrepamo, ko se nas nekdo dotika brez našega dovoljenja, komu povemo ....



## AKTIVNOST ZA SREDO, 5. 10. – GRADIMO ZAUPANJE

### 1. HOJA ZAUPANJA

Pred nami so jesenski dnevi - upam, da ne bodo deževni, temveč takšni, da nas izvabijo v prečudovito naravo, ki je kot idealna za naslednjo igro.

Znova poiščete pare. Eden ima z rutko zavezane oči, tako da ne more videti nič. Naloga drugega je, da ga vodi po poti do zelenega cilja. Če poti ne poznate, je toliko bolj ta igra razburljiva.

Se pravi, eden v paru zapre oči in se prepusti vodenju drugega. Le-ta ga lahko najprej drži za roko in mu z besedami pove, kam mora. Sčasoma, ko se zgradi zaupanje, lahko drugi vodi samo z besedami, kasneje pa lahko oba hitreje hodita ali celo tečeta. Vlogi zamenjajte in ponovite.

Po igri je znova veliko »prostora« za pogovor – katera vloga mi je bolj blizu in zakaj, kaj pomeni »ne videti«, kaj pomeni zaupati, kako se zaupanje gradi, komu zaupamo in zakaj ravno njim – katera njihova dejanja opravičujejo to zaupanje, ki smo jim ga namenili...



### 2. VODENA FANTAZIJA

**Vodenih fantazij je veliko in ponujajo različne palete vprašanj glede na vsebino, ki bi jo radi »spoznali«. Nam je ljuba prav zaradi tega, ker nekako ob vodeni fantaziji vse obstane. Umirimo se tako mi, kot tudi okolje, ki nas obkroža. In se res lahko začutimo eden drugega 😊. Tukaj vam ponujamo eno od možnosti.**

Otroka/otroke oz. tiste, ki sodelujejo, poprosimo, da se udobno namestijo, zaradi lažje koncentracije zaprejo oči ter se prepustijo našim besedam, pri čemer jih opozorimo, naj jih ne preseneti nenadno siljenje h kašlju ali pa povečano izločanje slin oziroma siljenje na smeh. Vse to so običajni znaki začetnega sproščanja, prav tako se lahko pojavi tudi nenaden občutek srbenja. Zato naj se mirno popraskajo, zakašljajo ... (Vse to povemo mirno, kot nekaj najobičajnejšega, da ne vzpodbujamo morebitne dodatne zadrege.)

Umirimo jih tako, da jih poprosimo, da prisluhnejo zvokom izven prostora, v katerem se nahajajo, nekaj sekund kasneje pa zvokom v prostoru, v katerem se nahajajo. Potem naj svojo pozornost posvetijo mislim, ki se pojavljajo v glavi ter jih skušajo usmeriti v kanal, skozi katerega prosto letijo: "vaše dihanje je mirno in globoko, sproščeni sledite mojim besedam. Ste težki in teža se počasi iz stopal širi po vsem telesu. Ne morete se več svobodno premikati, ker ste težki. Zdaj pa se iz prstov na rokah širi prijetna toplota v vse dela vašega telesa. In vi ste mirni in sproščeni ...

- *Se znajdete v prijetno zatemnjenem, toplém prostoru ...*
- *Ena izmed njegovih sten se začneja počasi svetliti - in ko se povsem osvetli, se na njej začno počasi izrisovati obrisi ... vaše najljubše živali, ki postajajo vse večji in vse jasnejši ...*
- *Zdaj je žival čisto jasno pred vami ...*
- *Oglejte si jo ...*
- *Kako velika je?*
- *Počasi se ji približajte, pobožajte jo ... poprosite jo, da vam za nekaj trenutkov dovoli vživeti se vanjo ...*
- *Zdaj pa se poizkušajte premakniti ... še enkrat ... malo hitreje ... in zdaj se gibljete, kot ona ...*
- *Kako izgledaš?*
- *Katere lastnosti imaš ... kako so ti všeč?*
- *Kje si? Kaj te obkroža?*
- *Kaj vidiš ...*
- *Kako se okolje odziva v tvoji bližini? Ljudje .... ? Živali ... ?*
- *Kako se ob tem počutiš?*
- *Kam odhajaš?*
- *Naslednjih nekaj trenutkov se prepusti novi pustolovščini na tvojem najljubšem kraju ...*
- *Sedaj pa se počasi poslovite od svoje najljubše živali ... Počasi se vrnite v naš prostor ter rahlo odprite oči ...*

*Zaključna vaja oz. pogovor:*

- *Kako se počutiš/te?*
- *Si/Ste se lahko sprostil/i in se prepustil/i toku zgodbe?*
- *Si/Ste imel/i kakšne težave?*
- *Mi lahko razložiš/te, kako si/ste videl/i zgodbo? Lahko opišeš/te slike, prizore?*
- *Si/Ste opazil/i kaj novega, te/vas je katera od podob presenetila?*
- *Zakaj?*

Na koncu lahko tudi svojo sliko narišemo in naredimo razstavo naše domišljije.



# AKTIVNOSTI ZA ČETRTEK, 6. 10. – AH, TA ČUSTVA!

## 1. ČUSTVENI KROGI

Ko nam je težko, ko smo žalostni ali razočarani, se počutimo nemočnim in imamo občutek, da se nam svet ruši na glavo. Takrat je dobro, da se zavemo, da nismo sami in da so okrog nas ljudje, ki nas imajo radi, katerim zaupamo in ki so lahko takrat naš oporni steber.

Pogovorimo se o teh čustvih, kako jih občutimo, kje jih občutimo, kdaj jih občutimo, katere so to situacije, ki v nas ta čustva razživijo. Pogovorimo se tudi, kako »vidimo« ta čustva: narišimo jih, uporabimo »posebno« barvo za posamezno čustvo ...

Naredimo »razstavo čustev«, pogledjmo ali jih doživljamo vsi enako (npr. barve ali oblike), pogovorimo se o razlikah in jih ubesedimo ...

In potem naredimo »Čustveni krog« - kdo so osebe, ki so moj steber, komu zaupam, kdo me ima rad, koga imam jaz rad...

**Potek aktivnosti:** vsak naj nariše svoje »čustvene kroge« - koncentrične kroge. Med vsakim krogom pustite večji razmak. Najmanjši krog (sredina) ste vi/otrok. Znotraj teh krogov napišite osebe/organizacije, ki jim zaupate – tiste, ki so bližje vam, jim zaupate bolj, tiste, ki so bolj oddaljene (se pravi, v večjem krogu), so osebe/organizacije, ki jim zaupate manj. Spodbujate eden drugega in razmislite, kdo vse je del vašega življenja (po navadi se ustavimo pri tretji osebi in rečemo da jih ni več. Zato pomislite: kdo vse je del vašega življenja).



## 2. JEZEN SEM, KO ... ?

Po prostoru, na tleh razporedimo 10 blazin oz. neke predmete, ki jih oštevilčimo s številkami od 1 do 10. Otrokom (in ostalim sodelujočim) povemo, da številka ena pomeni, da nisem jezen, številka 10 pa, da takrat postanem zelo jezen. Povemo jim, da bomo prebrali nekaj stavkov in se bomo potem vsi skupaj postavili na tisto številko, ki označuje našo jezo za določeno situacijo.

Predlagane situacije »ZARADI TEGA SEM JEZEN«:

1. Pri kosilu dobim zadnji hrano.
2. Nekdo žali tvojo družino – npr: »pri vas ste vsi neumni«.
3. Slučajno slišiš, da te nekdo kritizira oz. o tebi govori grde stvari.
4. Sošolec si je od tebe že trikrat sposodil kemični svinčnik in jih še ni vrnil. Sedaj te zopet prosi, da mu posodiš novega.
5. Poveš svoje mnenje, pa se ti nekdo zasmeeji in reče, da vendarle ne bodi neumen.
6. Tvoja priljubljena nogometna/košarkarska ekipa izgubi tekmo.
7. Obtožen si nečesa, česar nisi naredil.
8. Ujamejo te pri laži.
9. Pri pogovoru imaš občutek, da se te ne jemlje resno in da se tvoje besede ne upoštevajo.
10. Vidiš, da drugi zafrkavajo tvojega prijatelja.

Igro znova zaključite s pogovorom o čustvih – na kaj imamo vpliv in na kaj ne, kako določene situacije pri nas prebudijo različna čustva in kako se nanje odzovemo, kaj bi lahko bilo bolj konstruktivno obnašanje ...

## AKTIVNOSTI ZA PETEK, 7. 10. – JAZ IN MOJE OKOLJE

### 1. KAJ BI BIL, ČE BI BIL

Je igra, ki se je otroci vseh starosti zelo radi igrajo. Je zabavna, kreativna, hudomušna. Vendar pa priporočam, da je nadgradite z podvprašanjem KER, ker šele s tem dodatnim odgovorom bo igra dobila globlji pomen.

Se pravi, ČE BI BIL \_\_\_\_\_, BI BIL \_\_\_\_\_, KER \_\_\_\_\_.

Uporabite čim več možnosti: barva, prevozno sredstvo, žival, vremenski pojav, del pohišтва, hrana, napitek, prostor v hiši/stanovanju/šoli, stvar, mesto, film, igra, lik iz pravljice, knjiga, zvok, prazni, odrasla oseba ....

**Potreben material:** lahko papir in pisalo, ali pa igrate le ustno.

**Potek aktivnosti:** če igrate igro v večji skupini, lahko vsakemu ponudite že v naprej s vprašanji pripravljen list in vsak odgovarja zase, potem odgovore podelite. Lahko igrate tako, da vsak od sodelujočih pove odgovor na eno vprašanje, lahko vsak za vsako vprašanje ... skratka, nešteto možnosti.

▼ Če bi lahko bil/a katerikoli žival, bi bil/a _____ zato, ker _____.	○ Če bi lahko bil/a katerikoli rastlina, bi bil/a _____ zato, ker _____.
▼ Če bi lahko bil/a katerikoli ptica, bi bil/a _____ zato, ker _____.	○ Če bi lahko bil/a katerikoli drevo, bi bil/a _____ zato, ker _____.
▼ Če bi lahko bil/a katerikoli zgradba, bi bil/a _____ zato, ker _____.	○ Če bi lahko bil/a katerikoli glasbeni instrument, bi bil/a _____ zato, ker _____.
▼ Če bi lahko bil/a katerikoli avto, bi bil/a _____ zato, ker _____.	○ Če bi lahko bil/a katerikoli mesto, bi bil/a _____ zato, ker _____.
▼ Če bi lahko bil/a katerikoli država, bi bil/a _____ zato, ker _____.	○ Če bi lahko bil/a katerikoli film, bi bil/a _____ zato, ker _____.
▼ Če bi lahko bil/a katerikoli igra, bi bil/a _____ zato, ker _____.	○ Če bi lahko bil/a katerikoli hrana, bi bil/a _____ zato, ker _____.
▼ Če bi lahko bil/a katerikoli žuželka, bi bil/a _____ zato, ker _____.	○ Če bi lahko bil/a katerikoli barva, bi bil/a _____ zato, ker _____.
▼ Če bi lahko bil/a katerikoli vremenski pojav, bi bil/a _____ zato, ker _____.	○ Če bi lahko bil/a katerikoli odrasla oseba, bi bil/a _____ zato, ker _____.
▼ Če bi lahko bil/a katerikoli knjiga, bi bil/a _____ zato, ker _____.	○ Če bi lahko bil/a katerikoli pravljinski junak, bi bil/a _____ zato, ker _____.
▼ Če bi lahko bil/a katerikoli gora, bi bil/a _____ zato, ker _____.	○ Če bi lahko bil/a katerikoli vonj, bi bil/a _____ zato, ker _____.
▼ Če bi lahko bil/a katerikoli zvok, bi bil/a _____ zato, ker _____.	○ Če bi lahko bil/a katerikoli praznik, bi bil/a _____ zato, ker _____.

### 2. SKOZI OČI DRUGEGA

Mnogokrat nas drugi vidijo drugače, kot se doživljamo mi sami. Tokrat izziv za nas: en drugemu se predstavimo tako, kot bi nas opisovale/«opravljale» npr. mamica na kavi s svojo prijateljico, ki nas še ne pozna, oče v službi svojim sodelavcem, babica svoji novi sosedi, brat/sestra svojim prijateljem, otrok svojim prijateljem ...





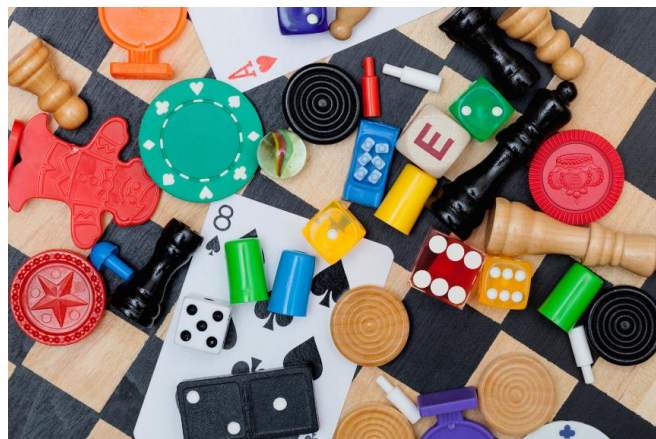
## AKTIVNOSTI ZA SOBOTO, 8. 10. – TURNIR NAMIZNIH IGER

Igranje namiznih iger je lahko zelo povezovalna in sproščujoča dejavnost, ki spodbuja aktivnost vseh akterjev in dviguje motivacijo.

Naš predlog za sobotni večer je turnir v namiznih igrah.

Izberite 4 namizne igre, ki jih imate doma, določite pravila turnirja in se podajte v lov na zmago 😊 .

Igre lahko igrate kot posameznik, lahko v parih, ki se pri vsaki igri menjajo - npr. vsak zmagovalec dobi 3 točke, drugi 2 točki, zadnji 1 točka. Točke se seštevajo. Recimo, če prvo igro igrate v paru s starejšim sinom in zmagate igro, vsak od vaju dobi 3 točke. Vaš partner pa igra v paru z najmlajšo hčerko in izgubita. Vsak od njiju dobi dve točki. Za drugo igro se zamenjate in sedaj ste vi v paru z najmlajšo hčerko. Vi imate 3 točke, ona pa 2. Tudi to igro zmagate in znova vsaka od vaju dobi po tri točke. Tako imate sedaj vi 6 točk, vaša hčerka 5 točk, prav tako kot vaš starejši sin, ki je svoje tri točke pridobil v prvi igri, ko je bil z vami v paru, še 2 pa v zadnji igri.



Tisti, ki ima ob koncu turnirja največ točk, je zmagovalec turnirja.

Pred samim turnirjem pa se dogovorite, kaj bo nagrada za zmagovalca.

Igre naredi še bolj zanimivo, če pravila spremenite in jih postavite na novo, ali pa kakšno dodate ...

## AKTIVNOSTI ZA NEDELJO, 10. 10. – SKUPAJ SE IMAMO DOBRO

Nedelje so kot ustvarjene za skupne pohode in igre oz. pogovore, ki se nam ponujajo, ko se tudi telo, ob določeni aktivnosti sprosti.

Izberite svoj cilj, skupaj pripravite nahrbtnik in se podajte na pot. Prisluhnite svojem telesu, svojem dihanju, svojim korakom. Opazujte svojega otroka, kako se odziva na napor, kako ta napor premaguje.

Po poti jim lahko pripovedujete zgodbe iz svojega otroštva – kaj se vam je zgodilo, kako ste morebitno težavo rešili, se spoprijeli z novimi izzivi .... Otroci zelo radi poslušajo zgodbe iz vaše preteklosti.

Povprašajte jih, kako bi oni reagirali, če bi takrat bili na vašem mestu? Vprašajte jih ali se je tudi njim kakšna podobna situacija že kdaj zgodila (ali pa kakšnemu prijatelju – prijateljici).

Po določenem času izberite lep prostor in si privoščite malico, ki ste jo dan prej skupaj pripravili. Uživajte v družbi drug drugega.

**Če kaj šteje, šteje čas, ki ga aktivno namenimo drug drugemu!**

**IN NE POZABITE – SKUPAJ SE IMAMO DOBRO!**

**Aktivnosti pripravila: Tanja Povšič**