

STRUKTURIRANI TEČAJ - Enough theory, let's play! Games for developing the whole child

V okviru projekta Akreditacija Erasmus+ sva se Mojca Širca in Klavdija Trkov udeležili strukturiranega tečaja, organizatorja Language Campus, Calle Herradores 1, San Cristóbal de La Laguna, Tenerife, z naslovom Enough theory, let's play! Games for developing the whole child, ki je potekal od 13 do 18 novembra 2023. Na seminarju, kjer smo se poglobljeno pogovarjali o igri predšolskega otroka, čustvih in sprostitvenih tehnikah, sem pridobila novo znanje o vključevanju teh elementov v delo z otroki.

PRIMERI DOBRE PRAKSE:

1. GLOBOKO DIHANJE

Globoko dihanje pomaga otrokom, da se umirijo in zmanjšajo stres. Tehnika je preprosta in lahko jo izvajamo na različne načine:

- **BALON:** Otrok si predstavlja, da ima v trebuščku balon. Globoko vdihne skozi nos in si predstavlja, da se balon napolni z zrakom. Nato počasi izdihne skozi usta in si predstavlja, da se balon izprazni.
- **DIŠEČA ROŽA IN SVEČA:** Otrok si predstavlja, da vonja rožo (globok vdih skozi nos) in nato upihne svečo (počasen izdih skozi usta).





2. VIZUALIZACIJA

Vizualizacija je tehnika, pri kateri otrok uporablja domišljijo za ustvarjanje mirnih in prijetnih slik v svoji glavi.

- **ČAROBNI KRAJ:** Otroku pomagamo, da si predstavlja svoj najljubši kraj, kjer se počuti varno in srečno. Kraj lahko opiševa skupaj, vključujoč vse podrobnosti (barve, vonji, zvoki).





3. SPROSTITVENA GLASBA IN PLES

Predvajanje mirne glasbe in nežno gibanje.

- Plavajoči list: Otroci poslušajo glasbo in se počasi gibajo, kot bi bili list, ki plava na vodi.
- Mehki metulji: Otroci lahko mahajo z rokami, kot metulji, ki letijo med cveticami.

Glasba in gibanje skupaj pomagata pri sprostitvi in izražanju čustev skozi telo.



4. IGRANJE S KINETIČNEM PESKOM

Otroci uporabljajo roke za oblikovanje in igranje.

- Gradovi iz peska: Otroci gradijo in oblikujejo pesek v različnih oblikah.
- Modeliranje s kinetičnim peskom: Otroci mečkajo, valjajo in oblikujejo kinetični pesek.



Otroci potrebujejo tišino, da lahko občutijo in doživijo svoja čustva, da se osredotočijo na tisto kar delajo, da najdejo ravnotežje v sebi in si na tak način naberejo novih moči.

Stalni nemir, motnje koncentracije, vedenjske motnje, vse to so posledice hitrosti in preobremenjenosti s katero živimo in so značilne tako za otroke, kot tudi za odrasle. Le tisti, ki je sam sposoben miru, lahko tudi otroka pripelje do njega. Zato moramo začeti z delom na sebi.

Moje izkušnje so zelo pozitivne, saj sem s sprostitvenimi igrami in tehnikami v svoje delo z otroki vnesla svežino in pestrost. Sprostitvene igre in tehnike so pripomogle h kvalitetnejšim medsebojnim odnosom v skupini in kvalitetnejšem vzgojnemu delu. Vsi smo doživeli izkušnjo, ki se nas je dotaknila.



Erasmus+

Zapisa: Klavdija Trkov