

V teh dneh imamo mnogi priložnost, da preživimo več časa s svojimi otroki. Čeprav moramo spoštovati številne omejitve, pa je vseeno to lahko dragocen čas, ki si ga bodo naši otroci zapomnili prav po tem, da so se lahko veliko igrali in se zabavali s starši.

Spet drugi pa veliko časa namenimo opravljanju dela od doma. K temu lahko prištejemo še čas, ki ga namenimo pomoči našim starejšim otrokom, ki pridno opravljajo šolske naloge. Ob vsem nam morda večkrat zmanjka idej kaj naj ta čas naš mlajši otrok počne. Zaposleni v vrtcu so zbrali različne ideje, ki si jih lahko ogledate na naši spletni strani.

Svetovalna delavka pa je za vas zbrala nekaj idej, iger in vaj za sproščanje. Želimo namreč, da ob vseh skrbeh, delu od doma in delu z otroki ne pozabite na pomen sprostitve in umirjanja. To je pomembno tako za vas, kakor tudi za vaše otroke.

Sprostitutvene vaje pomagajo pri doseganju občutka umirjenosti, zmanjšanju mišične napetosti, umirjanju dihanja, izboljšanju koncentracije, premagovanju strahov, stisk in napetosti, spodbujanju ustvarjalnosti, itd.

1. **Speča kača** – uležete se na tla, otrok se uleže poleg vas tako, da ima glavo na vašem trebuhu (vsak naslednji član družine se uleže tako, da ima glavo nekomu na trebuhu). Umirite se in globoko dihate. Ste čisto tiho in poslušate dihanje tistega, na katerem imate glavo. Slišite njegov srčni utrip?
2. **Danes pečemo** (prirejeno po knjigi Kje je doma tišina, B.W. Mielenhausen) – otrok leži na trebuhu na odeji. Igro pričnemo s fantazijskim opisom: *»Tvoj hrbet je miza, na kateri bom gnetla testo za piškote. Najprej ti na hrbet presej moko, nato naredim vdolbinico. V to vdolbinico ubijem jajce, nato nasipljem sladkor in dodam koščke masla. Nato vse skupaj dobro pregetem. Testo razvaljam in iz njega z modelčki izrežem različne piškotke. Eni so okrogli, eni so manjši in drugi so večji. Medtem, ko se piškoti pečejo, odstranim iz mize ostanke moke in testa.«* Posamezne faze pripravljavanja piškotov ponazorimo z različnim gibanjem rok in prstov – bobnanje prstov, nežno tapkanje, gnetenje, valjanje, izrezovanje, glajenje,... Ob koncu je priporočljivo, da zaključimo z določenim gibom; npr. pogladimo otrokovo telo od glave proti nogam z obema rokama.
3. **Fantazijsko potovanje** – (prirejeno po knjigi Kje je doma tišina, B.W. Mielenhausen) – primerno pred popoldanskim počitkom ali zvečer – otrok se umiri na svojem ležišču, starši tiho berejo: *»Večer je. Utrujen ležiš v svoji postelji, zaspati pa še ne moreš. Okno v tvoji sobi je priprto. V sobo prihaja večerna sapa. Iz postelje opazuješ mesec in zvezde na nebu. Na okno prileti ptica. Usede se na poličko v tvoji sobi. Pri tem frfota s kril, da ujame ravnotežje. Dvigneš se iz postelje in vidiš, da ima ptička zlata peresa. Začne peti, to je uspavanka zate. Pesem večerne ptice te pomiri. Udobno se namestiš v svoji postelji. Čutiš, kako tvoje roke in tvoje noge postanejo težje. Ob pesmi ptice se ti v mislih zvrstijo podobe minulega dne. Sedaj se lahko sprostiš. Poslušaj svoje dihanje. Dihanje je kot večerni veter, ki te zaziblje sem in tja. Pod odejo je toplo. Na koži občutiš toploto, celo tvoje telo je toplo. Večerna ptica si otresa peruti. Eno od njenih peres zaplava po tvoji sobi. Opazuješ ga in vidiš, da je lahko kot dih. Nosi ga že najmanjša sapica. Mesec pogleda skozi okno in se ti smehlja. Nasmehneš se mu. Pri tem se t cel obraz sprosti. Tudi zvezde pokukajo skozi okno in ti kličejo: »Lahko noč.« Ptica je končala svojo pesem. Razprla je krila in odletela k drugemu otroku. Na tvoji odeji pa še vedno leži njeno pero. Počasi prihaja noč. Čaka te svet sanj.*

