

ČUSTVA VSA SO PRAVA, KOT BARVITA JE NARAVA



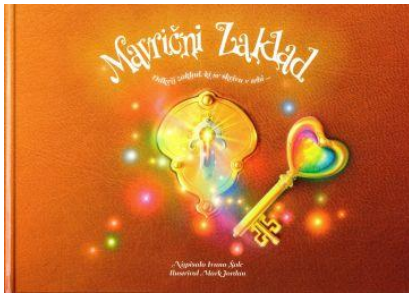
Naša čustva so tako pomembna za naše celostno delovanje, odzivanje na okolje in mišljenje, da jih kar ne moremo prezreti in potisniti na stran. Prav zato sva se s sodelavko odločili, da jim damo svoje pomembno mesto tudi pri naših otrocih v vrtcu, saj je njihov svet predvsem čustven. V skupini Žirafe smo skozi vsakodnevne situacije spoznavali, prepoznavali in poimenovali čustva. Pri tem so nam bile v veliko pomoč čudovite slikanice na to tematiko s pomočjo katerih sva otrokom še lažje predstavili naša čustva in primerne načine izražanja le teh. Otroci so preko zgodb iz zbirke Samorog Rožle, ki spreminja svojo barvo glede na svoje počutje, spoznavali konkretne tehnike kako umiriti svojo jezo, kako odpihniti balon žalosti, kako postati bolj osredotočen,... Ob njih smo se veliko pogovarjali, otroci pa so postopoma postajali vedno bolj pozorni na svoja čustva in čustva drugih. Bogatejši so tudi v izražanju le teh, saj nas včasih kar presenetijo katere besede za opis svojih čustev so si zapomnili. Za njihov razvoj na čustvenem področju pa je zelo pomembno, da dobro poznajo tudi njihov pomen ter ga s konkretnim primerom znajo razložiti (*»ljubosumje je, ko nekdo nekaj ima in ti nimaš, a bi tudi ti rad to imel.«*)

Otroci vedo, da so vsa čustva dobra in da je potrebno izražati tudi neprijetna čustva, kot so jeza, strah, žalost, ampak na način, ki ne škoduje njim samim, drugim in okolju, ki jih obdaja. Preko pogovora in skupnega razmišljanja o tem smo iskali primerne načina in tehnike sproščanja neprijetnih čustev.



Otroci so ob pogovoru ob knjigah razvijali zavedanje o svojem počutju, ga ubesedili ter iskali načine kako jih na sprejemljiv način izražati.

Ob branju slikanice **Mavrični zaklad** v kateri čustva dobijo svojo barvo, smo tudi sami izdelali skrinjo mavričnih kamnov s katerimi so otroci zelo radi igrali.



V tem času je bila z nami praktikantka Tina, ki je za svoj praktični nastop izdelala čudovit **čustveni koledar** s pomočjo katerega so otroci preko igre ozavestili svoje trenutno počutje, ga poimenovali in se o njem pogovarjali.

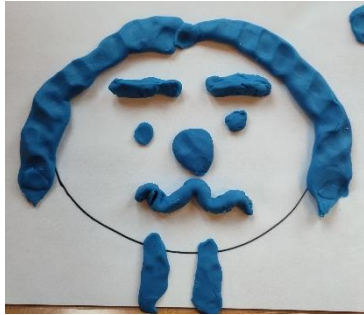


Pri nastajanju materiala so sodelovali tudi otroci, ki so iskali ideje za ponazoritev posameznih čustev. Ob tem so bili zelo inovativni (npr. za čustvo poguma so izbrali krono, ker so kralji pogumni vladarji; sramežljivo čustvo se je obleklo v masko, saj se lahko za njo skriješ; zapletena barvica je postala simbol za čustvo zaskrbljenosti,...).

Pri pripravi nekaterih materialov so nam velikodušno pomagali tudi starši. Eden od staršev nam je pripravil lesene srčke za izdelavo **spomina**, na katere smo prilepili sličice oseb, ki so prikazovale določeno čustvo. Tudi ta material je ponujal veliko priložnosti za pogovor o izražanju naših čustev.



Otroci so radi posegali tudi po **plastelinu** s katerim so na plastificirani podlagi ustvarjali obraze z različnimi čustvi. Pri tem so morali biti domiselni, saj so nekatere geste na obrazih podobne za različna čustva. Tudi ta material je pripravil eden staršev in nas s tem še dodatno obogatil pri pridobivanju izkušenj in spretnosti izražanja čustev.



Pri izdelavi **kart čustev** nam je pomagala mamica dečka iz naše skupine, ki je pripravila več parov kartic na katerih so narisani otroci, ki prikazujejo določeno počutje (sramežljiv, razigran, zaspan, ...). Otroci so se z njimi lahko igrali spomin ali pa smo se skupaj ob njih pogovarjali. Kartice čustev pa so dober material tudi za tiste otroke, ki že začenjajo brati, saj je pod vsako sličico zapisano počutje.



S čustvi smo se igrali in jih raziskovali tudi preko **plesnega ustvarjanja**. Ob izbrani glasbi so otroci prosto plesali in poskušali z različnimi gibi ponazoriti posamezno čustvo. Izbrali smo osnovna čustva in s tem štiri različne inštrumentalne skladbe (veselo, žalostno, prestrašeno in jezna glasbo). Otroke sva najprej povabili, da zbrano prisluhnejo glasbi, ki jim bo »povedala« kako se gibati (vesela glasba jih je usmerila v bolj hitro in razigrano gibanje, žalostna v bolj počasno in mirno, prestrašena glasba jih je vodila, da so se premikali bolj sklonjeno in »pokrito«, posebej pri jezni glasbi pa so si pomagali tudi z mimiko na obrazu). Pri tej dejavnosti so naju otroci prijetno presenetili, saj so poleg osnovnih čustev v inštrumentalni skladbi prepoznali še druga čustva kot so razigranost, ponos, pogum in jih skozi ples tudi doživeto izrazili.

Tudi čustva rada plešejo...



Z otroki smo se radi igrali **čustveno pantomimo**, pri kateri je vsak od otrok lahko z mimiko prikazal izbrano čustvo, ostali pa smo morali ugotoviti katero čustvo prikazuje. Bilo je zelo zabavno in včasih tudi zahtevno. Otroci so tako na igriv način še dodatno okrepili svoje veščine čustvenega izražanja.



Veselje

Ponos



Žalost

Pogovor ob kartah čustev.



Obe s sodelavko sva veseli, da smo drug drugemu dali možnost, da na igriv način spoznavamo svoja čustva. Ob vseh dejavnostih, ki smo jih ponudili otrokom, pa sva se veliko naučili tudi midve. Podkrepljeni s pozitivnimi čustvi in veščinami kako se soočati z neprijetnimi čustvi gremo skupaj naproti k novim dogodivščinam. Resnično velja, da čustva dajejo našemu življenju pravo barvo in brez njih bi bilo naše življenje sila dolgočasno. Naše barvito potovanje skozi svet čustev nas je pripeljalo do spoznanja, da so vsa

čustva prava, potrebno je poiskati le pravi način kako jih izraziti.

Pripravili Alenka in Dolores