

## PONOVNO V VRTEC



Juhu! Po doooooolgem času se bomo spet videli. Prihaja ta "veliki" dan, ko se bo večina od nas vrnila na stare tire, kar pomeni, da bodo otroci šli ponovno v vrtec, nekateri med nami tudi v službo. Teh občutkov veselja, pričakovanja ne zamenja nihče. Zelo težko najdeš res tiste prave besede, ki bi lahko opisale to, kar čutimo ob vsem tem. Najbolj pa to neizmerno srečo čutijo otroci, saj so ravno oni tisti, ki najbolj zaznavajo kaj se dogaja v nas in okoli nas.

Tako odrasli kot otroci smo doživljali kar nekaj sprememb, ki so nam na trenutke zamajali tla pod nogami. Vsepovsod smo iskali občutek varnosti in najbolj nas je pomirila dnevna rutina v naših družinah. Ko se bodo odprla vrata vrtca, se bodo otroci pričeli ponovno privajati na spet nove razmere in to je v prvi vrsti **vrščeva rutina**. Lahko, da bo otrok zaradi vsega tega doživljal občutke tesnobe in strahu pred spet novimi razmerami, kajti vsak med nami, pa tudi otroci, se bomo/bodo vrnili drugačni. Pa vendar, drugačnost nas bogati in dela močnejše. Ta drugačnost je predvsem v tem, da se tukaj in zdaj še bolj zavedamo pomena varnega čustvenega prostora okoli nas. Pomembno je, da ima otrok v tem prostoru možnost ubesediti svojo stisko (starejši otroci, mlajši nam bodo to pokazali preko vedenja), kar pomeni, da začuti varnost ob odrasli osebi, ki bo prepoznala njegova čustva.

Mnogi med vami se ob znanem datumu ponovnega odprtja vrtca sprašujete ali bo potrebno ponovno uvajati vaše otroke v vrtec. Na nek način bo ponovno uvajanje, bolje se sliši prilagajanje, pa vendar bo za večino otrok to obdobje krajše, saj se bodo srečali z "življenjem", v katerem so že pridobili izkušnje.

***Da vam bo to prehodno obdobje lažje, vam posredujemo nekaj priporočil:***

- Otroku ponudite svojo pristno prisotnost, čas, pogled, glas, objem ("Tu sem s teboj! Si na varnem.")
- V teh dneh poskušajte postopoma ponovno vpeljati vrščevski ritem (ure obrokov, dejavnosti, počitka).

- Če v času karantene otrok doma ni počival, je dobrodošlo, da doma v času počitka počne umirjene dejavnosti (riše, sestavlja, posluša pravljice,...).
- Če doma v času karantene ni uporabljal dude, potem je bolje, da se nanjo pozabi in si otrok poišče drugo stvar za tolažbo. Če je pa dudo imel, naj jo prinese v vrtec, saj mu bo pomagala v tem času ponovnega prilagajanja.
- Z otroki se lahko pogovarjate o vrtcu ob različnih priložnostih tekom dneva, kjer poudarjate pozitivna doživetja v vrtcu, otrokove prijatelje, ki jih bo ponovno videl in s katerimi se bodo igrali igre, ki so se jih radi igrali.
- Naša komunikacija naj bo navdušujoča.
- Otroku damo zagotovilo, da pridemo po njega, ko opravimo službene obveznosti in mu povemo, kaj bomo z njim počeli doma.
- Popoldne (tako mlajšim kot starejšim otrokom) namenite še več pozornosti, crkljanja in skupnih trenutkov.
- Popoldneve preživite na sprehodih, v naravi, kjer jo lahko opazujete, se ob tem pogovarjate, prisluhnete naravi. Otroku lahko to nariše in ima možnost izražati svoje občutke preko risbe.
- Naj jim bo omogočena spontana igra, ki je naravni regulator stresa in je njihov najljubši način preživljanja prostega časa. Preko igre bodo otroci izrazili vso svojo napetost, ki jo čutijo.

Predvsem bodite drug z drugim v prisotnosti, razumevanju in sprejemanju.

Za vse nas je to izkušnja, na katero nismo bili pripravljeni, pa vendar še nekaj misli za vse nas/vas (povzeto po "Antivirusnih 19"-Damjana Šmid):

- Prioriteta so otroci-dajte jim, kar potrebujejo.
- Veliko časa namenite sproščanju otrok in sebe.
- Smeh pomaga ☺
- Sanjajte, sanjajte skupaj z otroki.
- Prijateljstvo je dobilo nov pomen-naužijte se ga.
- Mogoče boste jokali. To je dobro, saj solze čistijo naše telo.
- Čuvajte otroke, sebe, kolege.

Najbolj od vsega pa priporočamo:

*"Naročje je varno, objem je varen, biti človek je varno."*

