

SPROSTITVENE AKTIVNOSTI

Otroci, ki so nemirni, imajo čustvene stiske ali slabo kontrolirajo svoje impulze, potrebujejo ob sebi umerjenega odraslega, ki jim pomaga premostiti njihovo napetost ter jim daje navodila, kako postopno prehoditi pot do njihovega cilja.

V nadaljevanju bodo predstavljene nekatere tehnike, ki otroku pomagajo, da se sprosti in stanje sproščenosti tudi vzdržuje.

1. Sprostitvene aktivnosti za otroke in mladostnike



a) **Gibalne vaje na žogah**, mehkih blazinah ob umirjeni glasbi.

Poudarek je na dihanju in raztezanju. Gibi so počasni.



b) **Ustvarjanje iz različnih materialov** (glina, plastelin, prstne barve).



c) **Umirjeno dihanje.** Osredotočimo se na določen del telesa in vanj dihamo nežno svetlobo in ga na ta način sproščamo (npr. najprej roke, potem trebuh, pa prsni koš, noge, vrat, predvsem glava je tudi pomembna).

Videoposnetki z dihalnimi vajami:

<https://www.youtube.com/watch?v=0Z5Rko266os>

<https://www.youtube.com/watch?v=nGG66hV3PQA>



d) **Poslušanje umirjene glasbe in predstavljanje,** da smo lahko kot oblček, ki potuje po nebu.

Lahko čutimo nežen veter, ki nas umirjeno zaziba?

e) Z zaprtimi očmi iz vrečke/škatle potegnemo določen predmet in **ugotavljamo, kaj smo potegnili iz »vreče presenečenja«.**

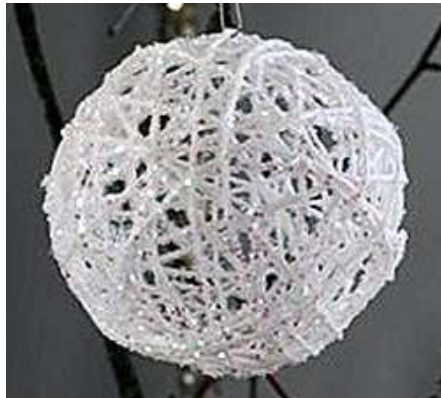
Osredotočeni smo na taktilne občutke.



f) **Risanje** po mivki, koruznem zdrobu ... Risanje po napihnjenem balonu...



g) **Oblikovanje snežnih kep iz papirja, iz volne ...**



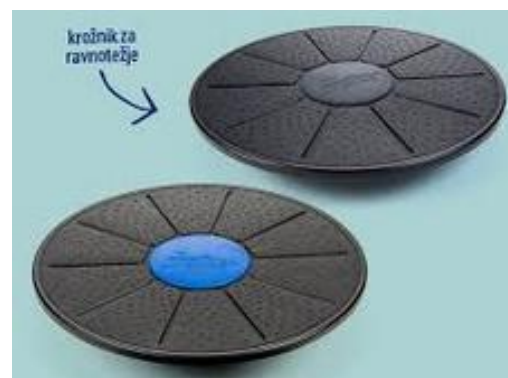
Vir: <https://myneato.ru/sl/balls-of-paper-circuit-how-to-make-a-ball-of-paper/>

h) **Masaža stopal** z masažnim ježkom.
Masaža hrbta, tudi rok je zelo priporočljiva.

Drsite s prsti po otrokovem hrbtu, rišite ali pišite črke, otrok naj ugiba, katero črko ste napisali, ali katero številko ...



i) Različne **igre ravnotežja** – prenašamo knjigo ali blazino na glavi, hodimo po robnikih, stojimo na eni nogi z zaprtimi očmi, se kotalkamo, se igramo na različnih ravnotežnih deskah...





Pripravila: Sabina Jurič Šenk

Viri in literatura:

Černe, T. (2015). Pomoč otrokom z motnjo pozornosti in aktivnosti. V Pavlović, Z. (ur.), Zbornik strokovnega simpozija ob 60-letnici SCOMS: 60 let podpore pri vzgoji, učenju in odraščanju (str. 287-297). Ljubljana: SCOMS.

Zemljarič, S. (2017). Nemirni otrok v vrtcu. »Tako velik pa še vedno nevzgojen?« - Mavričnost otrok z ADHD. Zbornik prispevkov s strokovne konference – 14. 4. 2017. Ljubljana