Vodič za več SAMOSTOJNE otroške igre

www.zavestna.si

zavestno starševstvo

08 MOTILCEV & 08 SPODBUD SAMOSTOJNE IGRE OTROK

hej & dobrodošla!
Izjemno sem vesela, da si tukaj z mano.

Samostojna igra je najbolj spregledano in izjemno premalo uporabljeno orodje, ki ne le **rešuje življenje marsikaterega starša**, da lahko zajame sapo med družinskimi izzivi, ampak je v prvi vrsti takoooo zelo **pomembna za razvoj ključnih sposobnosti** tvojega otroka.

Čista zmaga, verjemi.

V tem brezplačnem vodiču te bom peljala skozi temeljna spoznanja o samostojni igri ter ti razkrila 8 najpogostejših motilcev, ki igro zavirajo ter ti podarila 8 draguljčkov, s katerimi boš v trenutku zanetila iskrice in spodbudila svojega otroka k samostojni igri.

Če se sprašuješ, ali boš zmogla slediti še eni starševski aktivnosti, poleg že (pre) natrpanega vsakdana, naj te potolažim. Skoraj nič dela, brez šopinga, rezultat pa **izjemna korist za otroka** ter **dodatna urica zate** o kateri sanjaš, kolk časa že?! No, to.
#mamafreetajm

dobrodošla!

Samostojna igra je osupljivo orodje staršev, ki odločno kreirajo starševstvo, ki ga želijo, z otroci, ki jih imajo.

SAMOSTOJNO STARŠEVSTVO

predstavljaj si, da opazuješ tri majhne levčke, ki se lovijo po savani. Valjajo se, grizejo, ker se tako učijo vseh pomembnih veščin, ki jih potrebujejo, da zrastejo v odraslega leva.

In kaj medtem počne njihova mama? **Kje je levinja?**

... tako je. Ona zlekljena počiva na sončku. Brez skrbi, je blizu. Ampak **ne sodeluje v igri svojih mladičkov**.

Zakaj? Ker je odrasla. Ne potrebuje več tovrstne igre. Potrebuje počitek in sprostitev, saj ima veliko odgovornosti kot recimo, kako bo nahranila svoje mladičke.

Ne bo si naložila dodatnega bremena, če ji ni treba. Verjemi. **Igra je za mladičke. In tega se zaveda.**

Igra je za mladičke

Z STRANI SLAVSEVSTVO

Si vedela, da se vsi mladički sesalcev igrajo?

s tabo bom delila nekaj izjemnih pogruntavščin in spodbud za samostojno igro

Ampak iskreno, glavna stvar, ki jo moraš zares narediti je ...

... da se umakneš!

Če uživaš v igri s svojim otrokom in je to vajin čas, ko se povežeta - seveda ne predlagam, da tega več ne počneš. To je izjemno lepo in nujno. Vendar pa toplo priporočam, da izbereš tudi druge načine, da se povežeta in tako predaš igro otroku, ki je bistvena za njegov nemoten in zdrav razvoj.

Tvoj mladiček je biološko zasnovan za igro. Je del njegovega sesalskega nagona. Vse kar moraš storiti je, da se zavlečeš na udobno podlago in dovoliti (vem, to je težko) svojemu mladičku, da je to kar je - mladiček.

Mami, drži prostor

Ali zmoreš prepoznati vsako obliko igre, ko se odvija?

zavestno

avtsev

katere pomembne veščine trenira otrok, ko mu dovoliš, da se igra samostojno?

Otrok sledi lastnim vzgibom

Skozi samostojno igro se otrok nauči osredotočiti na aktivnost, ki jo izbere sam. V samostojno izbrani dejavnosti sledi svojim notranjim vzgibom, se posluša, ob tem pa izkusi bogat užitek, ko je potopljen v svojo kreativnost in se zlije s svojim namenom. Zunanji svet ne obstaja. Čuti, da je dovolj. Doživlja zadovoljstvo v lastni družbi in krepi izjemno pomemben čut za lastno vrednost.

Otroci se igrajo z namenom, da razvijejo vsa pomembna področja za odraslo dobo:

- sposobnost učenja (groba in fina motorika, inteligenca).
- iskanje lastnih mej (otrok naravno tvega in gre preko svojih zmogljivosti, da se nauči veščin, ki jih potrebuje za življenje).
- znanstveno raziskovanje (testira in spoznava svet).
- izgradnja, kreacija (to se dogaja v domišljiskem kotičku, kjer otrok gradi svet in ga poseljuje po svojem navdihu).
- umetniško izražanje (človeško izražanje zna biti precej "packasto" in "izven kontrole" za starševski okus).
- razvoj socialnih in čustvenih veščin (otrok skozi igro obdeluje vsa intenzivnejša čustva in globoke občutke).
- uglašenost s telesom (otroci organsko sledijo potrebam svojega telesa, skozi igro pa se ta izjemno pomemben čut neguje in pospremi v odraslo dobo).

"THE FLOW"

Otrok doživlja stanje zanosa, ki ga večina odraslih ponovno išče leta in leta ...

Spodbuja avtonomnost

Krepi globoko lastno vrednost & ohranja stik z življenjskim namenom.

zavestno starševstvo

Samostojna igra je nujna za zdrav razvoj otroka.
In super bonus za mamo ;)

a ni igra nekaj povsem naravnega in se zgodi avtomatsko?

Iskreno, imaš občutek, da si popolnoma posrkana v starševstvo, na robu svojih zmogljivosti in stežka pripraviš večerjo, četudi jo je potrebno le pogreti? Če se prepoznaš v opisu (jaz se!), je tole sigurno vodič zate.

Mogoče se sprašuješ (kot sem se jaz), zakaj je potrebno spodbujati samostojno igro, a ni igra nekaj povsem naravnega in se zgodi avtomatsko.

Naj ti razložim. Ko govorim o **samostojni igri,** mislim na **nemoten čas otroka**, v katerem ga starši **ne vodimo, ne nadzorujemo, ne komentiramo** ali kakorkoli narekujemo in je nasploh temeljni steber zdravega razvoja otroka.

Brez okulišenja. **Igra je del nagonske narave otroka**. Ker pa se **starši** mnogo **preveč vključujemo, jo s tem v resnici zaviramo.**

Otrok, ki ga starši pogosto zabavajo in se za njega igrajo, zrastejo prej v pasivnega opazovalca kot pa v kreativca svojega življenja.

Samostojna igra je kot mišica, če jo otrok ne uporablja, počasi atrofira - izginja.

samostojna igra je podobna stanju zanosa (flow)

Ko "pademo noter" (v delo ali igro) pozabimo na čas in prostor okrog nas, saj smo tako posrkani v svojo kreativnost in zliti s svojim namenom. Enostavno smo. **Doživljamo čisti užitek in obilje.**

Ko se otroci poskusijo zaigrati in jih starši nenehno motimo in prekinjamo, sčasoma obupajo in ne poskušajo več. Nikoli se zares ne potopijo v svojo domišljijo in sledijo svojim kreacijam.

Takrat njihove mišice za igro počasi plahnijo, ker enostavno ne vedo, kako dober občutek jih preplavi, ko se zaigrajo, kakšne užitke doživljajo. **Starši s svojimi "dobrimi nameni" zares ustavljamo naraven in vitalen proces** za razcvet in krepitev otroka, kar se zares pokaže šele v odraslosti.

Zato, sem zate, v brezplačnem vodiču zbrala **08 najpogostejših starševskih motilcev** ter **08 draguljev za takojšno spodbudo samostojne igre**.

Pripravi kavo in zgrabi knjigo, kajti najboljša predstava tvojega življenja se bo kmalu pričela!

"otrok je v igri v stanju zanosa"

Otrokovi možgani nujno potrebujejo igro.

zavestno starševstvo

08 MOTILCEV IGRE

01

MAMA, NE MOTI

Ko se otroci poskušajo zaigrati in jih odrasli nenehno prekinjamo je podobno kot bi jih budili sredi noči. Postanejo sitni ali pa obupajo nad igro. Zato, naslednjič, ko se otrok igra - šššš! Si kot miška in hodiš po prstih! Ne prekinjaj igre, če ne gori streha.

02

NE KOMENTIRAJ

Vsi smo naučeni, da "dobri starši" konstantno razlagajo, pojasnujejo, učijo in podajajo znanje na vsakem koraku. Iskreno, to je preveč. Ni naša naloga, da konstantno podajamo mnenje, odločamo, kaj je prav in kaj ne, lepo in grdo ... Gre za še eno obliko "starševskih motilcev", saj prekinjamo igro, otroku pa pošiljamo sporočilo, da ZMERAJ rabi našo pomoč ter nasvete, ko se igra. V bistvu pa jih NE!

03

NE HVALI

Kaj je narobe s pohvalo ane? Vem, vem. Težko za prežvečit. S pohvalami dosežemo obraten učinek, ker svojemu otroku pošljemo sporočilo, da je igra orodje, s katerim zadovoljuje naše potrebe - igram se na tak način, da je mami zadovoljna in me ima rada. Sčasoma otroci ne ločijo, ali delajo nekaj iz svojega ali za veselje starša.

04

NE IGRAČAM, KI ZABAVAJO

Igrače, ki igrajo za tvojega otroka - pojeje, plešejo, svetijo, precej ugašajo samostojno igro, saj mu ne pustijo prostora za lastno domišljijo in kreacijo. Igrače so orodje igre - materiali s katerimi otrok gradi svet po svoji meri in okusu in ne le sedi in gleda.

zavestno starševstvo

08 MOTILCEV IGRE

05

STARŠEVSKA SLEPOTA

Mnogi, vključno z mano, včasih, ne znamo prepoznati igre, ko se odvija. V glavi nosimo fiksno predstavo, kako bi naj izgledala igra kot recimo "fantazijska igra s punčkami". A v resnici igra zavzema mnogo oblik - tudi ko malček vliva mleko v svoje kosmiče. Ali ko otrok zida grad iz blazin. Tudi takrat, ko se brezciljno svaljka po tleh ali "packa". Prepoznaj igro, ko se odvija. Ne zatiraj in ne kaznuj.

06

"POJDI SE IGRAT"

Ko otroku naročimo, da naj se (že enkrat) gre igrat, kot da je igra neko nepotrebno opravilo ali celo kazen, v resnici prejme sporočilo, da ga zavračamo, da ga ne želimo v svoji družbi, ker nas moti ali živcira.

Namesto, da zlajamo svojo komando, raje otroku mimogrede omenimo "lahko pa se igraš". Z energijo, ki govori, da lahko izbere igro, če želi. Ali ga vprašaš "kaj bi se rad igral? Ti pomagam doseči kakšno stvar?"

07

MINIMALIZEM JE TOP

Sigurno nisem predana minimalizmu, ne kar se tiče igrač, ne pri ostalih rečeh. A pri igri 100% velja "manj je več". Za več igre je ključno, da je igrač naenkrat na voljo čim manj, predvsem pa da krožijo. Velja si zapomniti: minimalistično opremljen igralni prostor bo definitivno zanetil več igre kot natrpana soba z najnovejšimi igračami.

08

IGRALNI PROSTOR

Si predstavljaš, da bi imela VSE svoje stvari v enem ogromnem zabojniku? Koliko bi te zares zanimale in bi jih uporabljala? Tako naredimo z otroškimi igračami in pričakujemo, da se zgodi čudež igre. Če ne bomo vložili malenkost truda in smiselno uredili igralni prostor, bomo otroku sporočali, da njihove stvari pač niso pomembne in so zato nezanimive.

08 pravil za spodbudo samostojne igre

1 NAPOLNI ČUSTVENO SKODELICO

Nega otroka (kopanje, umivanje zob, previjanje, obuvanje, pripenjanje v avtosedež, skupni obroki) je izjemen čas, da se povežeta. Takrat bodi zares z njim. Poslušaj ga, pogledaj ga v oči, pobožaj, poduhaj laske in ga stisni. Na tak način boš napolnila njegovo čustveno skodelico in se bo lažje odklopil od tebe, da se potopi v svoje naravno in zares nujno stanje, ki ga prinaša igra.

2 IGRAČE NAJ KROŽIJO

Igro z lahkoto zanetiš z novitetami. Ne, ni ti treba kupit novih igrač - del obstoječih igrač enostavno pospravi in jih vrni šele čez nekaj časa. Verjemi, to bo boljše od božičnega jutra! Ponovi na vsake 3 tedne.

3 "PRIDEM TAKOJ NAZAJ"

V začetnih fazah samostojne igre se postopno odstranjuj :) Po parih minutah, ko zaznaš, da se otrok potopi v svoj svet recimo uporabi "naložila bom pralni stroj, pridem takoj nazaj". Zmeraj drži obljubo. Večkrat ponovi in razteguje minutke odsotnosti.

4 POKAŽI SVOJE ZANIMANJE

Kadarkoli vidim, da se moja otroka težko prepustita igri ali kadar si želim malenkost časa zase, zmeraj sedem na tla, zgrabim eno od škatel z igračami in pričnem z "delom". Gradim, sestavljam, postavljam. Brez besed. Brez povabila. V manj kot minutki prisedeta in pričneta s svojo verzijo "dela". Takrat vstanem in naznanim, da grem ... kuhat večerjo ali si lakirat nohte.

zavestno starševstvo

08 pravil za spodbudo samostojne igre

5 ŽE NASTAVLJAŠ VABICE?

Tole je največji starševski trik, kar sem jih spoznala. Po tem je v našem domu vse drugače. Preden grem v posteljo (ne vedno) investiram nič več kot 5 minutk in postavim kako igračo ali material na vidno mesto tako, da je mamljiv za igro. Da sam po sebi povabi otroka, da ga pogleda, vzame v roko in prične z igro ... Poskusi, zahvališ se lahko kasneje ;)

6 POMAGAJ, DA NAREDI SAM

Izjemen doprinos Marie Montessori v naš dom je usmerjanje k samostojnosti na vseh področjih. Tudi pri igri. Vsaka prekomerna pomoč zavira igro in podaja otroku sporočilo, da se ne zmore sam igrati in je zmeraj v odvisnosti od starša.

7 ASISTENTKA NA PRVI DAN SLUŽBE

Kadar se odzovem na sladko povabilo "mami, igraj se z mano" poskrbim, da moje ideje, kreativnost in spretnosti ne prevladajo nad otrokovim - pravzaprav se trudim na vso moč, da sem čim bolj v ozadju in v vlogi asistentke na prvi dan službe in le izvršuje naloge režiserja (otroka). Na tak način opolnomočim otroka, da sledi svojim domislicam in zaupa vase.

8 5 IGRALNIH KOTIČKOV

Z otrokom ne morem upravljati in ga oblikovati po svoji meri. Huh, težko spoznanje. Lahko pa pripravim okolje tako, da maximalno poteši vse njegove potrebe kar doma. Pokukaj v naših 5 igralnih kotičkov, ki so oplemenitili moje starševstvo in mi podarili "čas zase" z nogami v luft. Se predstavljaš? Čist izvedljivo.

zavestno starševstvo

Ti je ta vodič v doprinos, a rabiš še več znanja, trikov in pogruntavščin za še veeeč samostojne igre? Potem ti bo zagotovo všeč tudi moj tečaj "Adijo živčni zlom, živjo samostojna igra".

Hej. Sem Nuša. Coachinja zavestnega starševstva & partnerstva ter drzne samovzgoje. Samostojna igra otrok je moja strast.