

## DRAGI STARŠI!

Z izražanjem čustev, predvsem negativnih, imamo že odrasli kdaj težave. Čustva sicer znamo poimenovati in najpogosteje tudi prepoznati, pogosto pa jih zaradi najrazličnejših razlogov težko izrazimo oziroma jih znamo celo učinkovito skrivati. Nočemo obremenjevati drugih, bojimo se odziva okolice ali pa preprosto ne želimo govoriti o razlogih za občutja.

Otroci sicer čustva težko skrijejo, jih pa pogosto ne znajo poimenovati. »Jezem sem,« boste pogosto slišali takrat, ko jih je pravzaprav strah in niso zares jezni. Pri poimenovanju čustev zato potrebujejo nekaj naše pomoči. Prav je tudi, da jim pomagamo razumeti, kaj čutijo in zakaj tako čutijo, saj tako čustva lažje umestijo, »popredalčkajo« in jih tako sčasoma lažje nadzorujejo. Ko svoja čustva spoznavajo, jih ta vse manj strašijo oziroma presenečajo. Z vašo pomočjo se bodo začeli zavedati, da so vsa čustva dovoljena in sprejemljiva, če jih znajo izraziti na ustrezen način. Teh načinov pa se je treba naučiti. To jim bo v življenju izjemno koristilo. Zato čustev, ki jih občutijo, ne zanikajte (»Ne bodi žalosten.«), ampak raje izkoristite to priložnost za pogovor.

Skozi vprašanja in dialog v takšnih trenutkih v resnici najbolj spoznavate svojega otroka. Ko bo pripravljen na pogovor, ga vprašajte: »Zakaj se ti zdi, da si žalosten?«, »Kako ti lahko pri tem pomagam jaz?«, »Kaj bi lahko storil, da bi žalost počasi začela izginjati?«, »Kaj bi lahko storili, da bi bilo naslednjič drugače in da te ista situacija ne bi ponovno užalostila?«. Najuspešnejši boste, če boste ta vprašanja postavljali mimogrede, denimo med igro ali cartanjem. Tako boste skupaj z otrokom raziskali, kako lahko žalost sprejme kot povsem običajen del življenja, ki nam pomaga, da predelamo situacije, ki nas užalostijo. In zakaj je to sploh pomembno? Negativna čustva, ki jih ne predelamo sproti, se kot drobna strupena semena zasejejo v naših možganih. Vse več jih je in ob ustreznih pogojih izbruhnejo ter se razrastejo vse naokoli.

Naj vam bo pri pogovoru z otrokom plakat občutij v pomoč. Odlično je, da z otrokom preživljate zabaven čas, da se imate lepo. A vsaj tako pomembno, kot so pozitivne življenjske izkušnje, je, da nad negativnimi izkušnjami ne zamahnete z roko, ampak se jim posvetite z enako vnemo kot družabnim igram, večernemu branju ali igri z žogo. Svojega otroka najbolje poznate in z malo razmisleka boste zagotovo našli način, s katerim se mu boste približali. To zagotovo zmorete, brez skrbi!

POSKENIRAJ QR-  
KODO IN NATISNI  
PLAKAT V POLJUBNI  
VELIKOSTI!



Več kot fer. HOFER.

# POZDRAVI IN POVEJ: KAKO SI?

KO SE FERDO ZBUDI, SI VČASIH ZAŽELI OBJEMA, VČASIH PA SAMO POZDRAVA. NA SVOJA VRATA JE NALEPIL PLAKAT, S POMOČJO KATEREGA MAMICI IN OČKU KAR S PRSTOM POKAŽE, ČESA SI ŽELI. KER NI VEDNO ENAKE VOLJE, JE IZDELAL TUDI PLAKAT, S POMOČJO KATEREGA STARŠEMA POKAŽE, KAKO SE POČUTI. TAKO NEMUDOMA VESTA, ALI JE DOBRE VOLJE ALI JE SITEN IN GA JE BOLJE PUSTITI MALCE PRI MIRU, ALI JE VESEL ALI PA JE MORDA JEZEN IN POTREBUJE NEKAJ MINUT, DA SE UMIRI. JE TUDI TEBI VČASIH TEŽKO POVEDATI, ČESA SI ŽELIŠ IN KAKO SE POČUTIŠ? POSEBNO TEŽKO NAM JE VČASIH POVEDATI, DA SMO RAZOČARANI, ŽALOSTNI, DA NAS JE STRAH ... UPORABI PLAKATA, KI SMO JU PRIPRAVILI ZATE.



# POZDRAVNI PLAKAT



Več kot fer. HOFER.

DANES SI ŽELIM TAKŠEN POZDRAV ...



OBJEM



VELIK  
NASMEH



PETKO ALI  
KEPICO



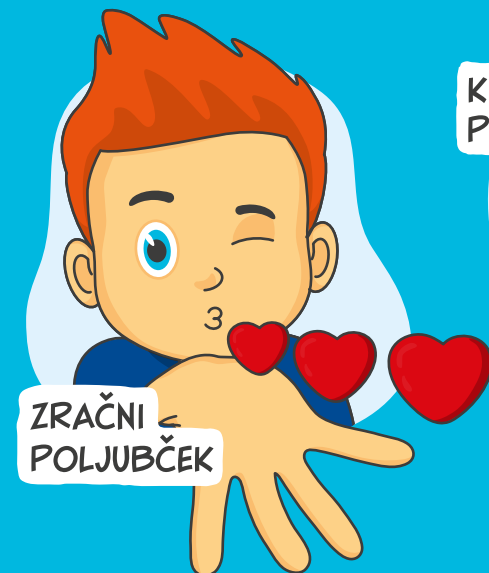
POZDRAV  
Z NOGO



POZDRAV  
Z ROKO



POZDRAV  
S PALCEM



ZRAČNI  
POLJUBČEK



KRATEK  
PLES



NARIŠI IN NAPIŠI ŠE SVOJ  
POSEBEN POZDRAV!

# PLAKAT POČUTJA



Več kot fer. HOFER.

TRENUTNO SI ŽELIM:

POGOVARJAJ  
SE Z MANO.

ŽELIM, DA ME MALO  
PUSTIŠ NA MIRU.



VESEL SEM, KO SE  
LAHKO VES DAN IGRAM  
S PRIJATELJI ALI DRUŽIM  
Z BABICO IN DEDKOM.

VESELJE



PONOS

PONOSEN SEM NASE, KO SESTAVIM  
NAJVIŠJI STOLP IZ KOCK DOSLEJ  
IN KO MI USPE PREBRATI ZELO  
DEBELO KNJIGO.



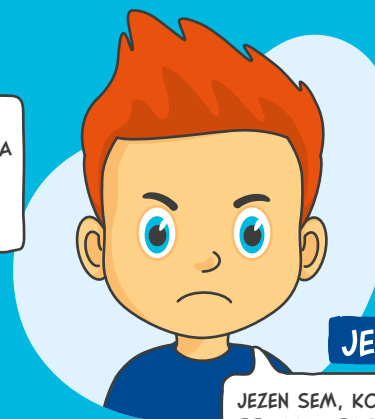
STRAH ME JE, KO JE TEMA,  
VČASIH PA ME JE STRAH TUDI  
NASTOPA V ŠOLI.

STRAH



ŽALOSTEN SEM, ČE  
VIDIM MRTVEGA PTIČKA  
POD GNEZDOM, PA  
TUDI TAKRAT, KO STA  
ŽALOSTNA STARŠA.

ŽALOST



JEZA

JEZEN SEM, KO MI  
PRIJATELJ RAZBIJE  
MOJO NAJLJUBŠO  
IGRAČO, ČEPRAV SE  
ZGODI PONESREČI.



RAZOČARAN SEM, KO MI  
MAMICA OBLJUBI, DA BOVA  
IGRALA NOGOMET, PA GA POTEM  
NE IGRAVA, KER NIMA ČASA.

RAZOČARANJE



HVALEŽEN SEM, KO ME  
STARŠA ODPELJETA NA  
IZLET, KI SEM SI GA ŽE  
DOLGO ŽELEL.

HVALEŽNOST

KAKO SE POČUTIŠ IN KAJ SI ŽELIŠ, LAHKO  
POKAŽEŠ TAKO, DA NA POČUTJE IN ŽELJO NALEPIŠ  
LEPLJIVI LISTEK, KI GA POTEM PREMICAŠ.