

## PRIJAZNOST IN OTROCI



*Vsak izmed nas je kdaj že občutili tople, navdihujoče občutke in zadovoljstvo, ki jih doživimo ob prijaznem dejanju ali nesebični skrbi do drugih.*

### BODIMO PRIJAZNI DO SVOJIH OTROK

- Povežimo se z otrokom. Naj se počuti **viden, slišan, podprt**. Pokažimo mu, da ga sprejemamo, da verjamemo vanj. Sporočimo mu, da ga imamo radi ne glede na vse.
- Tako kot mi govorimo z otrokom, tako bo kasneje govoril sam s seboj, ko odraste. Zato bodimo skopi s kritiko ter radodarni s prijaznimi besedami. Kadar podamo kritiko, jo podajmo vedenju, ne otroku.
- Vprašajmo otroka kako se počuti. Poslušajmo njegov odgovor. Bodimo pozorni kaj sporoča s svojim vedenjem, kateri občutki se skrivajo za njegovimi besedami.
- Prijaznost je tudi to, da resnico povemo na nežen način. Prejemanje natančnih povratnih informacij v ljubezni in skrbi je pomemben del zaupanja vrednega odnosa.

### NAUČIMO OTROKE PRIJAZNOSTI

- Otroku predstavimo pomen prijaznih dejanj. Opomnimo ga, da se dobro počutimo, če so drugi prijazni do nas. Otroka povprašajmo: *»Ko ti je sestra pomagala pospraviti igrače, kako si se počutil?«* Otrokom, ki so deležni prijaznosti je ta občutek vseč in se želijo tako vesti tudi sami.
- Ne zahtevajmo prijaznega vedenja na silo. Otroke pozovimo na prijazen način: Npr. *»Bilo bi lepo, če bi storil/rekel/...«*
- Bodimo zgled. Če sami ne zastopamo vrednot, ki jih predstavljamo otroku, to pri njemu ne bo doseglo drugega kot upor.



### PRAKTIČNI PRIMERI, ki spodbujajo prijaznost:

- Opomnimo otroka na lepe stvari, za katere je vredno biti hvaležen. Npr. ob odhodu v posteljo povprašajmo otroka, kaj lepega se mu je zgodilo tisti dan.

- Z otroci si pogledimo posnetke vezane na prijazna dejanja. Pogovorimo se o pomenu prijaznosti, počutju vključenih oseb.
- Z otrokom občasno naredimo kaj lepega za druge (npr. z risbico lahko preseneti babico, lahko napiše zahvalo učiteljici, izdelava kazalo z lepimi mislimi za prijatelja, obiše dom starejših občanov).
- Predstavimo otroku svoje prijazno dejanje.
- Naučimo otroka naj bo **prijazen tudi do sebe**, naj prakticira pozitivni samogovor. Kadar se prestraši/je razburjen/ se vznemiri, naj se umiri, si reče, da bo vse dobro, da zmore.



*Noben poljub, ki ga daš  
otroku, ni izgubljen,  
ne izraz veselja, ne dotik v  
pomiritev,  
nobena pesem, nobena  
zgodba o čudesih.  
Vse to se bo zlilo v tisto, kar  
bo postal.  
(Pam Brown)*

## ZA ZAKLJUČEK....



Da zmoremo biti prijazni do drugih – naših otrok, prijateljev, partnerja, preostalih bližnjih, moramo najprej biti **prijazni do sebe**. To ne zajema podrejanja drugim in ne pomeni, da smo brez napak.



- ✓ Vzemimo si čas zase, za svoje dobro počutje, za stvari, ki nas veselijo.
- ✓ Sprejmimo se takšne kot smo, skupaj z vsemi pomanjkljivostmi.
- ✓ Izražajmo svoje občutke, jih delimo z drugimi.
- ✓ Oprostimo si napake.
- ✓ Pustimo za seboj slabe navade in ljudi, ki nam ne ustrezajo.

*Ne pozabite: Prijaznost je majhna, a hkrati ogromna stvar, ki jo lahko vsi delimo drug z drugim vsak dan!*