

Sedaj, ko smo ostali doma. Skupaj z otroki, družino in z delom, se velikokrat znajdemo v "juhi" čustev in zmede. Spodnja aktivnost vam bo mogoče vsaj malo pomagala pri izražanju čustev, in iskanju rešitev.

PISANA ŽOGA ČUSTEV

Najprej nekje v svojem domu poiščite prazen prostor, kjer boste imeli kartice s čustvi in na primer žogo. Ta igra naj bo na voljo vsem, ves čas. Z otroki se pogovorite o štirih osnovnih čustvih (jeza, žalost, strah, veselje), kasneje lahko dodate še kakšno lastno počutje. Izdelajte različne oblike kartic na katere boste napisali ime čustva, in ga narisali. Čustvo lahko narišejo otroci. Nato si izberite žogo, igračo ali nek drug predmet. Ta predmet boste držali v rokah, ko vam bo na primer hudo ali ko boste veseli. Dal vam bo občutek varnosti in topline. Velikokrat se zgodi, da med vsemi stvarmi, ki jih moramo postoriti pozabimo na čustva. Naša čustva in čustva drugih ljudi. Ta igra vam bo koristila pri prepoznavanju lastnih stisk ali stisk drugih.

Na primer: otrok bo žalosten, in bo odšel do kotička, kjer imate žogo in kartice s čustvi. Vzel bo čustvo žalost in ga položil zraven sebe. Nato bo stisnil žogo k sebi, in jo držal toliko časa, da bo žalost minila ali se vsaj malce umirila. Starši boste to lahko opazili, in se z otrokom pogovorili. Ali obratno. Če boste starši imeli slab dan, vzemite čustvo in ga pokažite ostalim članom družine. Tako boste vsi vedeli, kaj se dogaja. In vsak izmed vas bo dobil svoj čas za mir in sprostitev. Tako boste vsaj malce lažje prehajali skozi različna obdobja, ki se nam dogajajo.

Primer:



Viri: Tina Lasnik