

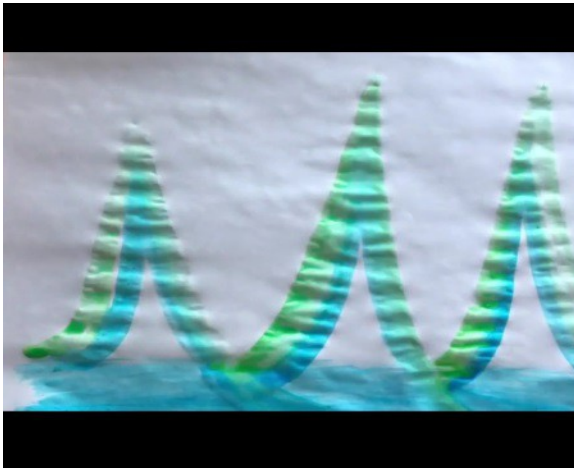
EMOCIJE KOJE NE VOLIMO OSJEĆATI

Svi se želimo osjećati sretno, zadovoljno i sigurno. Međutim, kada se nalazimo u izvanrednoj situaciji uobičajeno je i normalno da se i Vi i Vaša djeca osjećate tužno, uznemireno, uplašeno ili da budete razdražljivi. Takve emocije je važno prepoznati, vidjeti što nam poručuju i kako se možemo nositi s njima. Kako bismo Vam pomogli u tome, pripremili smo aktivnosti koje možete proraditi zajedno s djecom:

1. **Stablo hrabrosti/stablo sreće** – ukoliko je dijete uplašeno ili tužno, možete ga potaknuti na crtanje stabla na način da na velikom komadu papira nacrtate obris djetetove podlaktice, dlana i prstiju, a vrhove prstiju ostavite otvorene kako bi se linije mogle produžiti i oblikovati u manje grane na koje se kasnije nacrtaju listovi. Listovi moraju biti dovoljno veliki da u njih stane jedna riječ ili crtež. Dijete koje je u strahu može na svaki list nacrtati ili napisati što ili tko mu daje snagu ili hrabrost kada se boji. Dijete koje je tužno može na svaki list nacrtati ili napisati što ili tko ga čini sretnim. Za kraj aktivnosti dijete može obojati ili ukrasiti stablo po želji.



2. **Valovi disanja** – za ovu aktivnost potreban je A4 papir i vodene boje, drvene bojice, flomasteri ili paste. Kada je dijete uznemireno ili u strahu, može ga se umiriti vježbom pravilnog disanja. Osim toga, uz vježbu može i nacrtati krivulju vlastitog disanja. Valove svoga disanja oslikava na način da kada udiše, po papiru povlači liniju prema gore, a kada izdiše, povlači liniju prema dolje. Kada dođe do kraja papira, dijete može ponoviti istu radnju drugom bojom. Slika će doista izgledati kao prikaz morskih valova, a dijete ju može dodatno uljepšati dodavanjem sunca, ptica i ostalih morskih detalja.



3. **Boca sretnih pompona** – za ovu aktivnost potrebna je prazna plastična boca, pomponi, voda, ljepilo te šljokice i prehrambena boja (po želji). Boca se napuni vodom u koju dijete stavlja pompone. Neka za svaki ubačeni pompon dijete kaže što ga čini sretnim. Za kraj može ubaciti šljokice i nekoliko kapi prehrambene boje. Čep na boci se zalijepi super ljepilom. Dijete može bočicu držati na svom noćnom ormariću i svaku večer prije spavanja može za svaki pompon nabrojati jednu stvar koja ga je taj dan učinila sretnim.



4. **Boje emocija** – za ovu aktivnost potrebni su veliki komad papira i flomasteri različitih boja. Papir se stavi na pod, dijete legne na njega, a roditelj nacрта obris djetetovog tijela. Kroz razgovor o emocijama, roditelj imenuje različite emocije i pita dijete koju od nabrojanih emocija (sreća, tuga, strah ljutnja...) osjeća u kojem dijelu tijela i koje je boje ta emocija. Dijete na papiru boja onaj dio tijela u kojem osjeća određenu emociju odgovarajućom bojom za tu emociju. Ista aktivnost se može napraviti i na A4 papiru na način da se nacрта obris ljudskog tijela.

Napominjemo da je tijekom ovakve izvanredne situacije, djeci potrebno više pažnje i ljubavi. Izdvojite više vremena i posvetite im se više nego inače. Potaknite ih da se opuste i igraju i pridružite im se.