

KAJ LAHKO NAREDIM, KO SEM JEZEN?

Ko so otroci vznemirjeni, se težje spomnijo tehnik sproščanja, četudi jih morda vadimo z njimi (meditacije, dihalne tehnike, čuječnost). Na naslednji strani je zato napisanih in z ilustracijami opremljenih nekaj metod, ki so jim lahko ob vznemirjenju v pomoč, da se lažje in hitreje pomirijo ter so ob tem samostojni.

1. Naredite KNJIGICO – omogoča »iskanje na slepo«

Listke lahko razrežete in nato spnete s spenjačem. Uporabite le listke z dejavnostmi, ki so primerne za vašega otroka (v določeni situaciji), seveda jih lahko poljubno še dodate. Tako dobite pripomoček, ki lahko najde mesto tudi v peresnici ali žepu.

2. Naredite PLAKAT – omogoča preglednost

Razrežete in nato na list nalepite le tiste listke, ki opisujejo dejavnosti, ki so otroku primerne in prijetne. Morda jih tudi razvrstite od najlažjih, najhitrejših metod, ki jih poskusi najprej (dihanje, pozitivne besede, kozarec vode) in kompleksnejših oz. takšnih, ki zahtevajo več časa in morda niso vedno primerne (sprehod, ustvarjanje, barvanje).

Otrok bo ob uvajanju pripomočka potreboval vašo spodbudo, cilj pa je, da se bo kasneje sam spomnil nanj. Čez čas bo tudi brez njegove pomoči izbral sebi in situaciji primerno strategijo za pomiritev svojih čustev.

<p>KAJ LAHKO NAREDIM, ko sem</p> <p>JEZEN</p> 	<p>RIŠEM ALI BARVAM.</p> 	<p>SPIJEM KOZAREC VODE.</p> 
<p>GLOBOKO DIHAM.</p> 	<p>STISKAM PESTI ALI SE VSEDEM NA ROKE.</p> 	<p>GREM NA SPREHOD/NA ZRAK.</p> 
<p>TELOVADIM, PLEŠEM.</p> 	<p>OBJAMEM NEKOGA.</p> 	<p>REČEM ZA POMOČ.</p> 
<p>SPOMNIM SE 3 STVARI, ZA KATERE SEM HVALEŽEN.</p> 	<p>NAPIŠEM PISMO.</p> 	<p>SESTAVLJAM PUZZLE.</p> 
<p>REČEM SI NEKAJ PRIJAZNEGA, POZITIVNEGA.</p> 	<p>NAJDEM SVOJ PRIPOMOČEK, KI ME SPROSTI.</p> 	<p>POMISLIM NA VESEL DOGODEK.</p> 

<p>OPAŽUJEM STVARI OKOLI SEBE.</p> 	<p>POSLUŠAM GLASBO.</p> 	<p>POLOŽIM DLANI NA STENO IN POTISKAM.</p> 
 <p>ZAMOTIM SE S/Z _____.</p>	<p>POČASI ŠTEJEM DO 10.</p> 	<p>UMAKNEM SE OD DRUGIH, POIŠČEM MIREN KOTIČEK.</p> 
<p>POGOVORIM SE S PRIJATELJEM.</p> 	<p>NAREDIM IN POBARVAM MANDALO/FRAKTAL.</p> 	<p>USTVARJAM IZ PAPIRJA (npr. ORIGAMI).</p> 
<p>POGLEJ OKOLI SEBE IN NAŠTEJ: 5 STVARI, KI JIH VIDIŠ, 4 STVARI, KI JIH ČUTIŠ/TIPAŠ, 3 STVARI, KI JIH SLIŠIŠ.</p>	<p>REŠUJEM MISELNE, LOGIČNE NALOGE.</p> 	<p>SI V MISLIH POJEM PRILJUBLJENO PESEM ALI NAPIŠEM SVOJO.</p> 
<p>GREM NA SKIRO/KOLO.</p> 	<p>IGRAM SE Z MAČKO.</p> 	<p>... IN SEM SPET MIREN</p> 