

VAJA: ŠKATLICA SKRBI

Vrnitev v šolo verjetno vsem skupaj povzroča nekaj skrbi. Skupaj lahko okrasite manjšo »škatlico skrbi«. Poiščete primerno škatlico in jo po želji okrasite.

Preden greste spat, si vzemite nekaj minut in se pogovorite o svojih skrbeh. Dobro je, da o skrbeh razmišljamo, se pogovorimo ne pa da jih potlačimo in jih skušamo odriniti, saj se bodo kmalu spet vrnile. Razmišljanje o skrbeh in razlogih zanje razkrije, kaj je vzrok skrbi.

Vsa ta razmišljanja pa potem navidezno pospravimo v škatlico. Ko odpremo pokrov, spravimo noter skrbi in škatlico zapremo nazaj.

Škatlico postavite nekam na poličko, kjer jo lahko vsi vidite – tako jo boste opazovali iz razdalje. Svoje misli boste opazoval od daleč in ne več znotraj svoje glave.

Škatlica je lahko samo za otrokove skrbi, lahko pa vanjo pospravite skrbi cele družine.



VAJA: KIPI



Otrok ali več otrok v družini se v ritmu umirjene glasbe giblje po prostoru. Ko ustavimo glasbo, učenci postanejo kipi, tudi dih naj se jim ustavi. Pri tem pazimo, da je pavza dolga okoli 3–4 sekunde. Vajo nadaljujemo do dveh minut.

Če imate morda težave na koncu

dneva pri pospravljanju stanovanja/sobe/kotička za igro, je to odlična vaja, saj otroci uživajo, ko morajo postati kipi. Med pospravljanjem se osredotočijo na glasbo, zato pozabijo, kako jim pospravljanje včasih ni všeč.

VAJA: POBARVANKA

Ob barvanju pobarvanke, ki poteka ob umirjeni glasbi, naj se otrok osredotoči na umirjeno dihanje, naj opazuje, kako drži pisalo, kako barvica pušča sled in kakšni zvoki ob tem nastajajo. Ob barvanju predvajamo umirjeno glasbo in večkrat poudarimo, da naj opazuje svoje barvanje, da mu misli ne uhajajo drugam.



VAJA: MISLI V KOZARČKU



Vajo lahko izvajamo vsi družinski člani. Razdelimo listke, na katere zapišemo, kako se počutimo v tem trenutku. Listke zložimo in jih damo v kozarček. Če smo slabše volje, je zelo dobro, da napišemo, kako se počutimo, in s tem morda damo iz sebe neprijetna čustva.

Odločimo se lahko tudi, da zapišemo dobre misli, namenjene drugim družinskim članom.

Na listek lahko pišemo ime tistega, ki mu je misel namenjena ali pa ne. Lahko se tudi podpišemo ali pa ne. Gre za dogovor, ki ga sprejmemo v naši družini.