

Jak kreativitou podpořit emoční rozvoj dětí

www.monikaweiglova.com

Vytvoření místa bezpečí

Lod'- trénink dechů ke zvládnání emocí

Domeček, lod', raketa, ponorka- z krabic

U nás lod'— výroba a oblepení možnost kousky roztrhaných ubrousků a kousky časopisů- zvládnou i malé děti- v ní mít pastelky a vše na stimulaci smyslů a zklidnění, ideálně emoční karty, aby uměly v případě silných emocí ty emoce pojmenovat.











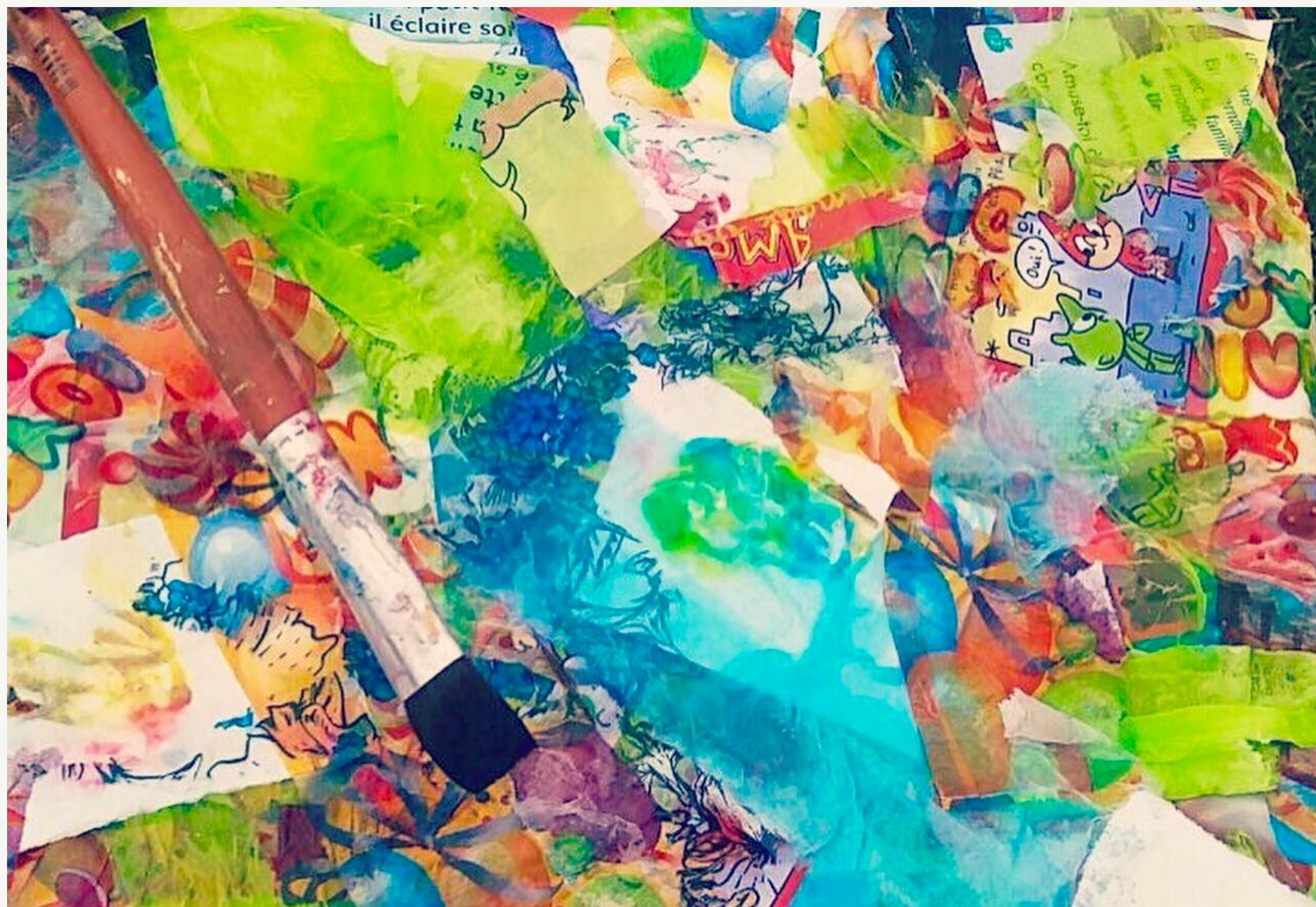












Krabice nebo tepee

Je fajn si nejdřív společně s dítětem popovídat o bezpečí obecně. O tom, kde se cítí nebo cítilo šťastně, uvolněně, kde to má rádo.

Vytvořte s ním takové místo, klidně nejdřív v představách a pak si ho může namalovat, vytvořit z modelíny nebo udělat koláž z obrázků. A pak i nějaké takové místo pro ně vytvořte.

Dítko tam může odpočívat, učit se pracovat s vnímáním svého těla a s emocemi. Prostor, kde se dítě uvolní, kde se noří do imaginací.

Atmosféru odpočinku jde i spojit s vůní některého z esenciálních olejíčků, vzít si pomocníka plyšáka, polštářek, deku, lávovou lampu, světýlka, cokoliv, co vás napadne a co má dítko rádo.







Malování moře- naslouchání zvuku štětce

Pomocí malování vln- poslouchat zvuk štětce- jaké to je a s každou vlnou když míří štětec nahoru nádech a s vlnou dolů výdech- to je podklad- moře pro lodičky- pak si poskládají lodičky z papíru a pomalují a ty mohou na velký papír moře postavit plus pár malinkých kousků papírků pomačkat a foukat- z každé strany jedno dítě nebo na druhé straně papíru dospělý a foukací závody



Poskládáme lod'ky z papíru

Poté si děti poskládají lodičky z papíru a pomalují a ty mohou na velký papír moře postavit - plus pár malinkých kousků papírků pomačkat a foukat.

Z každé strany jedno dítě nebo na druhé straně papíru dospělý a začínají foukací závody.









Vařená modelína-pomoc s emocemi

Modelína pomáhá zpracovat náročné emoce a stres, rozvíjí mozek a krásně pomáhá s koncentrací.









Malování pocitů v těle

Velký obrys těla a ptáme se: „Jakou barvu máš v hlavičce? A v ramenou? Atd. A dítě maluje.

Dobré je se dítě co nejčastěji ptát, jak se cítí, jaké je uvnitř něho počasí. A i podle toho ho nechat malovat obrázky- třeba ráno na tabuli a mazat až se to změní nebo využívat malování barvami. Vodovky jsou ideální.

.







Dýchací kamarádi

Pomocníci a ukazatelé našeho dechu. Je dobré pracovat s dechem, aby nám bylo lépe a hravou formou děti učit s dechem zacházet.

Tady děti vidí, jak dýchají- papírky, které jsou nalepené zevnitř kalíšku, vlají podle síly jejich dechu. Děti instruujte, ať se zkusí zhluboka nadechnout a s výdechem fouknout do dírky v kalíšku a uvidí tak přímo dračí dech v akci.













Vzteklá krabicová příšera

Výroba krabice vzteku - krabice od ubrousků.
Vyjádřit vztek- trhání obrázku s kritickou událostí/
vztekem, která dítě rozzlobila.

Potvůrka, která jí roztrhané příhody.



Tvořit na základě příběhů

Z naší knihy dětských meditací, kde jde o příběhy ze zahrady a vždy se do příběhu vstupuje branou.

Dítě si může vyrobit svoji bránu a tam vkládá jednotlivé obrázky a zážitky z příběhů.











Děkuji, máte nějaké otázky?

www.monikaweiglova.com