

Izdelava plakata Jezni ptički



Obrvi povedo vse - ta ptiček ima najbolj zloben pogled v mestu!
Primeren je, da našim malčkom prikažemo neprimerno obrazno govorico. Izbruh jeze se ponavadi prične ravno s specifičnim pogledom, ki napoveduje nevihto. Narišite na plakat, kako izgledate, kadar ste jezni.



Tako kot ta ptiček v igrici seka drva, tako besede, ki jih izrečemo v jezi, "sekajo" srca ljudi, ki jim imamo sicer radi. V jezi rečemo več, glasneje in bolj ostro kot dejansko mislimo. Na plakat zapišemo, katere besede otrok ponavadi izreka, kadar je jezen.



V jezi uničim vse, kar dosežem: zlomim igrače, razbijem kozarec, strgam knjigo,... Če v bližini ni ničesar, vržem na tla kar sebe. Kaj pa vi počnete, ko ste jezni? Kako pokažete svojo jezo?



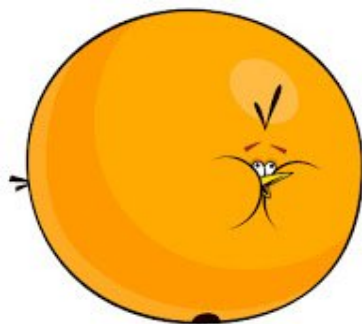
Včasih se jeza v nas kar nabira in nabira – potem pa kar naenkrat eksplodira kot Ptiček Bomba. To izgleda tako, da smo tako napeti, da se kar tresemo, v obraz postanemo rdeči, lasje se nam naježijo, nekateri škrtajo z zobmi, težko se obvladamo. Na plakat zapišemo, kako izgleda otrok takrat, ko je jezen.

Malčkom predstavimo nekaj načinov, kako lahko jezo izrazimo na bolj primeren način, jo ukrotimo, sebe pa ohladimo. To so večšine, ki se jih je potrebno naučiti tako kot števila ali črke. Bodite vztrajni in potrpežljivi. K strategijam ohlajanja se večkrat vrnite in se pogovarjate o njih in jih trenirajte.



Poiščem prostor za umik

Poišči miren prostor, kjer se lahko umiriš. Nekateri se zatečejo v svojo sobo, drugim pomaga že to, da obrnejo hrbet. Kam bi se lahko šel pomiriti? Zapišite na plakat.



Diham kot balon

Dihaj, dihaj, dihaj! Počasi globoko vdihni in izdihni – dokler se ne pomiriš. Na plakat zapišite, kako se lahko še pomirimo – na primer štejemo počasi do 10, zamižimo, oči pokrijemo z rokami,....



Ustavim se in premislím.

Premisli, kako se oseba ob tebi počuti, kadar si jezen. In premisli, kakšne posledice ima tvoja jeza zate in ostale. Predšolski otroci bodo lažje razumeli: kar počneš drugim, bodo tudi drugi tebi – če si do drugih prijazen, bodo tudi oni do tebe; če si do drugih neprijazen, bodo tudi oni do tebe neprijazni. Če igračk ne deliš z drugimi, tudi drugi ne bodo pripravljene deliti s teboj. Vse se vrne kot bumerang.

Predvsem pa naj otrok premisli, kako lahko pokaže jezo na tak način, da mu pri tem ni treba vpiti, jokati, se metati po tleh in podobno. Pomagajmo jim z idejami, ki jih zapišemo na plakat.



Prosim odraslo osebo za pomoč.

Kadar se jezen ptiček ne zmore pomiti sam, mu pri tem lahko pomagajo starši ali druga odrasla oseba. Na plakat napišite, katera oseba bi to lahko bila. Oseb je seveda lahko več.

Vaših povratnih informacij o tem, kako vam je šlo, fotografij vaših izdelkov ter novih idej, bom zelo vesela.

www.lenkarije.weebly.com

lenkarije@gmail.com