

CAIETUL CU SECRETE

Beneficiile acestei activități → Se poate întâmpla ca un copil să nu îndrăznească sau să nu poată să-și exprime emoțiile. Pentru a-l ajuta, creați un caiet de corespondență cu el. În caiet, copilul poate să deseneze emoția neplăcută/plăcută și un obiect/acțiune care a avut legătură cu starea emoțională, (exemplu - S-a supărat pentru că nu i s-a permis să se dea cu bicicleta prin casă; astfel, poate desena o față tristă și o bicicletă). Nu judecați ceea ce găsiți desenat de el și nu lăsați pe nimeni altcineva în afară de dumneavoastră să-l “citească”, (dacă așa ați făcut înțelegerea cu copilul). Fiecare corespondență va fi o ocazie de a pune întrebări cu blândețe, de a obține răspunsuri, de a prinde copilul curaj să își exprime mai ușor emoțiile, de a întări relația cu copilul. De asemenea, e folositor dacă și tu ca părinte desenezi stările tale.

Mesaj pentru copil → Ai nevoie de un caiet maculator/coli albe sau colorate/bloc de desen, carioci, creioane colorate.

1. Acest caiet este precum cel mai bun prieten al tău. Dacă ești foarte nervos, dacă ești supărat pe părinții tăi, poți să desenezi tot ce nu reușești să le spui. De asemenea poți să îl folosești și atunci când te bucuri.
2. Este un caiet al prieteniei, desenează tot ce simți. Părinții nu te vor certa, nu se vor supăra. O să îi ajuți pe părinți să te înțeleagă mai bine, și așa îți vei ajuta sufletelul să fie mai bucuros, mai liniștit, să fii mai curajos, mai îndrăzneț, mai încrezător.
3. Răspunde-le la întrebări despre desen, explică-le că ai nevoie de răbdarea lor, dar te rog ca și tu să ai răbdare cu ei atunci când îți explică. Ei te iubesc foarte mult, și când ești bucuros, și când ești supărat, și când ești nervos.
4. Încearcă să lași caietul în același loc, pentru ca fiecare să știe unde îl găsește când vrea să “citească” sau să deseneze ceva în el.