

## Zdravo!

Pred nami so počitnice – čas, da se spočijemo in pripravimo na zadnje obdobje v tem šolskem letu. Čas lahko izkoristimo tako, da si izdelamo pripomočke, ki nam bodo koristili takrat, ko bo prisotnega več napora in stresa.

- **Ustvari si lasten termometer čustev.** Se spomniš, ko sva ga delala tudi v šoli? Risala sva ga na tablo, tokrat pa ga lahko izdeláš iz papirja in si ga obesiš v sobo. Velikost termometra si določi sam, naj te ne omejuje velikost A4 lista.



Zakaj misliš, da bi ti lahko takšen termometer v sobi koristil?

Pogosto ne znamo izraziti svojih čustev in mogoče je takrat primeren trenutek, da uporabimo kakšen pripomoček, ki nam pomaga ozavestiti kje smo in koliko nam manjka do izgube kontrole. Višje na termometru kot smo, hitreje moramo najti načine kako se pomiriti, saj noben od nas ne želi izgubiti kontrole nad seboj.



- Eden izmed načinov za pomiritev je tudi uporaba žogic za sproščanje. Izdelaš jih lahko tudi sam.

Lahko jih uporabiš med učenjem ali med odmori (pazi, da te ne bodo ovirale med učenjem!), da se sprostiš in kasneje nadaljuješ z delom. Uporabi jih tudi, če te kaj razjezi in moraš sprostiti svoja čustva.



### Potrebuješ:



### Postopek:

Balon rahlo napolni in primi zgornji del, da zrak ne uide ven. Na zgornji del namesti lijak in vanj natresi moko. Moko v balon potlači tako, da držiš vrat balona (da ne izgubiš moke) in balon raztegni, pogneti in tako ustvariš dodaten prostor.

Ko napolniš toliko kot ti ustreza, zaveži balon.

Balon okraši. Nanj lahko narišeš obraz ali kakšen drug motiv. Lahko jih narediš tudi več. Če jim boš naredil obraze, pomisli kakšna čustva bodo njihovi obrazi izražali.

Uživaj v ustvarjanju.



Predvsem pa ti želim lepe počitnice.

Nataša