

Moj Dnevnik čustev



Ime: _____

Starost: _____

Dragi starši,

Ta dnevnik je zasnovan kot nežno orodje, ki vašemu otroku pomaga prepoznavati in izražati čustva.

Skozi risanje, barvanje in kratke zapise otrok na preprost način spoznava, kaj občuti, in se uči, da so vsa čustva naravna in sprejeta.

Vaša vloga je, da otroka pri tem ljubeče spremljate – brez ocenjevanja, zgolj z odprtim srcem in poslušanjem. Naj bo to prijeten skupni trenutek ob koncu dneva ali tedna, ko skupaj pogledate, kako se je počutil in kaj mu je bilo najlepše.

Naj bo ta dnevnik prostor varnosti, igre in zaupanja.



Moj dan

Danes je:

Moje čustvo danes:
(obkroži ikono)



Zakaj se tako počutim?





Kaj mi pomaga, da se počutim bolje ali še bolj veselo?





Tako sem se počutil/a danes:
(nariši obraz)



Moj dan

Danes je:

Moje čustvo danes:
(obkroži ikono)



Zakaj se tako počutim?





Kaj mi pomaga, da se počutim bolje ali še bolj veselo?





Tako sem se počutil/a danes:

(nariši obraz in simbol počutja:



Moj dan

Danes je:

Moje čustvo danes:
(obkroži ikono)



Zakaj se tako počutim?





Kaj mi pomaga, da se počutim bolje ali še bolj veselo?





Tako sem se počutil/a danes:

(nariši obraz in simbol počutja:



Moj dan

Danes je:

Moje čustvo danes:
(obkroži ikono)



Zakaj se tako počutim?





Kaj mi pomaga, da se počutim bolje ali še bolj veselo?





Tako sem se počutil/a danes:

(nariši obraz in simbol počutja:



Moj dan

Danes je:

Moje čustvo danes:
(obkroži ikono)



Zakaj se tako počutim?





Kaj mi pomaga, da se počutim bolje ali še bolj veselo?





Tako sem se počutil/a danes:

(nariši obraz in simbol počutja:



Moj dan

Danes je:

Moje čustvo danes:
(obkroži ikono)



Zakaj se tako počutim?





Kaj mi pomaga, da se počutim bolje ali še bolj veselo?





Tako sem se počutil/a danes:

(nariši obraz in simbol počutja:



Moj dan

Danes je:

Moje čustvo danes:
(obkroži ikono)



Zakaj se tako počutim?





Kaj mi pomaga, da se počutim bolje ali še bolj veselo?





Tako sem se počutil/a danes:

(nariši obraz in simbol počutja:



Moje čarobno mesto za sprostitvev

Tukaj nariši kraj, kjer se počutiš mirno, varno in srečno.

To je lahko tvoj dom, narava, tvoje srce ali čisto pravljichen svet.

Naj bo to tvoj prostor miru in čarobnosti.

"V mojem srcu je vedno prostor za mir."





