

JOONISTAMINE

Joonistamine (või ka kritseldamine) võib olla efektiivne viis tunnete vabastamiseks. Eriti lapsed, aga ka noorukid joonistavad meeleldi ja väljendavad piltide abil mitmesuguseid tundeid ja tegevusi. Oma sisemaailma “välja tõstmine” paberile aitab kogetut paremini mõista ja analüüsida. Konfliktolukordade puhul võib teha järgmist:

Lapsele õpetamisel:

Kui märkad, et lapsel on tugevad häirivad tunded, paku võimalust ja vahendeid panna need tunded paberile.

Harjutus “Minu päeva kokkuvõte” on abistav lapse enesevaatlus-, hindamis- ja probleemi lahendamise oskuse arendamiseks. Peale pingelist lasteaia/koolipäeva palu lapsel joonistada kaks pilti: “*Mis mul läks täna väga hästi?*”, “*Mis oleks võinud olla teisiti?*”. Kui pildid valmis, siis alusta lapsega vestlust pildist nimega “*Mis oleks võinud olla teisiti?*”. Lapse probleemilahendusoskust toetav on pildi analüüsimine, suunates last leidma vastuseid küsimustele: “*Mida sa oleksid saanud selles olukorras teistmoodi teha? Kuidas sa oleksid saanud teistmoodi käituda? Kuidas veel ...?*” Oluline on julgustada last sõnastama mitmeid võimalikke käitumise alternatiive. Tunnusta lapse ideid: “*See on sul väga hea mõte! Kui palju erinevaid võimalusi sul praegu pähe tuli!*”. Vestlus lõpeta alati “*Mis mul läks täna väga hästi?*” pildi analüüsisiga.