

FEELINGS FLOWERS AND THE HEALING GARDEN

This activity will help you and your children to identify and express your feelings while you also connect to nature!

MATERIALS NEEDED:

Water, Sand, Wooden sticks or small branches, tree leaves. This activity can get messy, so you may want to cover your clothes and any indoor surfaces, do it on large plates or plastic bags, or do it outside!

Play is an effective way to help children explore and share their feelings and experiences, which in turn can have a great impact on their self-confidence, self-awareness, and ability to develop relationships.

0-12

YEARS



STEP 1: Invite your children to sit by your side and make sure that you have enough space and privacy for this activity. Tell your children you are going to play and speak with each other. Try to come to an agreement that whatever you share will not be communicated to anybody else. It will be a secret!

STEP 2: Mix the water and the sand to create some mud. Spend some time on this and encourage your children to fully involve themselves without worrying about getting dirty. Encourage them to touch the mud, to make it soft or firm, to focus on how it feels in their hands, to look at the colours, and if they want to see how it smells!

STEP 3: When the mud is ready, start by creating mud flowers using the sticks and the leaves. The flowers can have any form or shape, because you are their creators. Tell your children that each flower represents a feeling of yours. So, encourage them to connect to how they feel in the moment and to create a flower that represents this exact feeling they are holding.

Provide examples to your children to help them understand the process. For instance, you might say: "Today I do not feel well rested because last night I did not sleep well. Therefore, I will create a sleepy flower."

STEP 4: Create 2-3 flowers each. After you've finished, spend some time talking about the flowers you each created and what they represent. If someone does not want to share about their flower, let them know this is absolutely fine and they do not have to share.

STEP 5: Take your flowers and place them in a safe place. This can either be a place inside your residence, or somewhere outside. This place will be your healing garden! Spend some time together thinking about "What will these flowers grow to become?" For example, perhaps the sleepy flower will get some good sleep in the healing garden and grow to be powerful, rested and positive.

If it is possible to, keep these flowers for longer than a day and pretend to water them every now and then. Whenever you water them, start the conversation with your children about how these feeling flowers have developed.

Alternatives for younger ages:

If your children are too young to follow all the above steps, focus more on the sensorial part of creating the flowers and naming them. You could ask questions such as "Is the flower smiling? Is the flower crying?"

Τα λουλούδια των συναισθημάτων και ο κήπος της θεραπείας

Αυτή η δραστηριότητα θα βοηθήσει εσάς και τα παιδιά σας να αναγνωρίσετε και να εκφράσετε τα συναισθήματά σας ενώ παράλληλα συνδέεστε με τη φύση!

Υλικά: Νερό, Άμμος, ξυλάκια ή μικρά κλαδιά, φύλλα δέντρων.

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να φέρει ακαταστασία, επομένως αν θέλετε καλύψτε τα ρούχα σας και τυχόν εσωτερικές επιφάνειες ή υλοποιήστε την σε εξωτερικό χώρο!

Το παιχνίδι είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να βοηθήσετε τα παιδιά να εξερευνήσουν και να μοιραστούν τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους, οι οποίες με τη σειρά τους μπορούν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο στην αυτοπεποίθηση, την αυτογνωσία και την ικανότητά τους να αναπτύξουν σχέσεις.

**0- 12
ετών**



Βήμα 1: Προσκαλέστε τα παιδιά σας να καθίσουν δίπλα σας και βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό χώρο και ιδιωτικότητα για αυτήν τη δραστηριότητα.

Σε αυτή τη δραστηριότητα πρόκειται να παίξετε αλλά και να μιλήσετε μεταξύ σας. Συμφωνείτε πως ό, τι μοιράζεστε δεν θα μεταφερθεί σε κανέναν άλλο εκτός της δραστηριότητας, θα παραμείνει μυστικό!

Βήμα 2: Ανακατέψτε το νερό και την άμμο για να δημιουργήσετε λάσπη. Αφιερώστε λίγο χρόνο σε αυτό και ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να εμπλακούν πλήρως χωρίς να ανησυχείτε για να λερωθούν. Ενθαρρύνετε τους να αγγίξουν τη λάσπη, να την κάνουν μαλακή ή σκληρή, να εστιάσουν στην αίσθησή της στα χέρια τους, να κοιτάζουν τα χρώματα και αν θέλουν να δουν πώς μυρίζει!

Βήμα 3: Χρησιμοποιώντας τη λάσπη, φύλλα, κλαδιά, ξύλα φτιάξτε λουλούδια. Τα λουλούδια μπορούν να έχουν οποιαδήποτε μορφή ή σχήμα, μιας και εσείς είστε οι δημιουργοί τους. Πείτε στα παιδιά σας ότι κάθε λουλούδι αντιπροσωπεύει ένα δικό τους συναίσθημα. Επομένως, ενθαρρύνετε τους να συνδεθούν με το πώς αισθάνονται αυτή τη στιγμή και να δημιουργήσουν ένα λουλούδι που αντιπροσωπεύει αυτό το ακριβές συναίσθημα που νιώθουν.

Δώστε παραδείγματα στα παιδιά σας για να τα βοηθήσετε να κατανοήσουν τη διαδικασία. Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε: «Σήμερα δεν νιώθω ξεκούραστη γιατί χθες το βράδυ δεν κοιμήθηκα καλά. Επομένως, θα δημιουργήσω ένα νυσταγμένο λουλούδι.»

Βήμα 4: Δημιουργήστε ο καθένας και η καθεμία από 2-3 λουλούδια. Αφού τελειώσετε, αφιερώστε λίγο χρόνο για να μιλήσετε για τα λουλούδια που δημιουργήσατε και για το τι αντιπροσωπεύουν. Ενθαρρύνεται τα παιδιά σας να μιλήσουν μόνο αν το επιθυμούν.

Βήμα 5: Τώρα τοποθετήστε τα λουλούδια σας σε ασφαλές μέρος. Αυτό μπορεί να είναι είτε μέσα στο σπίτι σας, ή κάπου έξω. Αυτό το μέρος θα αποτελεί τον θεραπευτικό σας κήπο! Στη συνέχεια, αφιερώστε λίγο χρόνο για να προβλέψετε την εξέλιξη των λουλουδιών σας: "Πως θα μεγαλώσουν αυτά τα λουλούδια;" Για παράδειγμα, ίσως το νυσταγμένο λουλούδι να κοιμηθεί καλά στον θεραπευτικό κήπο και να δυναμώσει.

Εάν είναι δυνατόν, κρατήστε αυτά τα λουλούδια για περισσότερο από μια ημέρα και προσποιηθείτε ότι τα ποτίζετε κάθε τόσο. Κάθε φορά που τα ποτίζετε, συνομιλήστε με τα παιδιά σας σχετικά με το πώς έχουν αναπτυχθεί αυτά τα λουλούδια.

Εναλλακτικές για νεότερες ηλικίες: Εάν τα παιδιά σας είναι πολύ μικρά για να ακολουθήσουν όλα τα παραπάνω βήματα, εστιάστε περισσότερο στο αισθητηριακό μέρος της κατασκευής των λουλουδιών και έπειτα δώστε τους ονόματα. Θα μπορούσατε να κάνετε ερωτήσεις όπως «Χαμογελάει το λουλούδι; Κλαίει το λουλούδι;»

LES FLEURS DES SENTIMENTS ET LE JARDIN DE LA GUÉRISON

Cette activité vous aidera, à vous et à vos enfants, à identifier et à exprimer vos sentiments tout en vous connectant à la nature!

MATERIAUX NECESSAIRES:

Eau, sable, bâtons de bois ou petites branches, feuilles d'arbres. Il est facile de se salir en faisant cette activité, vous pouvez donc vouloir couvrir vos vêtements et toutes les surfaces intérieures, le faire sur de grandes assiettes ou des sacs en plastique, ou le faire à l'extérieur!

Le jeu est un moyen efficace d'aider les enfants à explorer et à partager leurs sentiments et leurs expériences, ce qui peut avoir un impact important sur leur confiance propre, leur conscience propre, et leur capacité à développer des relations.

0-12 ANS



1^{ER} PAS: Invitez vos enfants à s'asseoir à vos côtés, en vous assurant d'avoir suffisamment d'espace et d'intimité pour cette activité. Dites à vos enfants que vous allez jouer ensemble et vous parler entre vous. Essayez de vous mettre d'accord pour que tout ce que vous partagez ne soit communiqué à personne d'autre. Ce sera un secret!

2^{ÈME} PAS: Mélangez l'eau et le sable pour créer de la boue. Consacrez-y du temps et encouragez vos enfants à s'impliquer pleinement sans se soucier de se salir. Encouragez-les à toucher la boue, à la rendre douce ou ferme, à se concentrer sur comment elle se sent dans leurs mains, à regarder les couleurs et s'ils veulent voir comment ça sent!

3^{ÈME} PAS: Lorsque la boue est prête, commencez par créer des fleurs de boue en utilisant les bâtons et les feuilles. Les fleurs peuvent avoir n'importe quelle forme ou forme, car vous êtes leurs créateurs. Dites à vos enfants que chaque fleur représente une de vos émotions. Alors, encouragez-les à se connecter à ce qu'ils ressentent dans le moment et à créer une fleur qui représente ce sentiment exact qu'ils détiennent.

Donnez des exemples à vos enfants pour les aider à comprendre le processus. Par exemple, vous pourriez dire: «Aujourd'hui, je me sens fatigué parce que la nuit dernière, je n'ai pas bien dormi. Par conséquent, je vais créer une fleur endormie»

4^{ÈME} PAS: Créez 2-3 fleurs chacun. Une fois vous avez terminé, passez un peu de temps à parler des fleurs que vous avez créées et à décrire ce qu'elles représentent. Si quelqu'un ne veut pas parler de sa fleur, ce n'est pas grave.

5^{ÈME} PAS: Prenez vos fleurs et placez-les dans un endroit sûr. Cela peut être soit un endroit à l'intérieur de chez vous, soit à l'extérieur. Cet endroit sera votre jardin de guérison! Passez un peu de temps ensemble à réfléchir à «Que deviendront ces fleurs quand elles poussent?» Par exemple, peut-être que la fleur endormie se reposera bien dans le jardin de guérison et deviendra puissante, reposée et positive.

Si cela est possible, conservez ces fleurs plus d'une journée et faites semblant de les arroser de temps en temps. Chaque fois que vous les arrosez, commencez la conversation avec vos enfants sur la façon dont ces fleurs, et les sentiments qu'elles représentent, se sont développées.

Alternatives pour les plus jeunes:

Si vos enfants sont trop jeunes pour suivre toutes les étapes ci-dessus, concentrez-vous davantage sur la partie sensorielle de la création des fleurs et de leur dénomination. Vous pourriez poser des questions telles que «La fleur sourit-elle? La fleur pleure-t-elle?»

مشاعر الزهور وحديقة الشفاء

سيساعدك هذا النشاط أنت وأطفالك على التعرف على مشاعرك والتعبير عنها بينما تتصل أيضاً بالطبيعة.

المواد المطلوبة: ماء ، رمال ، أعواد خشبية أو أغصان صغيرة ، أوراق شجر. يمكن أن يكون هذا النشاط فوضوياً ، لذلك قد ترغب في تغطية ملابسك وأي أسطح داخلية ، أو القيام بذلك على أطباق كبيرة أو أكياس بلاستيكية ، أو القيام بها في الخارج!

اللعب هو وسيلة فعالة لمساعدة الأطفال على استكشاف مشاعرهم وتجاربهم ومشاركتها ، والتي بدورها يمكن أن يكون لها تأثير كبير على الثقة بالنفس والوعي الذاتي والقدرة على تطوير العلاقات.

من للأطفال
سنة 12 إلى 0 سن



الخطوة 1: قم بدعوة أطفالك للجلوس بجانبك وتأكد من أن لديك مساحة كافية وخصوصية لهذا النشاط. أخبر أطفالك أنك ستلتصقون وتتحدثون مع بعضهم البعض. حاول أن تتوصل إلى اتفاق بأن أي شيء تشاركه لن يتم إبلاغه لأي شخص آخر. سيكون سرا!

الخطوة 2: اخلط الماء والرمل لعمل بعض الطين. اقص بعض الوقت في ذلك وشجع أطفالك على الانخراط بشكل كامل دون القلق بشأن الاتساخ. شجعهم على لمس الوحل ، لجعله طرياً أو صلباً ، للتركيز على ما يشعرون به في أيديهم ، والنظر إلى الألوان ، وإذا كانوا يريدون أن يروا كيف تنشم رائحته!

الخطوة 3: عندما يصبح الطين جاهزاً ، ابدأ بإنشاء زهور طينية باستخدام العصي والأوراق. يمكن أن يكون للزهور أي شكل ، لأنك من صنعها. أخبر أطفالك أن كل زهرة تمثل شعوراً خاصاً بك. لذا ، شجعهم على التواصل مع ما يشعرون به في الوقت الحالي وإنشاء زهرة تمثل هذا الشعور الدقيق الذي يحملونه.

الخطوة 4: قم بإنشاء 2-3 زهور لكل منها. بعد الانتهاء ، امض بعض الوقت في التحدث عن الزهور التي أنشأها كل منكم وما الذي تمثله. إذا كان شخص ما لا يريد المشاركة حول زهرته ، فأخبره أن هذا جيد تماماً ولن يضطر إلى المشاركة.

الخطوة 5: خذ زهورك وضعها في مكان آمن. يمكن أن يكون هذا مكاناً داخل مسكنك أو مكاناً بالخارج. سيكون هذا المكان حديقتك للشفاء! اقص بعضاً من الوقت معاً للتفكير في "ما الذي سنتمو هذه الزهور لتصبح؟" على سبيل المثال ، ربما ستحصل الزهرة النائمة على بعض النوم الجيد في حديقة الشفاء وتنمو لتصبح قوية ومستريحة وإيجابية.

إذا كان ذلك ممكناً ، احتفظ بهذه الزهور لفترة أطول من يوم واحد وتظاهر بسقيها بين الحين والآخر. عندما تسقيها ، ابدأ المحادثة مع أطفالك حول كيفية نمو هذه الزهور.

بدائل للأعمار الأصغر:

إن أطفالك أصغر من أن يتبعوا جميع الخطوات المذكورة أعلاه ، ركز أكثر على الجزء من تكوين الزهور وتسميتها. يمكنك طرح أسئلة مثل "هل تبتسم الزهرة؟ هل تبكي الزهرة؟"

فعالیت

گل‌های احساس و باغ شفاف‌بخش!

این فعالیت به شما و فرزندان‌تان کمک می‌کند تا احساسات خود را بهتر بشناسید و در حالی که شما به طبیعت خودتان را وصل می‌نمایید بتوانید آنرا بیان کنید!

برای اطفال

۰ تا ۱۲ سال



این بازی روشی مؤثر برای کمک به کودکان در کشف و به شریک نمودن احساسات و تجارب شان می‌باشد که به نوبه خود می‌تواند تأثیر زیادی در اعتماد به نفس، خودآگاهی و توانایی در توسعه روابط آنان داشته باشد.

مواد مورد نیاز: آب، شن و خاک، چوب یا شاخه‌های کوچک درخت، برگ درخت. این فعالیت می‌تواند چتل کاری داشته باشد، بنابراین بهتر است بخواهید لباس و هر سطح داخلی را بپوشانید تا کثیف و چتل نشوند، آن را روی بشقاب‌های بزرگ یا کیسه‌های پلاستیکی انجام دهید، یا در خارج از خانه آنرا انجام دهید!

مرحله اول: از فرزندان خود دعوت کنید تا در کنار شما بنشینند و از فضای و موقعیت مناسب و کافی برخوردار بوده و اطمینان داشته باشند. به فرزندان خود بگویید که می‌خواهید با یکدیگر بازی کنید و با هم صحبت کنید. سعی نمایید به توافقی برسید که هر آنچه را که با هم شریک می‌کنید به هیچ کس دیگری آنها را نخواهید گفت. این یک راز خواهد بود!

مرحله دوم: آب و خاک را مخلوط کنید تا کمی گل ایجاد شود. مدتی را به این عمل مشغول باشید و فرزندان‌تان را تشویق کنید که کاملاً درگیر خود شوند بدون اینکه نگرانی از چتل شدن داشته باشند. آنها را تشویق کنید که گل را لمس کنند، آن را نرم یا محکم و سخت بسازند، در کنار اینکه در دستانتان چه احساسی دارد، آنها را متوجه بسازید که به رنگ‌ها نگاه کنند و اگر می‌خواهند بگذارید تا متوجه شوند که بوی آن چگونه است!

مرحله سوم: وقتی گل آماده شد، به وسیله چوب‌ها و برگ‌های درخت به ایجاد گل‌های مختلف بپردازید. گلها می‌توانند هر شکلی باشند و هر طور که می‌خواهید آن‌ها را خلق نمایید، زیرا شما خالق آنها هستید. به فرزندان خود بگویید که هر گل نمایانگر احساس آنها می‌باشد. بنابراین، آنها را تشویق نمایید تا به لحظه احساسات خویش متصل و وصل شوند و توسط همین احساسات یک گل ایجاد کنند که نمایانگر احساس دقیق و واقعی آنان باشد.

به فرزندان خود مثال بیاورید تا به آنها در درک عملی که انجام می‌دهند کمک نماید. به عنوان مثال: ممکن است بگویید: "امروز احساس خوبی ندارم تا استراحت کنم، زیرا دیشب خواب خوبی نداشتم. بنابراین، من یک گل خواب آلود ایجاد می‌کنم"

مرحله چهارم: هر کدام‌تان ۲ یا ۳ گل بسازید. پس از اتمام کار، مدتی را در مورد گل‌هایی که هرکدام شما ایجاد کرده‌اید و آنچه را که آنها نشان می‌دهند، صحبت کنید. اگر کسی نمی‌خواهد در مورد گل خود چیزی را با دیگران شریک نماید به آنها بگویید این کاملاً خوب است و نیازی به شریک سازی ندارند.

مرحله پنجم: گل‌های خود را بگیرید و آنها را در مکانی امن قرار دهید. این یا می‌تواند مکانی در داخل محل زندگی شما باشد، یا جایی در خارج از آن. این مکان باغ شفاف‌بخش شما خواهد بود! با چند نفر در کنار هم جمع شوید تا به این موضوع فکر نمایید که "این گلها به چه صورت رشد می‌کنند؟" به عنوان مثال: شاید گل خواب آلود در باغ شفاف‌بخش بخوابد و قدرتمندتر شد، استراحت نماید و مثبت اندیش شود.

اگر امکان پذیر است، این گل‌ها را بیش از یک روز نگه دارید و وانمود کنید که برخی اوقات به آنها آب می‌دهید. هر وقت به آنها آب می‌دهید، در مورد اینکه این گلها چگونه رشد می‌کنند و چگونه بزرگ می‌شوند با فرزندان‌تان بصورت احساسی گفتگو کرده و با آنان قصه نمایید.

گزینه‌های دیگر برای اطفال دارای سن و سال پایین‌تر:

اگر فرزندان شما برای عملی نمودن کلیه مراحل بالا جوان‌تر هستند، بیشتر روی قسمت احساسی ایجاد گل و نامگذاری آنها تمرکز کنید. می‌توانید سوالاتی از آنها بپرسید از قبیل "آیا گل لبخند می‌زند؟" آیا گل گریه می‌کند؟