

# SAMOURESNIČEVANJE



## ◆ To sem jaz ◆

### CILJI

Podpora materam, da se bolje zavedajo svojega pravega jaza in identitete.

### PRIPRAVA

Prostor, kjer lahko udeleženske izvajajo aktivnost same, brez zunanjih opazovalcev in/ali motenj drugih.

Če želijo, jim v ozadju predvajajte glasbo.

### OPIS IZVAJANJA

Matere naj si vzamejo 30 minut zase. Najprej naj predvajajo svojo najljubšo glasbo. Nato:

- se začnejo gibati po sobi,
- začnejo premikati telo, kot jim je naravno,
- napišejo vsako črko svojega imena z uporabo delov telesa,
- izberejo in ponovijo en gib telesa, ki predstavlja negativen trenutek v preteklem tednu,
- izberejo in ponovijo en gib telesa, ki predstavlja pozitiven trenutek preteklega tedna.

# SAMOURESNIČEVANJE



## ◆ Ena ura zame ◆

### CILJI

Spodbujanje mater, da si vsak teden vzamejo nekaj časa zase in za svoje dobro počutje.

### PRIPRAVA

Iskanje in nakup dnevnika, ki jim je všeč.

### OPIS IZVAJANJA

Matere si morajo vzeti nekaj časa zase in:

- sestaviti in zapisati seznam preprostih stvari, ki si jih želijo početi in ki bi jih osrečile,
- periodično izbrati aktivnost s seznama,
- točko s seznama vključiti v svoj dnevni red kot novo navado, ki ji bodo morale nameniti eno uro na teden,
- vsak teden zapisati svoja čustva, dosežke, izzive in napredek v zvezi z aktivnostjo na seznamu.