

دوستان سسمی

ممکن است ساده به نظر برسد (یا ساده لوحانه!)، اما رنگ آمیزی می تواند به کاهش استرس هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان کمک کند. رنگ آمیزی با هم می تواند به شما کمک کند تا ایده های مهم را بدون گفتن یک کلمه به فرزندان خود منتقل کنید: ما در یک تیم هستیم. ما می توانیم اوقات خوبی را با هم داشته باشیم. من اینجا با تو هستم. به تو گوش میدهم و به تو علاقه مند هستم. ما می توانیم احساسات را به اشتراک بگذاریم. ما می توانیم چیزی زیبا بسازیم، حتی زمانی که دنیای اطراف ما ترسناک و متفاوت است.

کودکان همچنین می توانند خود را به تصویر در کنار دوستان سسمی بکشند. بیان خلاقانه می تواند راه عالی برای تبارز احساسات بدون استفاده یک کلمه ای باشد.

