

Spoštovani starši in učenci!

Vstopamo v tretji teden izobraževanja na daljavo. V teh tednih smo se že nekoliko prilagodili izobraževanju na daljavi, hkrati pa smo vse bolj izčrpani od socialne izolacije. Da bomo skupaj lažje premagali to obdobje, vam v nadaljevanju predstavljamo postopek izdelave lutke, ki nam pomaga odgnati skrbi in negativne misli.

## LUTKA ZA MANJ SKRBI

Potrebuješ:

- **Leseno palčko** (lahko od sladoledne lučke, lahko palice nabereš v naravi)
- **Volno različnih barv**
- **Škarje**
- **Flumastre**
- **Gumbe** (poljubne barve in velikosti)
- **Lepilo ali pištolo za vroče lepljenje**



Postopek:

- Izberi volno, ki jo boš uporabil/-a za obleko. S škarjami odreži volno dolžine 20 cm.
- Na začetek palčke kani lepilo kamor pritrdi začetek volne. Volno nato večkrat ovij okoli palčke, tako, da ustvariš obleko.
- Z volno ovij malo več kot polovico palčke. Pusti nekaj prostora še za lase in glavo.
- Zadnji konec volne ponovno pritrdi z lepilom.



- Izberi volno za lase. Odreži volno dolžine 10 cm.
- Na drugi konec palčke kani lepilo in pritrdi volno za lase. Ponovno volno večkrat ovij okoli palčke in zadnji konec pritrdi z lepilom.
- Nato z flumastrom nariši obraz in z lepilom prilepi gumbe na obleko.



Čestitke, lutka je zdaj končana in pripravljena na uporabo!



Izdelaš lahko več različnih lutk in jih podariš tebi dragim ljudem.

#### Uporaba:

Legenda pravi, da takšna lutka ščiti osebo pred skrbmi. Nanjo se lahko obrnemo, ko imamo kakšno težavo in se ji zaupamo. To storimo zvečer, pred spanjem, nato pa lutko položimo pod blazino na kateri spimo. Med spanjem bo lutka odgnala skrbi in negativne misli (Christmann, 2018).

Christmann, F. (2018). *Keine Angst vor Ängsten: Verhaltenstherapeutische Techniken lernen und anleiten*. Klett-Cotta.

Slike in ideja za ustvarjanje:

Prirejeno po Currie J. (2020). *Happy Hooligans art craft play*. Pridobljeno s [https://happyhooligans.ca/craft-stick-yarn-dolls/?utm\\_medium=social&utm\\_source=pinterest&utm\\_campaign=tailwind\\_tribes&utm\\_content=tribes](https://happyhooligans.ca/craft-stick-yarn-dolls/?utm_medium=social&utm_source=pinterest&utm_campaign=tailwind_tribes&utm_content=tribes)