

## **Kochani Uczniowie! Drodzy Rodzice!**

### **I. WZMOCNIJ SIEBIE**

Proponuję kilka kolejnych zadań z zakresu **psychologii pozytywnej**.

W załącznikach są zamieszczone karty pracy do wykonania:

- [gwiazdki-karta pracy](#),
- [zasoby-karta pracy](#),
- [pozytywne myśli o sobie-karta pracy](#).

Uczniowie mogą wypełniać karty w dowolny sposób: rysunkami, tekstem, symbolami.

### **II. Wykonaj POTWORKA** - samodzielnie lub z pomocą rodzica/opiekuna.

Potworek „zje” Wasze problemy, zmartwienia, trudne myśli i pozwoli im odejść. Ćwiczenie zachęca do rozmowy oraz daje możliwość nabrania dystansu i chwilowego „pozbycia się” negatywnych myśli.

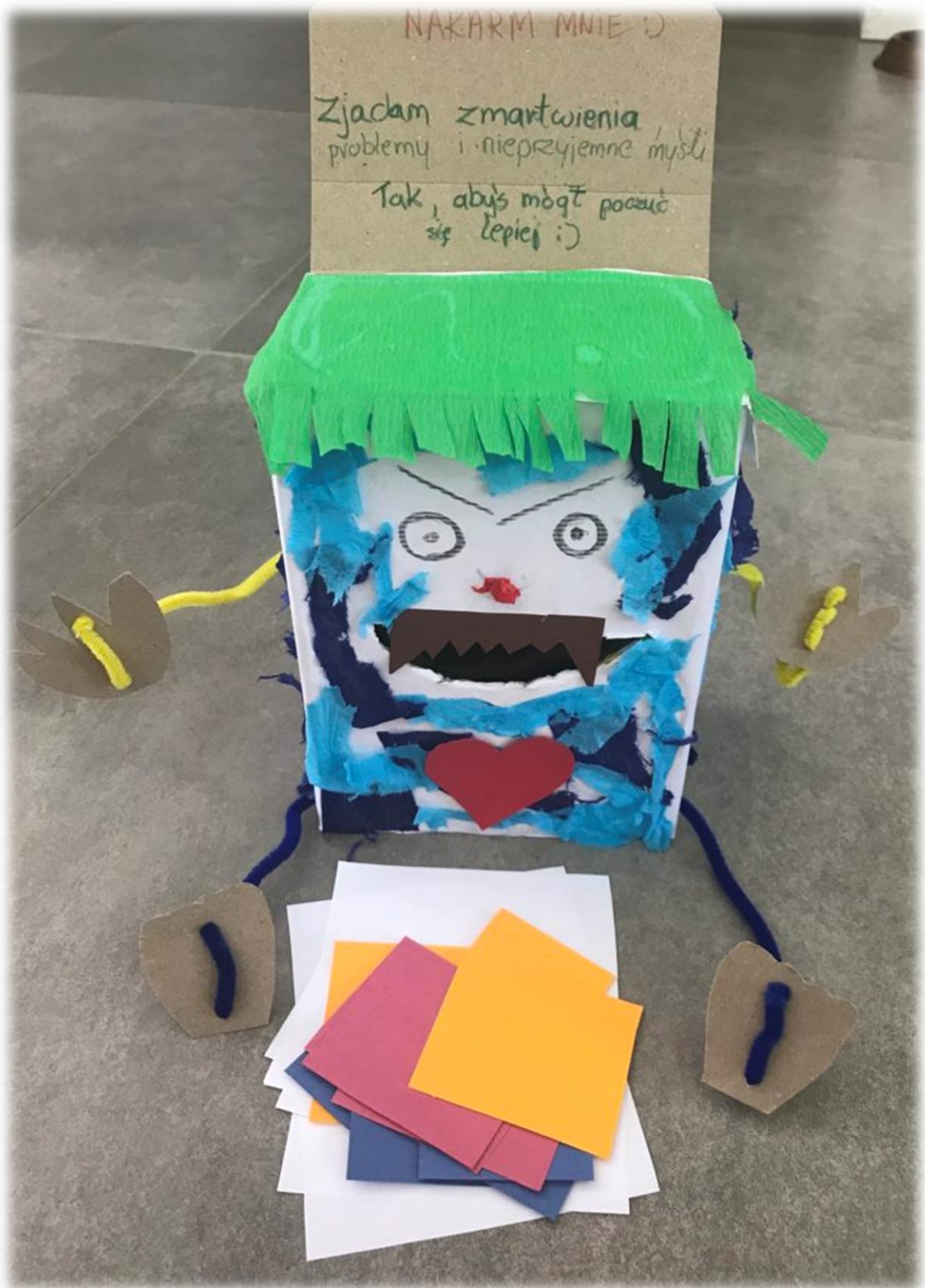
#### **Lista potrzebnych materiałów:**

- pudełko – może być np. po chusteczkach higienicznych,
- kredki, farbki, plastelina, guziki, piórka, bibuła, sznurek – wszystko, co przyjdzie Wam do głowy żeby stworzyć Waszego potwora,
- klej,
- małe i większe kolorowe karteczki.

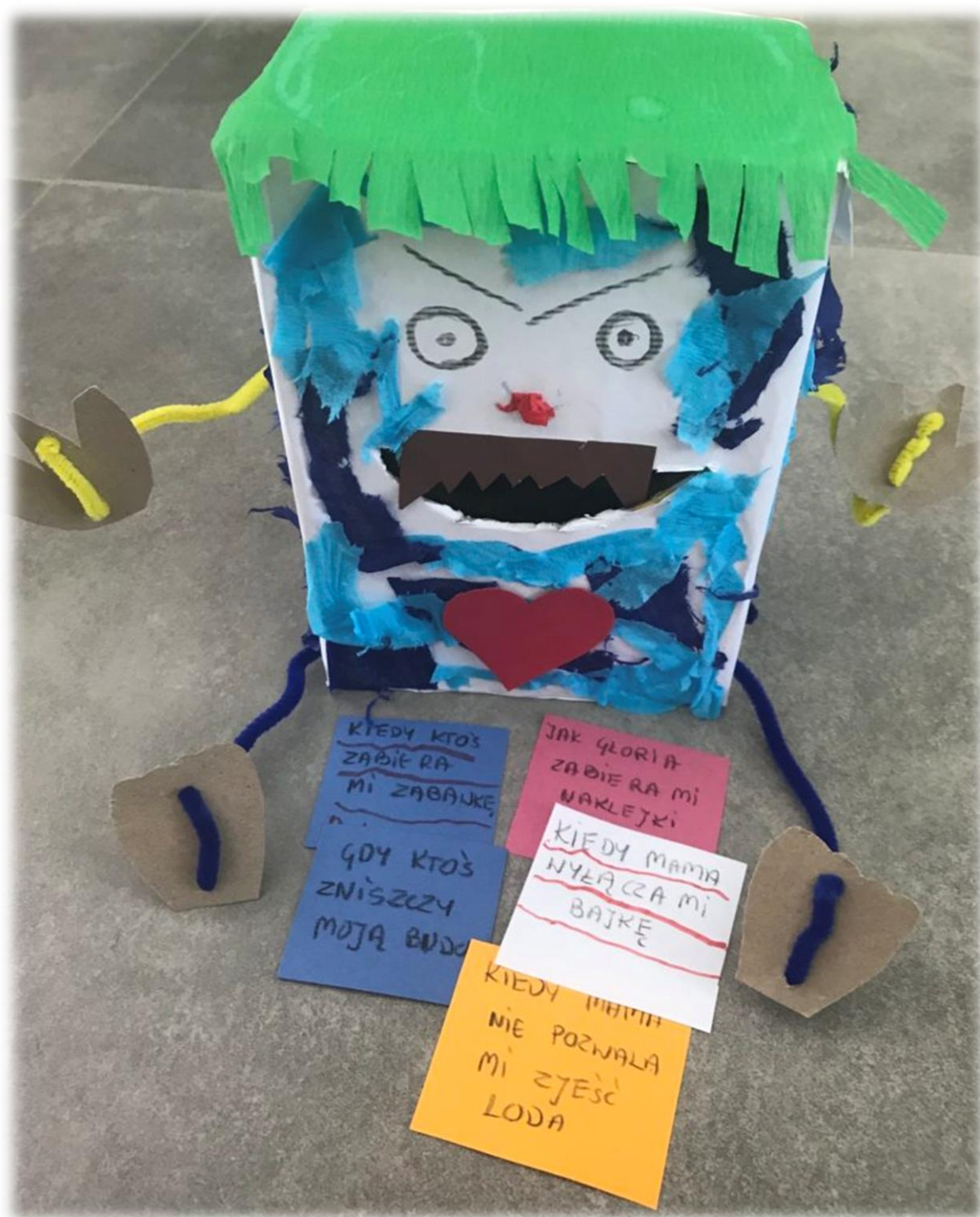
Kiedy „potwór” jest gotowy piszecie na karteczkach lub rysujecie wszystkie swoje zmartwienia, troski, problemy, smutki. Następnie nakarmcie swojego potwora karteczkami i pozwólcie się oddalić Waszym zmartwieniom.

Uwaga!

„Potwora” można wykorzystać również w przypadku, kiedy się złości. Narysuj swoją „złość” lub napisz o rzeczach, które Cię złością i wrzuć do paszczy potworka.



fot.:smallsteps.pl



fot.:smallsteps.pl