

Zadanie 1

Stwórzcie **czerveną kostkę**, która pomoże Wam złagodzić emocje i zredukować napięcie.

Wykonana przez Was kostka może być „przypominajką” w trudnych chwilach. Połóżcie ją gdzieś w widocznym miejscu i sięgajcie po nią, kiedy macie potrzebę i nie do końca wiecie jak sobie poradzić z negatywnymi emocjami, np. takimi jak: smutek, lęk, strach, złość, czy gniew.

Pamiętajcie, że każdy może mieć inne pomysły na łagodzenie swoich emocji.