

Radzenie  
sobie ze  
zmianą

Będziesz  
potrzebować:



Mamy teraz do czynienia z wieloma zmianami. Oto ćwiczenie zachęcające dziecko do myślenia o pozytywnych i negatywnych stronach zmian.

Nie możemy zmienić obecnej sytuacji, ale możemy poszukać jej pozytywnych aspektów, które pomogą nam poczuć się lepiej. Możesz też przypomnieć swojemu dziecku, że to nie będzie trwało wiecznie!

Poniżej przedstawiamy kilka przykładów oraz miejsce, w którym dziecko może narysować lub zapisać własne pomysły.

### Pozytywne aspekty zmiany

Mogę spędzać więcej czasu z mamą  
Nie muszę wstawać wcześnie, aby iść do szkoły  
Mogę spędzać więcej czasu z rodziną  
Nie muszę nosić mundurka szkolnego  
Nie muszę jeść szkolnych posiłków

### Negatywne aspekty zmiany

Nie mogę grać w piłkę nożną w parku  
Tęsknię za moim nauczycielem  
Nie mogę przytulić mojej babci  
Tęsknię za przyjaciółmi  
Nie mogę chodzić do szkoły