

# Słoik zmartwień

## Będziesz potrzebować:



Twoje dziecko może teraz martwić się o wiele rzeczy takich jak np.: zdrowie, szkoła, przyjaciele, rodzina. Może zadawać pytania dotyczące tych zmartwień.

„Słoik zmartwień” to miejsce, w którym Twoje dziecko może wyrazić swoje zmartwienia i obawy, aby nie musieć o nich myśleć cały czas.

Znajdź słoik lub dowolny pojemnik i udekoruj go, jeśli chcesz. Jeśli nie masz niepotrzebnego słoika, to możesz pisać lub rysować na obrazku na następnej stronie.

Pomóż swojemu dziecku spisać zmartwienia na kartkach papieru. Złóż je, włóż do słoika i zamknij słoik.

Znajdź 10-15 minut dziennie (ale nie tuż przed snem) na „Czas zmartwień”. Dziecko może wtedy otworzyć „Słoik zmartwień”, zajrzeć do środka i martwić się, ile zechce. Może odczytać wszystkie zmartwienia lub skupić się na jednym lub dwóch. Odmierzaj czas na urządzeniu, które pokaże, że czas martwienia się skończył. Zamknij słoik, aby odłożyć zmartwienia.

W pewnym momencie dziecko może powiedzieć ci, że przestało się martwić o coś, co „włożyło” do słoika i może podrzeć i wyrzucić kartkę dotyczącą tego zmartwienia. Cieszcie się tym razem!

**Pamiętaj, aby z dzieckiem omówić strategię radzenia sobie ze zmartwieniami, korzystając ze Złotych Zasad.**

**Dla inspiracji możesz użyć arkusza „Sposoby na lepsze samopoczucie”.**

## Złote Zasady wyboru dobrego rozwiązania

To sprawia, że  
czuję się lepiej



To nie krzywdzi  
mnie, ani nikogo  
innego.





# Mój słoik zmartwień

Nie zapętniaj sobie głowy swoimi zmartwieniami,  
wypełnij nimi słoik.