

ZESTAW PIERWSZEJ POMOCY

Pomoce:

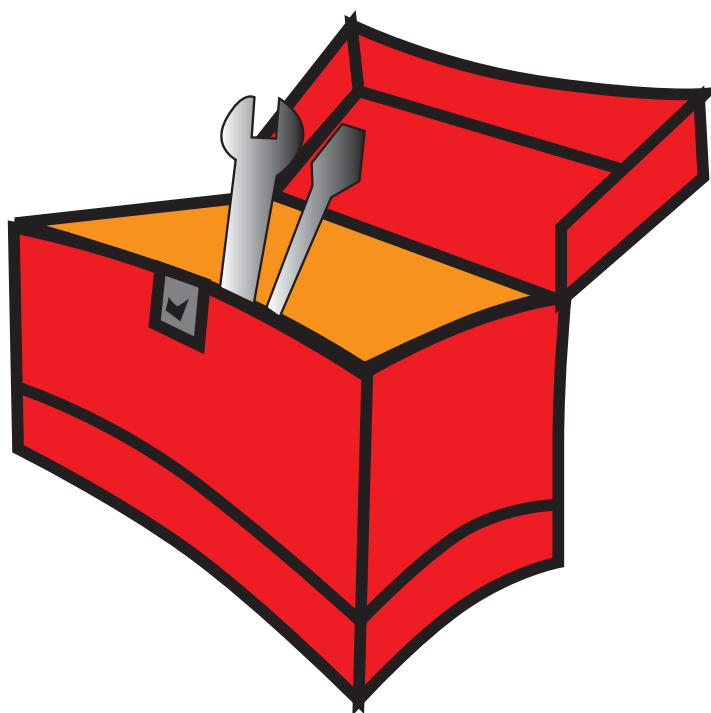
Dowolne pudełko lub pojemnik, które możesz ozdobić.

W naszym życiu panuje obecnie bałagan i zamieszanie. Pomóżmy dzieciom, by umiały się relaksować i radzić sobie ze stresem, gdyż jest to niezbędne, by oddzielić umysł i ciało od zmartwień.

Wyjaśnij dziecku, że powinno wypełnić swój ZESTAW PIERWSZEJ POMOCY tym, co pomoże mu poczuć się lepiej i takimi rzeczami, które będą mu przypominać o różnych dobrych momentach w życiu.

Przykłady tego, co można włożyć do ZESTAWU PIERWSZEJ POMOCY: zdjęcia, rysunki, otrzymany od kogoś prezent, czekoladka, zabawka do kąpieli, lista czynności, które można wykonać, aby się zrelaksować, na przykład: przytulenie misia, obejrzenie ulubionego filmu, głębokie oddychanie itp.

Jeśli nie masz do dyspozycji żadnego pudełka ani pojemnika, dziecko może znaleźć specjalne miejsce w swoim pokoju i tam umieścić różne przedmioty lub po prostu wypisać / narysować te elementy wokół przybornika poniżej.



Można też:

- Poprosić dziecko, aby pokazało ci rzeczy ze swojego ZESTAWU PIERWSZEJ POMOCY i opowiedziało, dlaczego wybrało właśnie te.
- Stworzyć swój własny ZESTAW PIERWSZEJ POMOCY i pokazać dziecku, co w nim masz i dlaczego.