Uczestnicy: dziecko (rodzic może, ale nie musi towarzyszyć dziecku w wykonywaniu zadania)

Temat: Fabryka drobnych przyjemności.

Obszar rozwoju: wiara w siebie i samoocena.

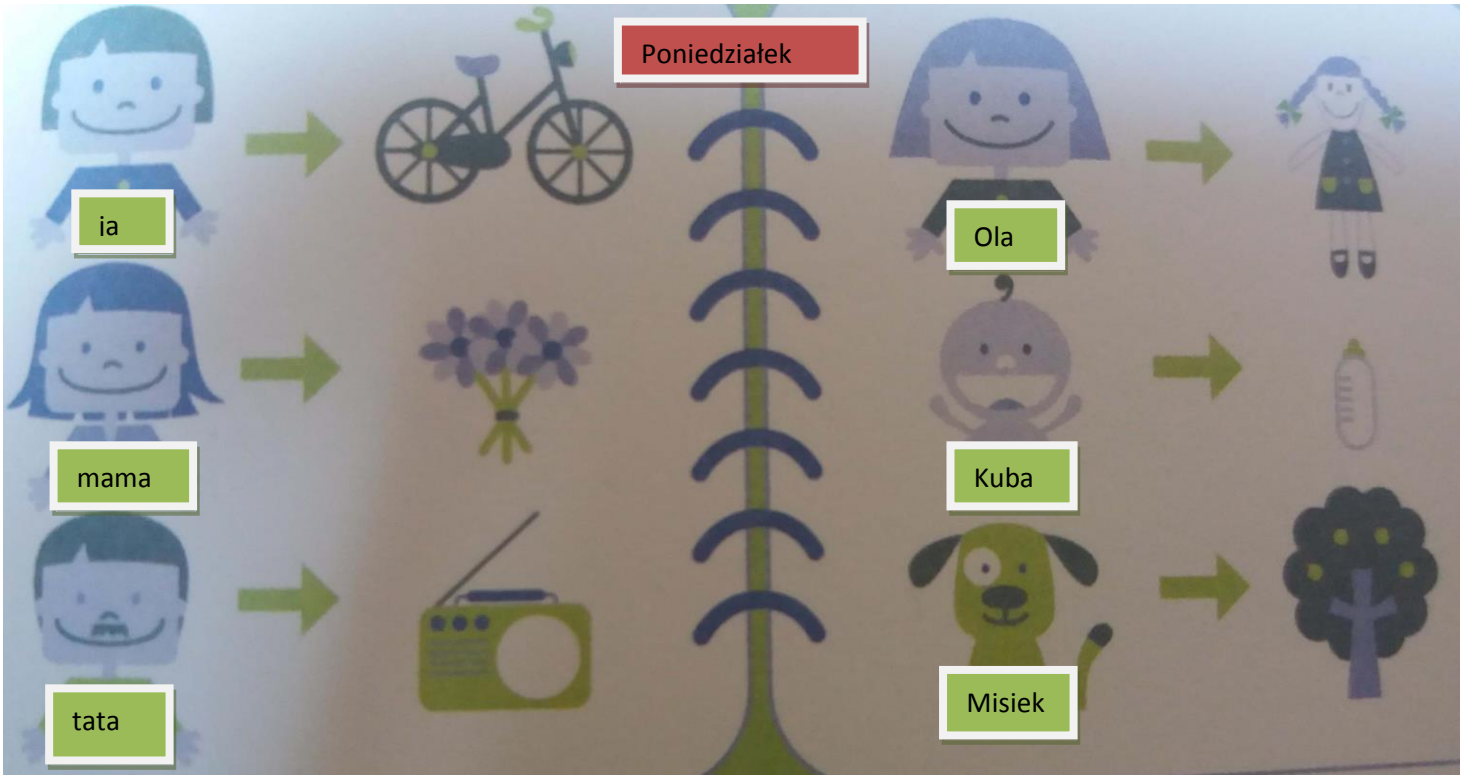
Ćwiczone umiejętności: rozumienie potrzeb drugiej osoby i budowanie więzi w rodzinie.

Przebieg ćwiczenia:

Wykonaj plan drobnych przyjemności dla każdego członka rodziny. Może być na tydzień lub na miesiąc. Możesz to zrobić w formie rysunków (zalecane dla młodszych dzieci) lub napisów. Zachęcam do kreowania własnych pomysłów ale jeśli nie wiesz co sprawiłoby przyjemność innym osobom, to po prostu zapytaj!

Na następny tydzień czy miesiąc plan może zrobić Twoje rodzeństwo lub kolejno rodzice.

Pokażcie jak dobrze się znacie i jak się troszczycie wzajemnie o swoje samopoczucie.



Do rodziców:

Niektóre dzieci (a także dorośli) mają trudność w mówieniu ‘kocham ‘, podczas gdy inne wymawiają je bardzo często, wręcz przy każdej okazji, a nawet zdarza się, że używają tego słowa by uzyskać od rodziców coś, na co mają ochotę. Jednak prawdziwe kochanie to nie tylko słowo, ale także czyny. Proponowane ćwiczenie jest łatwym sposobem na pokazanie jak bardzo zależy nam w rodzinie na sobie.

Dzięki Fabryce małych przyjemności poznajemy swoje potrzeby i upodobania, okazujemy miłość i troskę oraz tej miłości i troski doświadczamy ze strony pozostałych członków rodziny.

Milej pracy!

Katarzyna Kamieniarz-Krupska, psycholog