

Uczestnicy: dziecko (w przypadku młodszych dzieci wskazane wsparcie rodzica)

Temat: Zaczarowany ołówek.

Obszar rozwoju: wiara w siebie i samoocena.

Ćwiczone umiejętności: nabywanie poczucia sprawczości.

Przebieg ćwiczenia:

Wiesz jak działa długopis 3D? To co nim rysujesz powstaje w rzeczywistości.

Tak, jak na tym filmiku: <https://www.youtube.com/watch?v=uYuoTbGZiXs>



Nie zawsze wychodzi nam za pierwszym razem, ale nie wolno się poddawać ☺. Nawet, gdy sytuacja wydaje się nam beznadziejna, warto próbować ją poprawić.

Bohater tego filmiku nigdy się nie poddaje: <https://www.youtube.com/watch?v=ZVFIQz0ylds>

Nie mamy wprawdzie zaczarowanego ołówka jak bohater kreskówki, ale podobnie działa nasza wola. Jeśli wystarczająco bardzo chcemy i wystarczająco dużo pracy i wysiłku włożymy dążenie do celu, wtedy jest duża szansa, że osiągniemy to, czego pragniemy.

Zapraszam do wykonania ćwiczenia:

Opisz sytuację, w której aktualnie jesteś, a która nie do końca Ci się podoba (młodsze dzieci mogą wykonać rysunek). Koniecznie zrób to ołówkiem!

Teraz weź gumkę i wytrzyj te elementy, których nie chcesz a potem zastąp je takimi które sprawią, że poczujesz się lepiej.

A teraz UWAGA!

Pamiętaj, że każda zmiana pociąga za sobą pewne konsekwencje. Opisz je lub porozmawiaj o nich z bliską osobą.

Milej pracy!

Katarzyna Kamieniarz-Krupska, psycholog