

Zenona Sikkorska-psycholog

Zabawa terapeutyczna - „Księga domowych „lajków”” lub dla lubiących rysować „Mapa domowych „lajków””

Moi drodzy, musimy siedzieć w domu, nie ma innej opcji. Warto więc siedzieć z przyjemnością zamiast narzekać na wstrętnego koronawirusa. Proponuję zabawę w poszukiwacza lubianych, „życzliwych”, „wspierających”, „podnoszących nas na duchu” przedmiotów znajdujących się w waszym domu. Każdy z nas lubi pewnych ludzi a innych nie lubi. Tak samo jest z rzeczami. Mamy swoje ulubione przedmioty, ubrania, zabawki itp. Wasze zadanie będzie polegało na znalezieniu w domu jak największej liczby rzeczy wam „życzliwych”. Trzeba wyszukać w każdym pomieszczeniu określoną liczbę przedmiotów, które lubicie, które wam „pomagają” w trudnych chwilach, które są pomocne. Starajcie się robić to wnikliwie tzn. z namysłem. Przyjrzyjcie się dokładnie każdej rzeczy, jeśli się da, weźcie do ręki i zastanówcie się czym jest dla was ten przedmiot. Mam nadzieję, że uświadomicie sobie ile jest w domu rzeczy, które mogą poprawić wam nastrój. Podaję listę pomieszczeń domowych i liczbę rzeczy do znalezienia:

Wasz pokój- znajdź 20 rzeczy np. łóżko, bo dobrze mi się na nim śpi, ulubiony długopis, bo z prac nim napisanych dostaję dobre oceny.

Inne pokoje- znajdź 15 rzeczy np. ulubiony fotel.

Kuchnia- znajdź 10 rzeczy np. ulubiony kubek, szafka w której jest twoje ulubione „małe co nieco”.

Łazienka- znajdź 5 rzeczy np. grzebień, bo dzięki niemu ładnie wyglądam.

Przedpokój-znajdź 5 rzeczy np. ulubione buty.

Zróbcie listę przedmiotów z bardzo krótkim uzasadnieniem, lub mapę mieszkania i narysujcie na niej rzeczy „życzliwe”.

Uwaga! Ciąg dalszy zabawy nastąpi !

Pozdrawiam wszystkich uczniów i ich rodziców

Zenia Sikorska

