**Sposób na zmartwienia dla starszych i młodszych ;)**

Zachęcam do znalezienia wspólnie z dzieckiem nazwy dla Stworka, który będzie pożerał nasze negatywne myśli.

Każdy z nas czasem ma gorsze dni, kiedy ,,przychodzą do nas” smutne, ciemne i nieprzyjemne myśli. Czasami wyolbrzymiamy, katastrofizujemy, użalamy się nad sobą, negatywnie myślimy.

Oto prosty sposób aby usunąć negatywne myśli, które są dla nas ciężarem. Wraz z wyrzuceniem kartki papieru z narysowanym/ napisanym negatywnym sposobem myślenia, który ,,przyczepił się do naszego umysłu” na pewno uda nam się rozgonić ciemne myśli i pozwolić im odejść.

Umiejętność rozpoznania i nazwania swoich myśli na następnie przekierowanie sposobu myślenia na konstruktywny, pozytywny jest fundamentem w kształtowaniu się samoświadomości.

**Do wykonania Stworka potrzebujemy:**

Wszystko, co przyjdzie Wam do głowy ;)

(m.in. pudełko, klej, bibuła, papier kolorowy, farby, kredki, plastelina)

Marzena Lechwar