

Tworzenie wspomnień

Od
3 do 7 lat

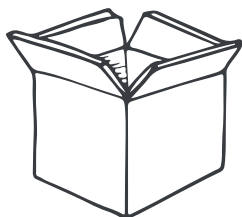


Zrób pudełko pamięci

Kiedy za kimsz tęsknisz, tworzenie wspomnień może pomóc ci poczuć się lepiej, a miłe rzeczy sprawiają, że się uśmiechniesz.

Zrób pudełko pamięci

1



Znajdź puste pudełko i udekoruj je z zewnątrz farbami, pisakami lub kredkami.

Użyj swoich ulubionych kolorów.

2

Pozbieraj kilka rzeczy i włóż je do pudełka.

Narysuj lub namaluj obraz.

Włóż do środka małego misia lub zabawkę.



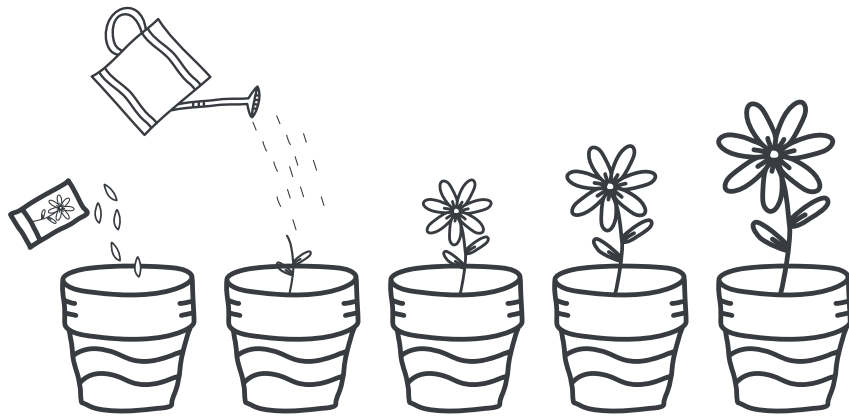
3



Kiedy tylko tęsknisz za tą wyjątkową osobą, zajrzyj do pudełka ze wszystkimi rzeczami, które ci o tej osobie przypominają.

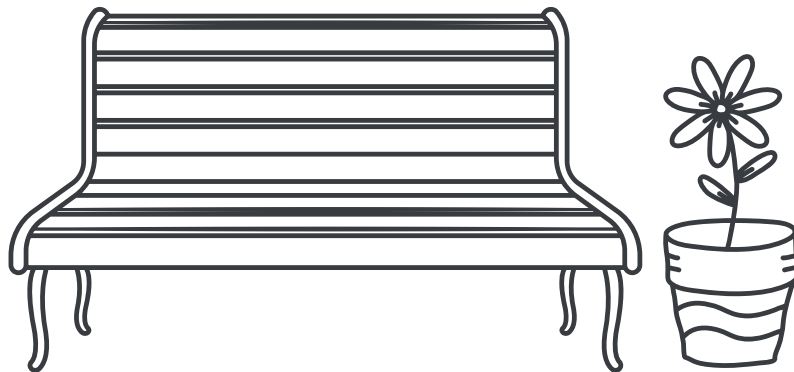
Ogród z doniczkami

Znajdź doniczkę, trochę ziemi i nasiona niezapominajek. Posadź je w doniczce, regularnie podlewaj i obserwuj, jak rosną. Zawsze będą Ci przypominać o tej wyjątkowej osobie. Możesz nawet dodać ozdoby, wiatraki i dekoracje.



Znajdź wyjątkowe miejsce

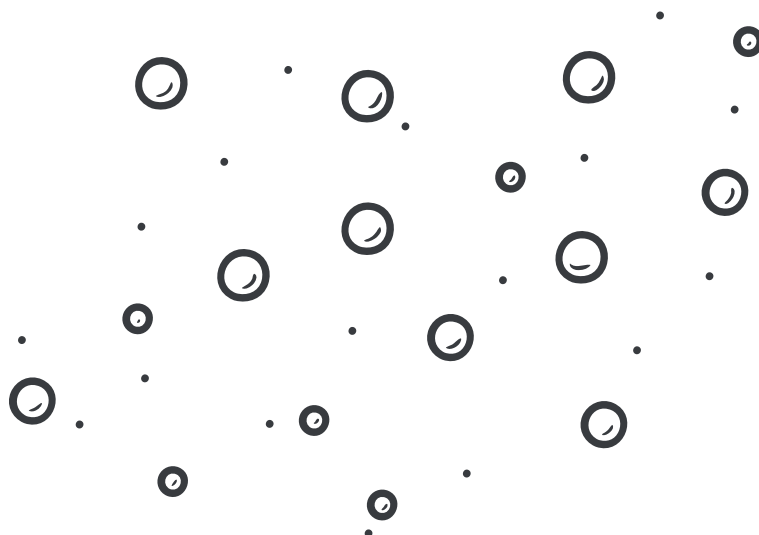
Wybierz drzewo w pobliskim parku lub znajdź specjalne miejsce, w którym możesz poświęcić trochę czasu na upamiętnienie ukochanego dziecka.





Co jeszcze mogę zrobić, aby zapamiętać tę osobę?

Wydmuchaj kilka bąbelków i ścigaj je, aż pękną!



Porozmawiać z kimś



Porozmawiaj z rodziną o osobie, za którą tęsknisz, ponieważ one również będzie tęsknić. Porozmawiaj ze swoimi przyjaciółmi i nauczycielami.

Cześć,
jak się czujesz?

