

Tworzenie wspomnień

Od
3 do 7 lat

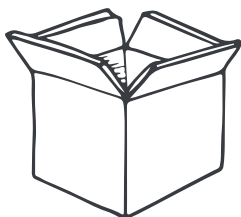


Zrób pudełko pamięci

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

Zrób skrzynkę pocztową

1



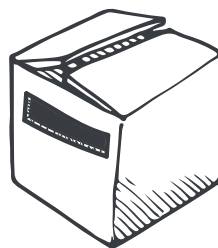
Znajdź puste pudełko i udekoruj je z zewnątrz farbami, pisakami lub kredkami.

Użyj swoich ulubionych kolorów.

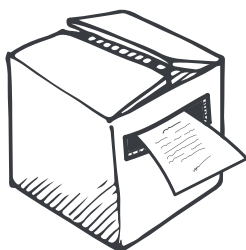
2

Wytnij z góry podłużny kształt.

Poproś osobę dorosłą o pomoc.



3



Zawsze, gdy tęsknisz za tą wyjątkową osobą, napisz do niej list lub wiersz, narysuj obrazek lub napisz, jak się czujesz.

Wskaż kamyk

Ładne rzeczy, które zrobisz, sprawią, że się uśmiechniesz. Znajdź kamyk lub mały kamień. Udekoruj go swoimi ulubionymi, najjaśniejszymi kolorami. Umieść go w miejscu, w którym możesz go zobaczyć, lub w miejscu, które znajdzie ktoś inny.



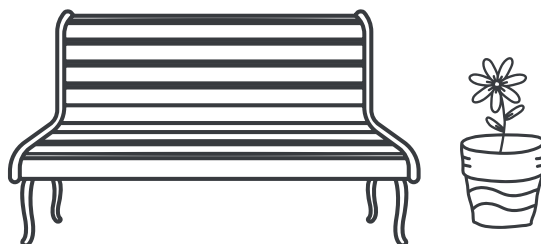
Ogród z doniczkami

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.



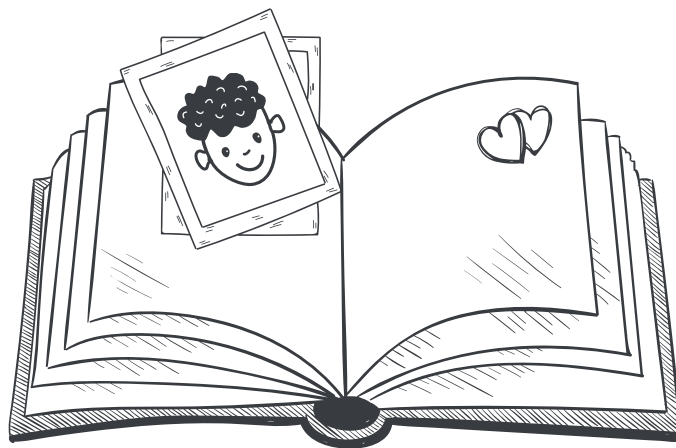
Znajdź wyjątkowe miejsce

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



Zrób Notatnik

Wypełnij książkę pełną miłych rzeczy, które sprawią, że uśmiechniesz się, gdy poczujesz smutek. Narysuj lub wytnij zdjęcia swoich ulubionych rzeczy, które Cię uszczęśliwiają i wklej je do swojego albumu.



Porozmawiać z kimś

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

Cześć,
jak się czujesz?