

1. Przedszkole

Drogi Rodzicu,

Ćwiczenia uważności są dobrym sposobem radzenia sobie ze smutkiem i lękiem. Uczą skupienia na bieżącej chwili. Dostrzegania, co się dzieje z nami właśnie w tym momencie. Rozwijają umiejętność samoobserwacji. Proszę wykonać z dzieckiem „Butelkę uważności“ Wszystkie potrzebne informacje znajdują się w załączniku.

2. II-III klasa

Pogoda za oknem ostatnio nie nastraja pozytywnie. Dlatego czasem trzeba sobie pomóc i wprować się w dobry nastrój! ☺Warto wtedy posłuchać muzyki albo... pomarzyć!

Wykonaj załączoną Listę przebojów oraz Balon marzeń.

3. VI klasa

Zbliża się gorący okres wystawiania ocen, może nawet ich poprawiania. To moment, gdzie spotykacie się z wyzwaniem, zebraniem wszystkich sił. Może to powodować stres.

Aby móc sobie z nim radzić, trzeba najpierw go zaobserwować. Potem można zastosować „poskramiacze“ Każdy ma swoje – indywidualne! Wykonaj załączone ćwiczenia.

Powodzenia!