

Zadanie terapeutyczne 8.06.20r.-10.06.20r.

Dziś mam dla Ciebie zadanie z kategorii twórcze;-)

Proszę o zastanowienie się czego się boisz, co jest twoim strachem. Np. co Ci się śni nieprzyjemnego, o czym myślisz gdy jesteś sam i jest ciemno. A teraz narysuj to w różnych przyjemnych, śmiesznych sytuacjach. Np. Jeśli bardzo nie lubisz pająków, narysuj go w śmiesznym kapeluszu, uśmiechniętego, jak mówi do ciebie „Cześć!”. Jeśli nie lubisz i boisz się np. jakiejś postaci z bajki (np. czarownica) narysuj ją w przyjemnej sytuacji jak np. siedzi przy stoliku popija herbatkę i zajada ciasteczka. Może umieścisz koło niej dymek z napisem „Jakie pyszne! Miam mniam mniam! Od dziś porzucam czary, idę do pracy w cukierni. Będę podjadać ciastka!”

Liczę na super pomysły.

Powodzenia i uśmiechu na co dzień

Ewa Batorowicz