

Άφησε τις ανησυχίες σου να πετάξουν μακριά

*(Δραστηριότητα για παιδιά προσχολικής ηλικίας και πρώτων τάξεων Δημοτικού η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί σε συνεργασία με τους γονείς ή τα μεγαλύτερα αδέρφια)*

Ζωγράφισε τόσα μπαλόνια όσα είναι και τα πράγματα/θέματα που σε ανησυχούν. Στη συνέχεια, χρωμάτισε τα και σημείωσε μέσα όλα όσα σε ανησυχούν. Πάρε μια βαθιά ανάσα, διάβασε τα και δες τι από αυτά μπορείς να ελέγξεις και τι όχι.

Εναλλακτικά, μπορείς να φουσκώσεις μπαλόνια και πάνω να γράψεις με ένα μαρκαδόρο την ανησυχία σου και όταν την αντιμετωπίσεις να σπάσεις τα μπαλόνια.

