

## Zajęcia rozwijające komunikowanie się.

### Poniższe zadanie wykonaj w terminie

- 07.04.2020 zadanie 1
- 08.04.2020 zadanie 2

### Zadanie 1

Są takie chwile , w których różne trudne uczucia mocno się w nas trzymają. Chcemy być spokojni ale nie potrafimy. Przygotowałam dla Was ćwiczenie . **SPRÓBUJ!** Możesz wykonywać je na siedząco, jeśli wolisz leżeć. Poproś kogoś żeby czytał Ci instrukcje.

1. Usiądź wygodnie na krześle albo w fotelu. Postaw stopy na podłodze.



2. Zamknij oczy.



3. Oddychaj przez chwilę, bierz głęboko wdech i wypuszczaj wolno powietrze.



4. Wyobraź sobie ciepłe jezioro, do którego wpada błękitny wodospad, a nad nim świeci słońce



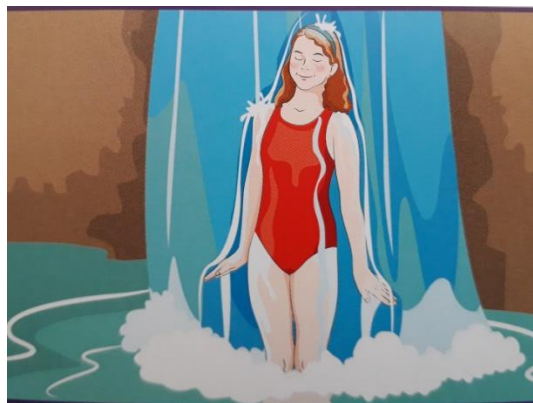
5. Pomyśl, że wchodzisz bosymi stopami do jeziorka, Czujesz , jak woda przyjemnie obmywa Twoje stopy. Jest Ci miło i spokojnie.



6. A teraz wejdź pod wodę wodospadu. Woda jest przyjemnie ciepła.



7. Stój pod wodą wodospadu . czujesz ciepło na twarzy, plecach, brzuchu, nogach. Woda zmywa z Ciebie zmęczenie, zmartwienia, trudne uczucia. Jesteś coraz bardziej spokojna/y



8. Teraz wyjdź z wody i połóż się na piasku. Czujesz jak słońce osusza Twoje ciało. Jest Ci bardzo miło i spokojnie.



9. Teraz weź głęboki oddech i wypuść powietrze.



10. Otwórz oczy. Znowu jesteś tutaj, ale czujesz się spokojniejsza/spokojniejszy



## Zadanie 2

Przed nami Wielkanoc, inna niż zwykle . Spędzimy ją wyłącznie ze swoimi najbliższymi. Poświęć ten czas na rozmowę, gry planszowe ,krę w karty , oglądanie ciekawych programów w telewizji. Mów o swoich uczuciach, dziel się tym co czujesz. Zapytaj mamę, tatę jak wyglądała Wielkanoc w czasie ich dzieciństwa lub młodości.

Spróbuj proszę napisać lub narysować co czułeś w czasie tegorocznych Świąt Wielkanocnych? Jak je spędziłeś? Zachowaj swoje prace do naszego spotkania.