**MALUJĘ SWOJE ŻYCIE!**

Zamknij oczy. Widzisz tylko ciemność? Czy też inne rzeczy? Czasami dzieje się tak, że jak zamkniemy oczy, to nadal widzimy mnóstwo rzeczy. To niesamowite! Każdy z nas potrafi „tworzyć filmy” w swojej głowie, niczym prawdziwy scenarzysta. Te filmy, które możemy tworzyć pomagają nam osiągać to, czego pragniemy. Dzięki swoim marzeniom i wyobraźni możesz osiągnąć bardzo wiele. W tym tygodniu zapraszam Cię na przygodę związaną
z wyobraźnią i marzeniami. Na każdy dzień przygotowałam jedno ćwiczenie. Zapraszam
do pracy!

Na końcu znajdą Państwo poradnik dla rodziców- co zrobić, gdy emocje biorą gorę i tracimy cierpliwość?

**WYOBRAŹNIA**

W przedszkolu, od rodziców i z książek dowiadujesz się bardzo wielu rzeczy o świecie zewnętrznym. Ale w tobie tez istnieje świat, wewnętrzny świat marzeń i wyobraźni.
A wyobraźnia to coś potężnego. Dzięki niej możesz być, kim zechcesz i gdzie zechcesz!

1. Każde z tych zwierząt ma swoją supermoc. Jaka ona jest? Zastanów się i zapisz moc tych zwierząt wraz z rodzicami. Może masz pomysł jakie supermoce mają inne zwierzęta?

SILNY jak niedźwiedź,

……………………………………….. jak jeleń,

……………………………………….. jak pies,

……………………………………….. jak ptak,

……………………………………….. jak jeż,

……………………………………….. jak słoń,

……………………………………….. jak gepard,

……………………………………….. jak małpa,

……………………………………….. jak delfin,

……………………………………….. jak żaba,

……………………………………….. jak kot.

1. Wyobraź sobie teraz, że masz te supermoce sobie. Możesz je poczuć i możesz je zobaczyć swoimi wewnętrznymi oczami.
2. Zastanów się, w jakich sytuacjach i możesz potrzebować tych supermocy. Kiedy tylko będziesz tego potrzebować, możesz używać ich supermocy. Pamiętaj o tym. Powodzenia!

**HISTORIA O CHŁOPCU, KTÓRY MYŚLAŁ, ŻE NIC NIE UMIE**

Pewnego razu była sobie rodzina z siedmiorgiem dzieci. Każde z dzieci miało jakiś wyjątkowy talent. Pierwsze umiało wspaniale rąbać drewno, drugie było świetnym myśliwym, trzecie jak nikt umiało orać pole, czwarte wyśmienicie gotowało, piąte zręcznie ciosało kamień, szóste zaś przepięknie śpiewało. Tylko siódme dziecko nie umiało nic szczególnego. Dlatego nie dostało imienia. Chłopiec był bardzo smutny z tego powodu, że nie ma imienia i żadnego talentu. Czuł się do niczego, dlatego nie chciał próbować nowych rzeczy.

Wtedy ja, żaba, która nigdy, przenigdy nie spotkałam jeszcze dziecka, które by nic nie umiało, postanowiłam się nim zaopiekować. Przyniosłam mu blok rysunkowy i kredki. ,,Przecież ja nie umiem rysować!”- wykrzyknął chłopiec. Odpowiedziałam: ,,Spróbuj, zacznij od narysowania kropki albo kreski”.

Chłopiec zabrał blok i kredkę, schował się w najdalszym kącie domu i zaczął rysować kropki, kreski i kółka. Potem, stopniowo, nabrał pewności siebie i zaczął rysować więcej
i więcej, aż okazało się, że rysuje tak dobrze, że trudno było odróżnić jego dzieła
od rzeczywistości.

Jakiś czas później na wioskę napadli bandyci i uwięzili całą rodzinę chłopca. Jego rodzeństwo płakało gorzko w ciemnym lochu, a on zabrał się za rysowanie. Narysował całe stado myszek, które wyglądały tak prawdziwie, że rychło w magiczny sposób uwolniły się
z kartki i przegryzły więzy krępujące bliskich chłopca. Gdy odzyskali wolność, zgodnie stwierdzali, że trzeba nadać mu imię. Postanowili nazwać go Bystrzakiem!

Zastanówcie się całą rodziną, jakie Wy macie talenty. Spróbujcie je narysować. Powodzenia!

**MOJA BAJKA O PLUSZOWYM MISIU**

Twoim dzisiejszym zadaniem jest uzupełnienie „Historii o pluszowym misiu” i zrobienie
do niej obrazka, albo nawet kilku jak masz ochotę. Powodzenia!

HISOTRIA O PLUSZOWYM MISIU, KTÓRY ……………………………………………….

Pewnego razu był sobie pluszowy miś, który okropnie się nudził, siedząc zupełnie bez ruchu, wysoko na ………………………………………………………………………………………

Nie był to zwyczajny miś. Był to jedyny miś na świecie, który potrafił ……………………………………………………………………………………………..……………………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………...……………………………………………………………………………………………………..

Dlatego właśnie żaba poprosiła misia, by odwiedził ……………………………………………………………………………………….….……………………………………………………………………………………………….….………………………………………………………………………………………………..…………
i sprawił mu tym samym niespodziankę.

Ale miś zauważył, że wokół ………………………………………………………..…………

było wiele smutku i wpadł na pomysł, że ……………………………………………………..
………………………………………………………..………...., aby wnieść trochę radości. Potrzebował do tego pomocy, dlatego poprosił …………………………………………….., który był jego przyjacielem, żeby ……………………………………………………………..
…………………………………………………………………………………………………..

Co takiego zrobili? Otóż ……………………………………………………
………………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………...……………………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………………………………………..
I żyli wszyscy długo i szczęśliwie: pluszowy miś, jego przyjaciel …………………………………………….. i …………………………………………………!

**TWOJE DRZEWO ŻYCZEŃ**

Co jest naprawdę drogie twojemu sercu? A może coś chciał(a)byś, żeby było inaczej, niż jest? Możesz stworzyć swoje osobiste drzewo życzeń i powiesić je w swoim pokoju.

POTRZEBUJESZ:

* gałązki, chińskiej pałeczki albo słomki,
* nici lub sznurka,
* taśmy klejącej.

PRZYGOTOWANIE

1. Wytnij wraz z rodzicami liście i napisz swoje najgłębsze życzenia.

2. Przygotuj kawałki sznurka lub nici o rożnych długościach i przywiąż je do gałązki. Przywiąż też kawałek sznurka do gałązki, aby można było ją zawiesić.

3. Za pomocą taśmy klejącej przyczep liście z życzeniami do gałązki i powieś drzewo życzeń na ścianie w Twoim pokoju.

**DZIEŁO NIESPODZIANKA**

Zaproś kogoś do wspólnego rysowania! Zróbcie rysunek razem, ale jednocześnie, jednym ołowiem. Do pracy!

I jak Wam poszło? Akceptowanie rzeczy i zdarzeń takimi, jakie one są, pozwala nam lepiej je przeżyć.

Na podstawie: Eline Snel „Moja supermoc. Uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness.”