

Domnișoara Frică

- Cum te simți când îți este frică?
Încercuiește desenele care te reprezintă și taie-le pe cele care nu te reprezintă.



FRICĂ



- Desenează ce îți provoacă frică.

Găsești idei la pagina 43.



- Desenează ce ți-ar trebui ca să te liniștești și să te simți în siguranță.

Casa mea interioară

- Corpul tău este ca o casă.

Instalează-te în această casă: simte-ți membrele inferioare (picior, coapse, fese) drept fundații solide ale casei tale. Simte-ți spatele și coloana vertebrală drept ziduri și creștetul capului drept acoperiș.




• DESCHIDE CASEI TALE:

- Deschide-ți  : ce auzi?
- Deschide-ți  : ce vezi?
- Deschide-ți  : ce simți?
- Deschide-ți  : ce simți când atingi?
- Deschide-ți  : ce gust simți?

Și dacă mănânci: ce gust au alimentele?

• DESCHIDE CASEI TALE:

- Intâmpină-ți  : ce emoție o stăpânește astăzi?

12

- Desenează, în fiecare casetă, ce simți.



- Cum te simți? Încercuiește personajul care te reprezintă.



13

Ce-mi face bine

- Încercuiește activitățile care-ți fac cel mai mult bine. Pentru fiecare, spune ce parte a corpului simți cel mai intens: de exemplu, nasul pentru mirosuri.



SĂ OFTEZI ADÂNC



SĂ PLÂNGI



SĂ STRÂNGI TARE O
PERNĂ ȘI SĂ-I DAI
DRUMUL



SĂ ȚIPI!



SĂ ÎMBRĂȚIȘEZI



SĂ DESENEZI



SĂ BEI UN
PAHAR CU APĂ



SĂ PĂTRUNZI ÎN CASA
TA INTERIOARĂ



SĂ ALERGI

Cochilia melcului

- Desenează o cochilie mare de melc, pornind de la săgeată.

