



STREFA DOŚWIADCZANIA – KRAJNA LODU

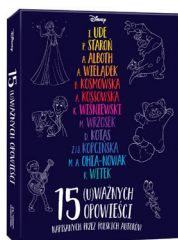
✓ Rodzinne sekrety

Każdy ma jakieś tajemnice, o których nie lubi rozmawiać. Dzielenie się nimi z najbliższymi bądź przyjaciółmi sprawia, że trudny, ukrywany dotąd temat udaje się trochę oswoić. Spróbuj porozmawiać ze swoimi rodzicami/opiekunami o ich sekretach z dzieciństwa. Niech zdradzą ci historię, o której wcześniej nie słyszałaś/słyszałeś. Może w domu znajdzie się jakieś związane z nią zdjęcie lub przedmiot? Zapytaj rozmówcę, czy trudno mu było wyjawić tę tajemnicę? Może i ty będziesz mieć ochotę porozmawiać z bliską osobą na jakiś temat znany tylko tobie?

✓ „Nie przeszkadzać”

Czasem każdy potrzebuje побыć sam, żeby odpocząć, rozładować jakieś napięcie, poczytać w ciszy lub po prostu z nikim nie rozmawiać. Wykonaj zawieszki na klamkę, która będzie informacją dla domowników, że potrzebujesz chwilowej przerwy. Narysuj lub napisz ważne hasło, które chcesz przekazać, na przykład: „Strefa ciszy, proszę nie przeszkadzać”, „Odpoczywam, proszę pukać”. Zawieszki możesz umieszczać na klamce zamkniętych drzwi, ilekroć poczujesz, że masz potrzebę побыć sama/sam.

Wyzwania są częścią książki:



SPÓJRZ na świat
INACZEJ,
niż dotąd!