

Справяне с промяна

Ще се нуждаете от:



Изправяме се пред различни промени в момента. Представяме Ви занимание, което да окуражи детето Ви да мисли за положителните и отрицателните страни на промяната.

Не можем да променим настоящата ситуация, но можем да мислим за добрите ѝ страни, за да се почувстваме по-добре. Може да напомните на своето дете, че това няма да продължи вечно! Предоставяме Ви няколко примера, както и място Вашето дете на нарисова или напише своите собствени идеи по-долу.

Положителни промени

Мога да прекарвам повече време в игри с мама

Не трябва да ставам рано за да пътувам до училище

Мога да прекарвам повече време със семейството си

Не трябва да нося училищна униформа

Не трябва да ям храната в училище

Отрицателни промени

Не мога да играя футбол в парка

Липсва ми учителката ми

Не мога да прегърна баба

Липсват ми приятелите

Не мога да ходя на училище