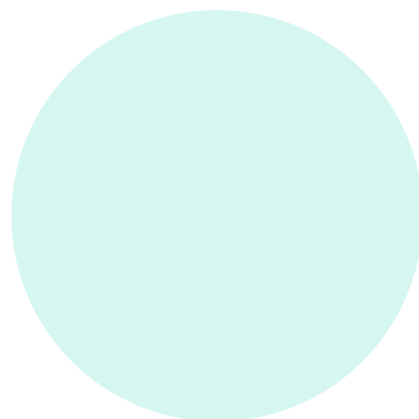
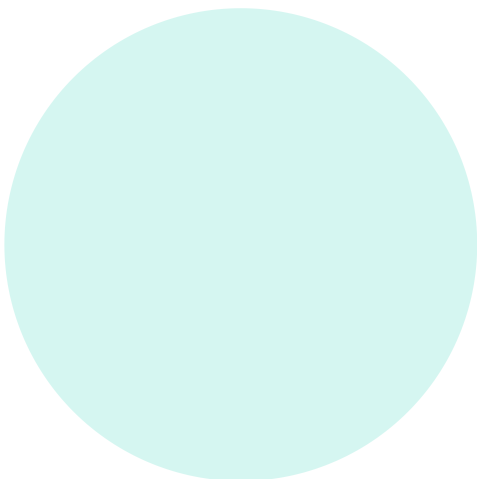
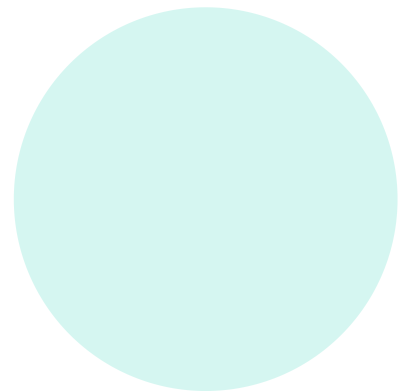
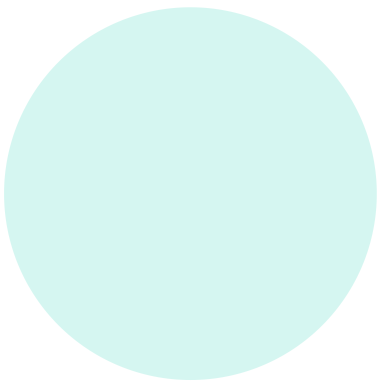
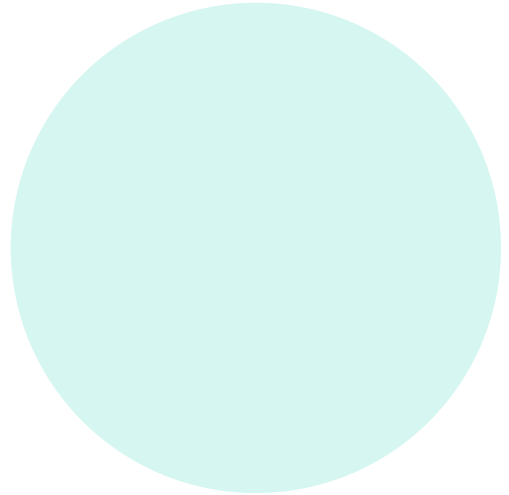
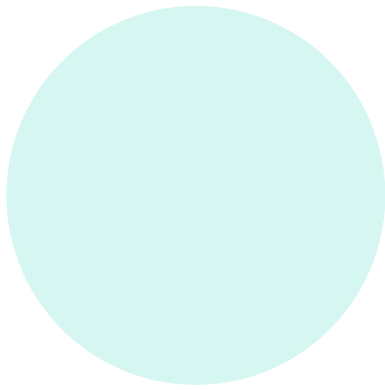


Imię:

Data:

Co jest możliwe dzięki tej sytuacji, a nie było możliwe wcześniej?



Jaki jest Twój dom? Opisz kolory, kształt, zapachy.

**Kto mieszka z Tobą w domu ?
(Narysuj wszystkich jego mieszkańców)**

Twoje ulubione miejsce w domu, to...

Czy jest coś, co chciałbyś, aby było inaczej w Twoim domu ? Co by to było ?

Kto w tym domu jest dla Ciebie wsparciem ?

Kto w tym domu najczęściej się uśmiecha ?

www.smallsteps.pl

www.smallsteps.pl

Kto w tym domu najczęściej się złości ?

Czy w tym domu można się smuci ?

www.smallsteps.pl

Co chciałbyś opowiedzieć o swoim domu swojemu najlepszemu przyjacielowi?

Czego brakuje Ci w Twoim domu?

**Co robisz kiedy jest Ci trudno?
Kogo prosisz o wsparcie ?**

Czego potrzebujesz, aby w tym domu czuć się dobrze i bezpiecznie ?

W jaki sposób w Waszym domu pokazujecie sobie, że się o siebie troszczycie ?

Jak wygląda Twój dzień ?

www.smallsteps.pl

www.smallsteps.pl

Co w tym domu powoduje, że się uśmiechasz ?

Co najbardziej lubisz robić w swoim domu i kiedy ostatnio to robiłeś ?

www.smallsteps.pl

Czego mógłbyś nauczyć kogoś w tej sytuacji ?

Czy w ostatnich dniach zrobisz coś, co sprawi komuś radość?

Co dobrego powiedziawsz ostatnio komuś bliskiemu?

Czego potrzebujesz więcej i jak możesz o to zadbać ?

Co nowego odkryłeś w ostatnich dniach ?

Co dobrego usłyszałeś o sobie w ostatnich dniach ?

www.smallsteps.pl

www.smallsteps.pl

Co dobrego mógłbyś powiedzieć o tej sytuacji ?

Co Cię zaskoczyło ?

www.smallsteps.pl

www.smallsteps.pl

Jakich umiejętności można się nauczyć będąc w takiej sytuacji ?

Co jest dla Ciebie najtrudniejsze w tej sytuacji ?

Jakich umiejętności można się nauczyć będąc w takiej sytuacji ?

Jak teraz wygląda Twój dzień ?

**Gdybyś mógł porozmawiać ze sobą za 5 lat, co mógłbyś opowiedzieć starszemu sobie o tej sytuacji?
Jak sobie radziłeś? Co Ci służyło?**

Czego chciałbyś robić więcej, czego wcześniej nie robiłeś, a teraz odkryłeś, że sprawia Ci radość ?

www.smallsteps.pl

Czy w ostatnich dniach, ktoś zrobił coś, co Tobie sprawiło radość ?

Jakie Twoje cechy wspierają Cię w radzeniu sobie w tej sytuacji ?

www.smallsteps.pl

www.smallsteps.pl

**Co robisz, aby poczuć się lepiej ?
Co Cię wspiera ?**

**Czy jest coś, czego Ci aktualnie
brakuje, kiedy jesteś w domu ?
Co to jest ?**

**Jak możesz zadbać o to, czego Ci
brakuje ?**

**Z kim możesz porozmawiać,
kiedy jest Ci trudno ?**

**Co robisz, aby poczuć się lepiej ?
Co Cię wspiera ?**

www.smallsteps.pl

www.smallsteps.pl

**Jak możesz zadbać o kontakty z
osobami, za którymi tęsknisz ?**

**Czy jest coś lub ktoś, za kim
tęsknisz będąc w domu ?**

www.smallsteps.pl

www.smallsteps.pl

Co dobrego chciałbyś zrobić dla siebie w tym czasie? Po czym inni poznaliby, że to robisz ?

Co sprawia, że czuję się lepiej? Co ułatwia mi realizację tego? Co utrudnia? Jak mogę to zmienić ?

Za co możesz być wdzięczny ?

Jakie dobre rzeczy mogą wyniknąć z tej sytuacji?

Co możesz robić teraz, czego nie mogłeś robić wcześniej ?

Jakie dostrzegasz plusy tej sytuacji ?