

## Λευκοπλάστες

Γράψε ή ζωγράφισε σε ένα χαρτί δυσάρεστα συναισθήματα ή σκέψεις που έχεις. Αυτά τα συναισθήματα και οι σκέψεις σου αναπαριστούν τις γρατσουνιές σου. Έπειτα, γράψε πάνω στον κάθε λευκοπλάστη κάποια μηνύματα/λόγια που θα σε βοηθήσουν να νιώσεις καλύτερα και να επουλώσουν τις «γρατσουνιές». Κόψε γύρω- γύρω τους λευκοπλάστες και κόλλησέ τους πάνω από την πληγή για να τις προστατεύσεις.

