**Kaygısı olan kişiler için bir Etkinlik**

Elinize bir pazar poşeti alın. Yalnız bir odaya geçin, kendinizin duyabileceği bir şekilde, bu koronavirüs ile ilgili duygu, düşünce ve kaygılarınızı poşetin içine söyleyin. Hepsini söyleyin, söyleyin, söyleyin ….Daha sonra poşetin ağzını bağlayın. Bulunduğunuz kattan aşağı atın. Böylelikle sizdeki kaygıların azaldığını göreceksiniz.

( Not: Çevre kirliliğine sebep olacağı için lütfen poşetleri aşağı atmayın, yere atın, daha sonra poşeti yerine bırakın.. )

( Uygulayacak Kişiler: Kaygısı olan Öğretmen, Kaygısı olan Veli, Kaygısı olan öğrencilerimiz)