

Zeptám se maminky, jestli
mi může pomoci, že si
nevím rady



Zatančím svůj bojový tanec:



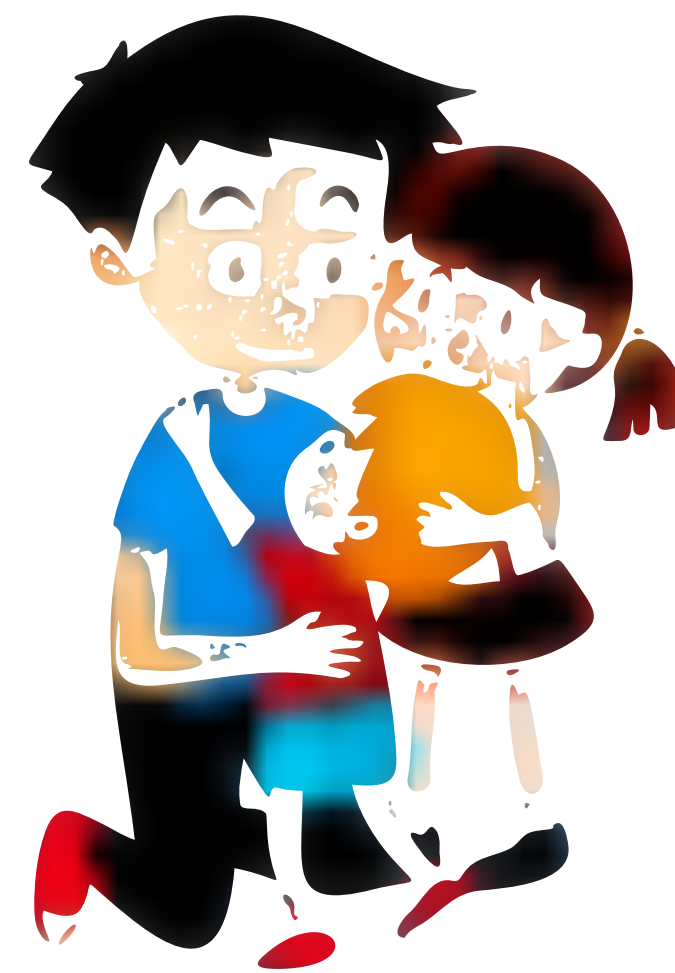
Představím si
někoho, kdo mě má
rád



Kreslím Vybarvuji
Modeluji Vystřihuji
Lepím Tisknu Stavím



Jdu někoho
obejmout



Počítám, jak dlouho
vydechuji



Udělám pro někoho
něco pěkného



KDYŽ MÁM STRACH, JE MI SMUTNO, NEBO SE ZLOBÍM...

Zatnu ruce v pěst,
počítám do 5 a pak
povolím Opakuji třikrát



Píšu si deník



Pořádně obejmu svého
oblíbeného plyšáka

Zabařím se do deky
a představuji si své oblíbené místo



Vymyslím nejméně 3 věci,
které mi dělají radost



Jdu ven se psem



20x vyskočím
do výšky



Dám si něco
dobrého
k jídlu



Zatelefonuji
kamarádovi



Udělám s klapovaček



Mačkám relaxační
míček nebo sliz



Rozhlédnu se po místnosti
a vyjmenuji:
5 věcí, které vidím a dělají mi radost
4 věci, které jsou příjemné na dotek
3 věci, které mají svou vlastní vůni
2 věci, které slyším
1 věc, co mohu ochutnat



Centrum
NOVINKA

Jihl. pomoci dětí a juho autorizilaci.
Centrum Laniko © 2020. Lada Hrom



www.zivot-bez-zavislosti.cz
www.vyckvkkvp.cz