

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



Představím si, že jsem
v bublině, která mě chrání



Počítám, jak dlouho
vydechnu



Udělám pro někoho
něco pěkného



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



Píšu si deník



Pořádně obejmou svého
oblíbeného plyšáka

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

Zabalím 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 5 sklapovaček



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

