Złość

Pokoloruj te metody, które mogłyby pomóc Ci poczuć się lepiej w chwilach złości.

Kiedy jestem zły, mogę...

wziąć kilka głębokich oddechów

policzyć do 10

posiedzieć sam w ciszy

wyjść na świeże powietrze

kolorować

pobawić się moją ulubioną zabawką

Dodaj własną metodę!

Smutek

Pokoloruj te metody, które mogłyby pomóc Ci poczuć się lepiej w chwilach smutku.

Kiedy jestem smutny, mogę...

porozmawiać z kimś, komu ufam

pobawić się moimi ulubionymi zabawkami

przytulić kogoś

narysować obrazek

pobawić się na świeżym powietrzu

posłuchać muzyki

Dodaj własną metodę!

Zmęczenie

Pokoloruj metody, które mogłyby Ci pomóc poczuć się lepiej w chwilach zmęczenia.

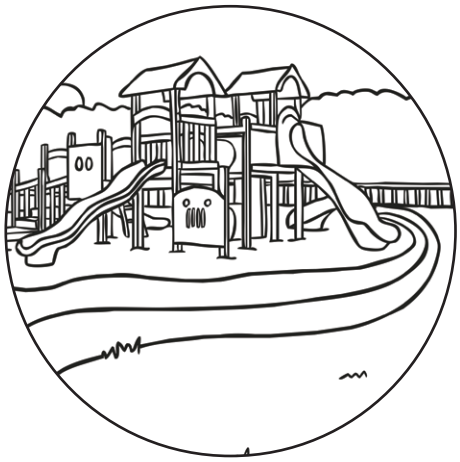
Gdy jestem zmęczony, mogę...

odpocząć

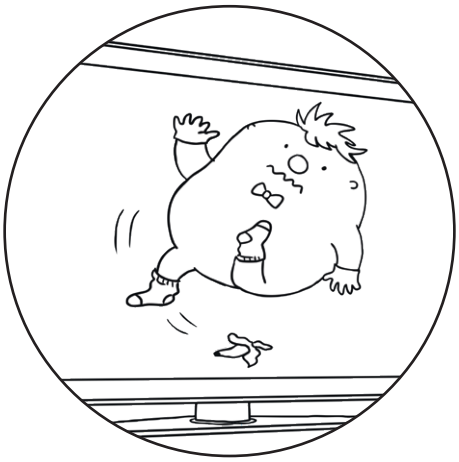
poczytać książkę

zjeść coś zdrowego

zdrzemnąć się



pobawić się na zewnątrz



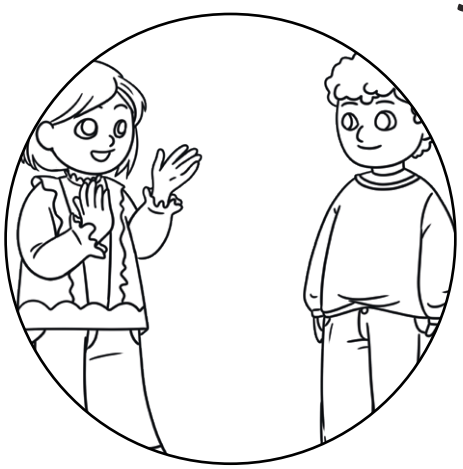
obejrzeć bajkę

Dodaj własną strategię!

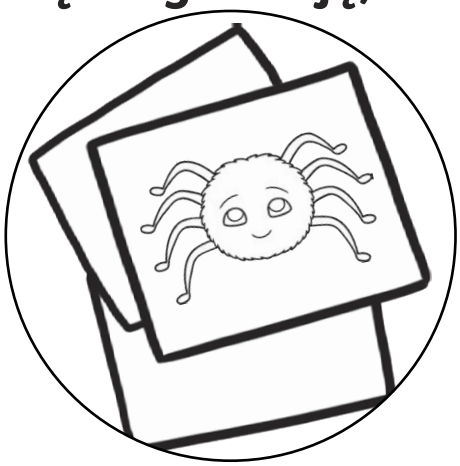
Strach

Pokoloruj metody, które mogłyby Ci pomóc poczuć się lepiej w chwilach strachu.

Gdy się czegoś boję, mogę...



porozmawiać z kimś, komu ufam



narysować to, czego się boję

przytulić kogoś

wziąć głęboki oddech

pomyśleć o czymś wesołym

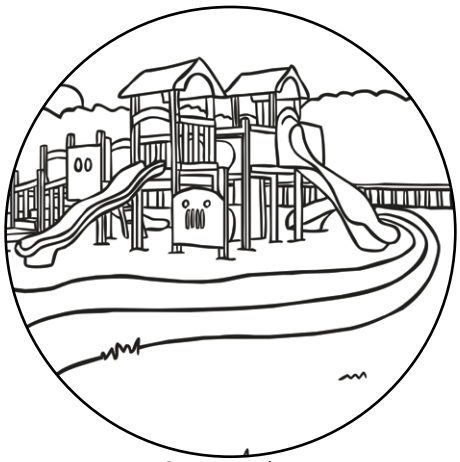
spędzić czas z kolegą lub rodziną

Dodaj swoją metodę!

Nuda

Pokoloruj metody, które mogłyby Ci pomóc poczuć się lepiej w chwilach nudy.

Gdy się nudzę, mogę...

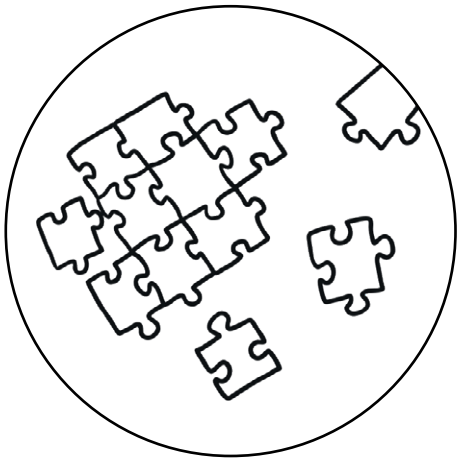


pobawić się na zewnątrz

zagrać w coś z rodziną lub kolegą

narysować obrazek

poczytać książkę



ułożyć puzzle

zbudować kryjówkę

Dodaj własną metodę!