

Když se necítím dobře, můžu...

Účinné tipy na zlepšení nálady pro děti.

Udělat
něco
pro třídu



Poslechnout
si veselou
písničku



Něco postavit
nebo poskládat



Napsat, jak
se cítím



Něco nakreslit
nebo vybarvit



Zatlačit dlaněmi do
stěny, uvolnit se



Zatnout
a uvolnit svaly



Lehnout si
na lavici,
dýchat
do břicha



Požádat někoho
o pomoc



Protáhnout
se



Opláchnout si
obličej
studenou
vodou



Zabalit se do deky



Dát si malou
dobrůtku



Představit si
3 věci, za
které jsem
vděčný/á

1 2 3

Někomu
pomoci



Obejmout
plyšáka



Použít kartičku
s dechovým
cvičením



Chvilku
si číst



Napít se



Napočítat
do deseti



Promluvit
si s někým



Říct si
pro sebe
něco
hezkého



Zacvičit si



Použít
relaxační
pomůcku

