

# ATPAŽINK SAVO NERIMĄ

1

Ant šio lapo pamėgink užrašyti visus dalykus, kurie Tau kelia nerimą.

2

Ant šio lapo pamėgink nupiešti, kaip atrodo Tavo nerimas. Gal jis ar ji primena kokį nors personažą? Galbūt turi vardą?

3

Pagalvok, kaip jautiesi, pasikalbėjęs apie nerimą su tėveliais ar kitais suaugusiais. Gal kartu su jais sugalvojai, ką galima padaryti, kad nerimautum mažiau? Užrašyk ant lapelio, kaip gali sumažinti šį nerimą ir įsidėk į dėžutę.

4

Iškirpk ir suklijuok savo  
„Nerimo dėžutę“!

NERIMO  
DĖŽUTĖ

Žalia spalva yra  
pažymėta kirpimo linija,  
o oranžine - lenkimo.

