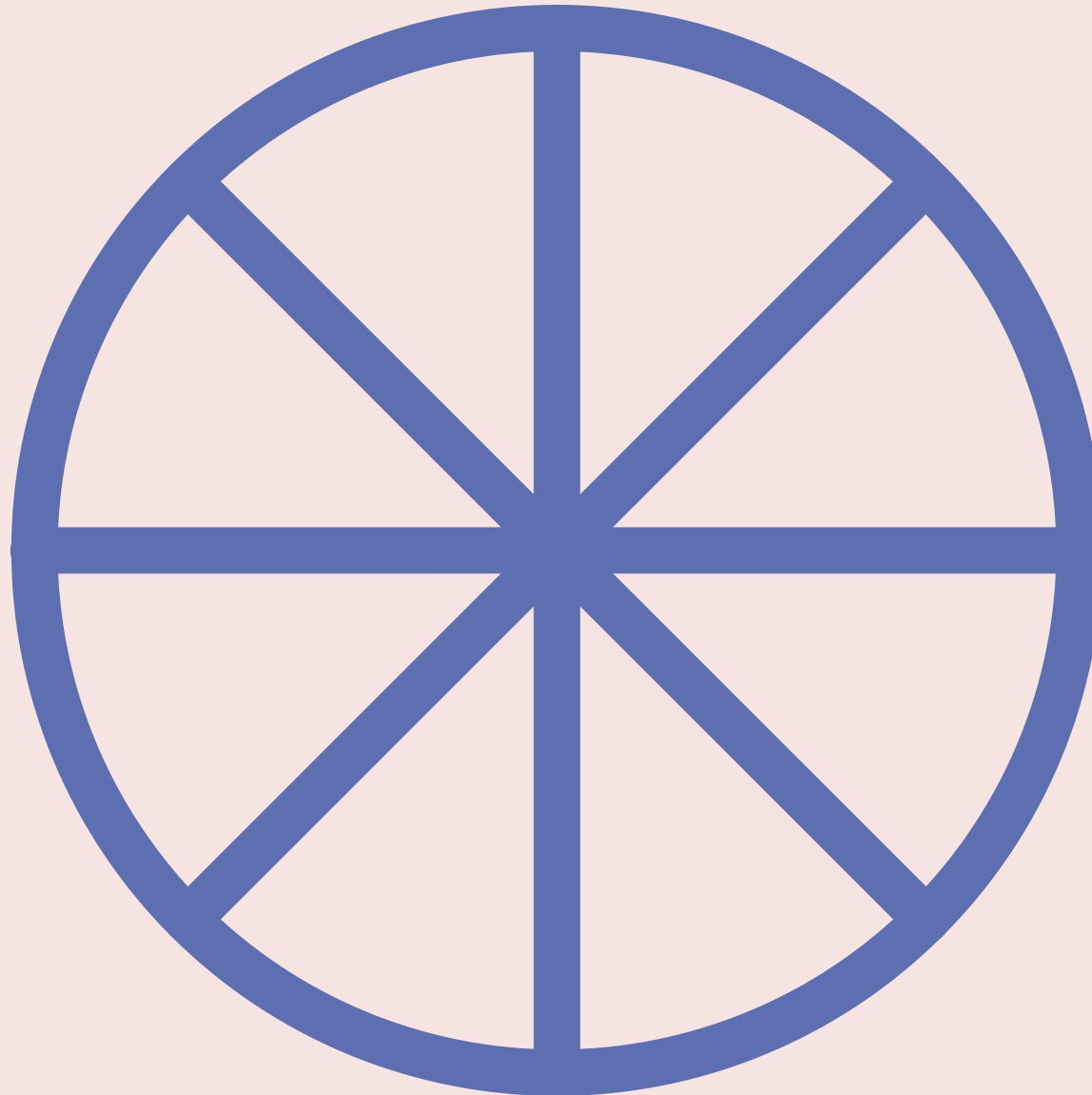
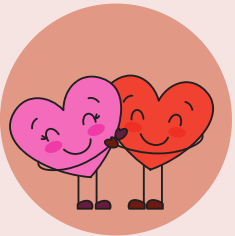


Nusiramavimo ratas

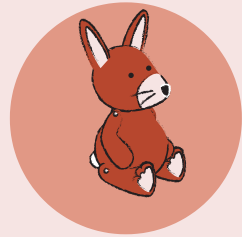
Kai ko nors labai bijome ar dėl ko nors nerimaujame, svarbu atrasti būdų, kurie galėtų padėti nusiraminti. Išsirink aštuonis Tau labiausiai patinkančius paveikslėlius, kuriuose pavaizduota veikla galėtų Tau padėti nusiraminti. Tuomet juos iškirpk ir įklijuok po vieną paveikslėlį į atskiras rato skiltis. Paveikslėlius rasi kitame lape.



Nusiramavimo būdai



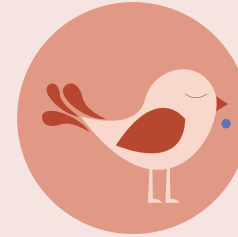
Apkabinti tą žmogų,
kurį labai myli.



Pažaisti su savo
mėgstamu žaislu.



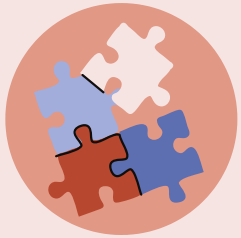
Pavartyti spalvingą knygą.



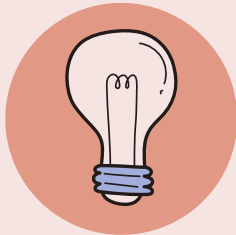
Parke palesinti
paukščius.



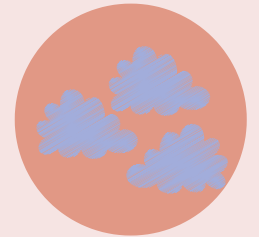
Pasimankštinti.



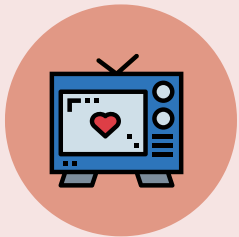
Sudėlioti dėlionę.



Kartu su tėvais / globėjais
išeiti į lauką.



Stebėti debesis.



Pažiūrėti linksmą
filmuką.

Suskaičiuoti, kiek
kambaryje yra
geltonos spalvos daiktų.



Nupiešti tai,
kaip jautiesi.



Įvardyti savo baimės
jausmą „Aš bijau...“



Įšgerti savo
mėgstamo gėrimo.



Kreiptis pagalbos į suaugusįjį
(tėvus / globėjus, auklėtoją)