Jestem spokojny

Imię:.....

Mam na imię _____.

Mam _____ lat.

Mieszkam w _____.

Rzeczy, które lubię:	Rzeczy, których nie lubię:

Uspokajanie

Czasami jestem zły lub smutny.
Niektóre metody, które pomagają mi się uspokoić, to:

Jak pozostać spokojnym

Które z poniższych metod pomagają Ci pozostać spokojnym? Wytnij te, które działają na Ciebie, i przyklej je na następnej stronie.

Idź na spacer.

Pocieraj środek jednej dłoni palcem drugiej dłoni.

Zamknij oczy i udawaj, że jesteś w swoim ulubionym miejscu.

Napij się wody.

Porozmawiaj z nauczycielem.

Pokoloruj obrazek.

Usiądź w cichym miejscu.

Zapisz, jak się czujesz.

Licz do 10 biorąc głęboki oddech między każdą z liczb.

Daj sobie mocny uścisk.

Ściskaj piłkę-gniotka.

Rozciągnij się.

Moje metody na pozostanie spokojnym

Przyklej karteczki przedstawiające metody, które pomagają Ci pozostać spokojnym.

Dokonywanie dobrych decyzji

Złe decyzje sprawiają, że osoby wokół mnie są smutne.
Dobre decyjne sprawiają, że osoby wokół mnie są szczęśliwe.
Zaznacz kółkiem **dobre** decyzje.

Krzyczenie na innych.

Siedzenie w cicszy aż się uspokoję.

Trzymanie rąk i stóp przy sobie.

Zabieranie rzeczy, które nie są moje.

Rozmawianie z nauczycielem o moich uczuciach.

Uderzanie innych.

Wyzywanie innych.

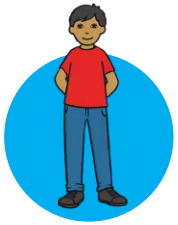
Czekanie na moją kolej.

Dzielenie się z innymi.

Zachowywanie spokoju - Pamiętaj!

Pamiętam o tym, by być miłym dla kolegów, z którymi się bawię.

Cieszę się, gdy uda mi się zachować spokój.



Pamiętam o słowach „proszę" i „przepraszam".

Mój nauczyciel chętnie mnie wysłucha.

Gdy się bawię, mogę zapytać kolegów, czy chcą do mnie dołączyć.

Jeśli ktoś mnie zezłości, mogę przemyśleć, dlaczego tak się zachował.

Mogę wziąć 5 wolnych, długich oddechów.

Czasami mogę czuć się zły, ale próbuję się uspokoić.

Czasami mogę czuć się smutny, ale próbuję się uspokoić.