

poskakać
na trampolinie



posłuchać
ulubionej
muzyki



ułożyć
puzzle



wziąć 10
głębokich
oddechów



wyobrazić sobie
spokojne miejsce



wziąć ciepłą
kąpiel

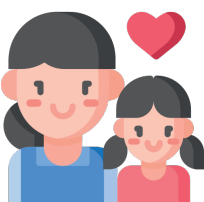
**kiedy się smucę
albo stresuję,
mogę:**



głośno
śpiewać



zrobić ćwiczenie
obserwacja oddechu



przytulić się
do Mamy/Taty



wyplakać
lub wykrzyczeć się
w poduszkę



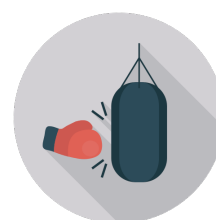
lepić
z plasteliny



wyść
na dwór



narysować
swoje uczucia



poćwiczyć z workiem
treningowym