

# 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

