



Twoje pudełko z narzędziami



Czasami dzieją się rzeczy przez które się boimy.



Czy wiesz co robić, kiedy dzieje się coś, co
powoduje strach?



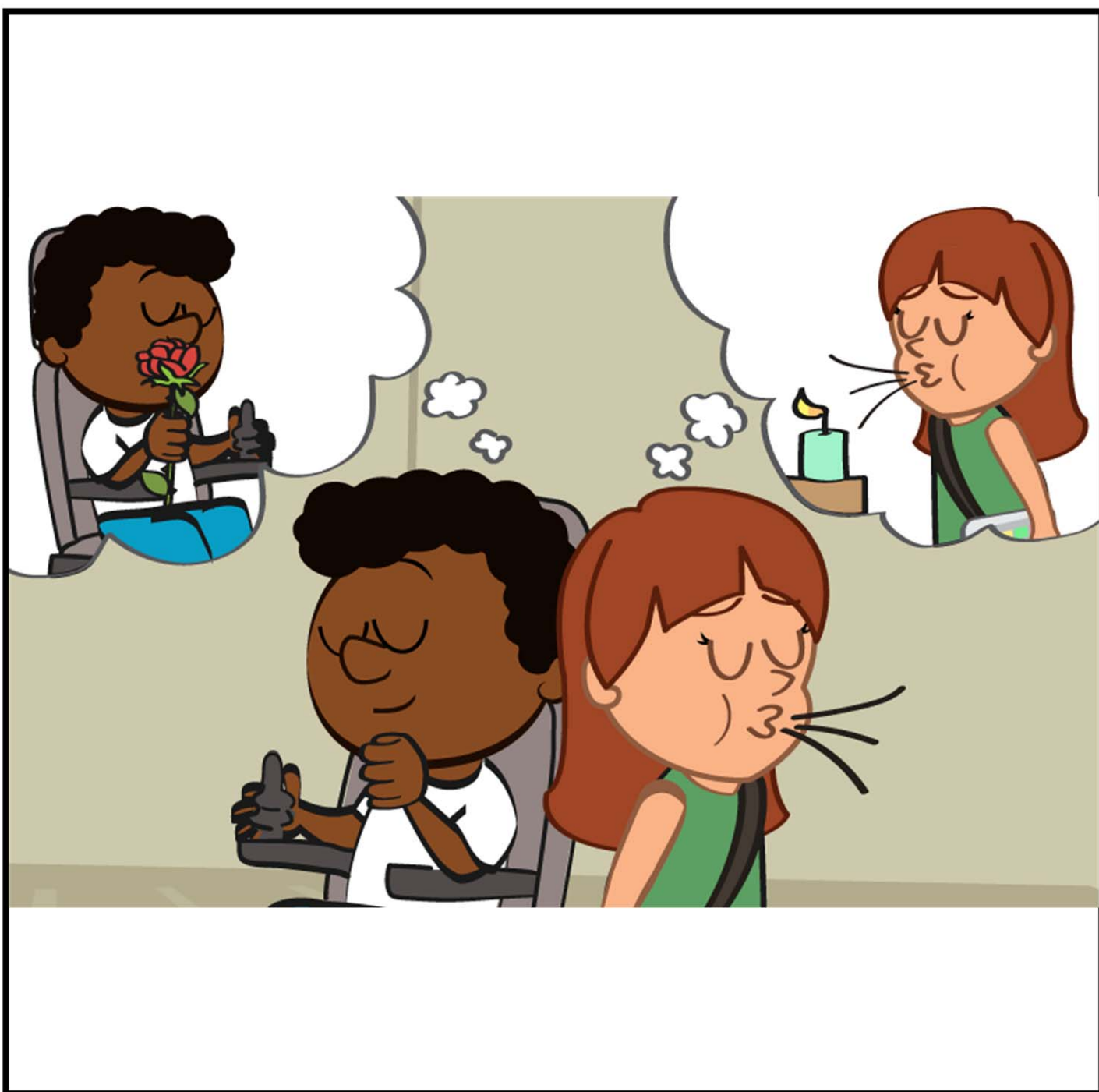
Możesz użyć pudełka z narzędziami, które jest
w Tobie!



Pierwsze narzędzie z pudełka to pozostanie spokojnym.



Aby to zrobić, weź głęboki oddech.



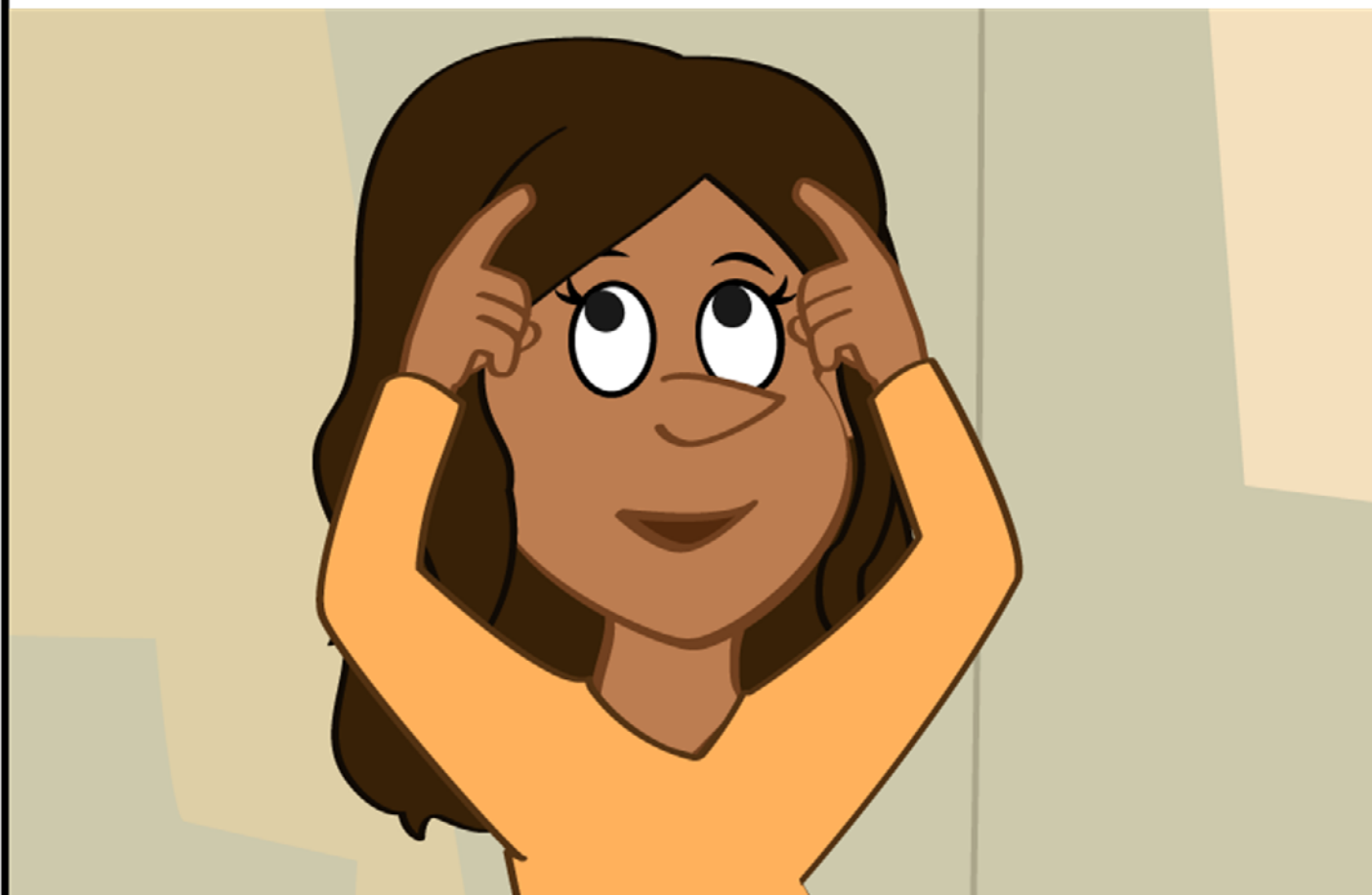
Poćwiczmy! Udawaj, że wąchasz różę, a potem zdmuchujesz świeczkę.



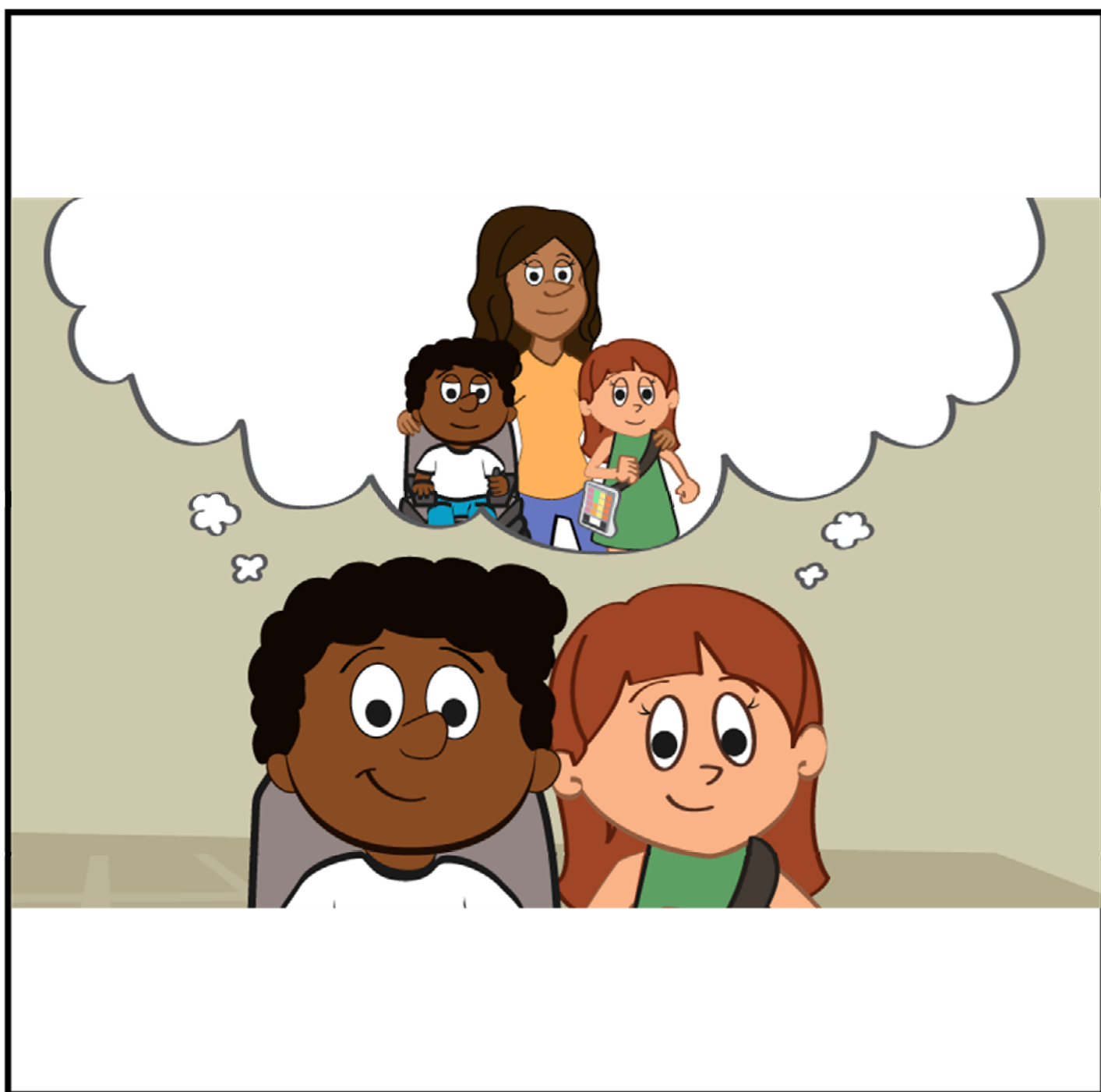
Drugie narzędzie z Twojego pudełka, to
włączenie nasłuchujących uszu. Pstryk!



Poćwiczmy! Ciało jest spokojne, buzia zamknięta, a uszy otwarte na słuchanie.



Trzecie narzędzie z Twojego pudełka to głos w
Twojej głowie.



Poćwiczmy! Powiedz sobie: "Dorośli we mnie
będzie mnie chronić."



Więc, kiedy dzieją się rzeczy, których się
boimy, nie musimy się martwić.



Masz w sobie pudełko z narzędziami. Upewnij się, że z niego skorzystasz!