

Zeptám se maminky, jestli  
mi může pomoci, že si  
nevím rady



Zatančím svůj bojový tanec



Představím si  
někoho, kdo mě má  
rád



Kreslím Vybarvuji  
Modeluji Vystřihuji  
Lepím Tisknu Stavím



Jdu někoho  
obejmout



Představím si, že jsem  
v bublině, která mě chrání



Počítám, jak dlouho  
vydechnu



Udělám pro někoho  
něco pěkného



Zatnu ruce v pěst,  
počítám do 5 a pak  
povolím. Opakuji třikrát



Píšu si deník



Pořádně obejmou svého  
oblíbeného plyšáka



## KDYŽ MÁM STRACH, JE MI SMUTNO, NEBO SE ZLOBÍM...

Vymyslím nejméně 3 věci,  
které mi dělají radost



Jdu ven se psem



20x vyskočím  
do výšky



Dám si něco  
dobrého  
k jídlu



Zabalím se do deky  
a představuji si své oblíbené místo



Zatelefonuji  
kamarádovi



Udělám 5 sklapovaček



Mačkám relaxační  
míček nebo sliz



Rozhlédnu se po místnosti  
a vyjmenuji:  
5 věcí, které vidím a dělají mi radost  
4 věci, které jsou příjemné na dotek  
3 věci, které mají svou vlastní vůni  
2 věci, které slyším  
1 věc, co mohu ochutnat



Centrum



Jak pomoci dítěti v jeho autoregulaci.  
Centrum Ločika © 2020. Lada Brown.