

## Kaip mokyti jautrą vaiką pasirūpinti savimi?

Mokykite vaiką atpažinti savo jausmus ir pasirinkti tinkamus veiksmus.

Kaip jautiesi? Surask žmogeliuką panašų į save?				
				
Mieguistas, Pavargęs Sergantis/ be energijos	Nuobodžiaujantis Liūdnas Negalintis susikaupti Norintis pabėgti	Laimingas/ ramus, Pasiruošęs mokyti Susikaupęs	Per daug susijaudinęs, nedrąsus, Pasimetęs	Piktas/pavydus Agresyvus Rėkiantis Verkiantis Labai išgąsdintas
Išbandyk šiuos veiksmus, kas tau gali padėti jaustis geriau.				
10 šuoliukų aukštyn; Eiti pasivaikščioti; Atsilenkimai	Klausytis muzikos Naudoti nusiramimui skirtą žaisliuką, streso kamuoliuką	Žaisti su kitais Mokyti Dirbti Šypsotis ir juoktis	Padaryti pertraukėlę Paprašyti pagalbos Giliau pakvėpuoti	Pakeisti aplinką Nueiti į saugią vietą; Paspardyti kamuolį, Eiti pabėgioti ar pasivaikščioti.



LAIMINGAS

Лаймингас



IŠDYKĖS

Ишдыкєс



LIŪDNAS

Лиуднас



LINKSMAS



SUSIMĄSTĖS



PIKTAS