

Când mă simt așa, pot să: **E OK SĂ FIU NERVOȘ / NERVOASĂ**

--	--	--	--	--

1. Decupează din imaginile de jos pe cele pe care crezi că ai putea tu să le faci pentru a te simți mai bine atunci când ești nervos/nervoasă.

2. Lipește-le în căsuțele de sus.

3. Colorează desenele pe care le-ai ales și întipăreșteți-le în minte ca să știți ce poți alege să faci pentru a te simți mai bine atunci când îți dai seama că te-ai enervat.

				
mă plimb	meditez	dau din picioare	sar în sus	dansez
				
respir adânc	ascult muzică	mă joc cu un obiect	cer o pauză	citesc o carte
				
mă joc pe calculator	beau apă	fac exerciții fizice	vorbesc cu cineva	desenez