

KDYŽ SE VE ŠKOLE NEMOHU SOUSTŘEDIT, MÁM STAROSTI, STRACH NEBO ZLOST

Jdu si
umýt obličej
studenou
vodou.



Sním si
svačinu.



Představím
si někoho,
koho mám
rád/a.



Řeknu
kamarádům,
že se necítím
dobře a proč.



Vyjmenuji
násobky
6 a 8.



Nakreslím
si obrázek.



Požádám
paní učitelku
o pomoc, když
si nevím rady.



Tlačím
dlaněmi proti
sobě, počítám
do 5 a pak
povolím,
opakuji 3x.



Položím
si ruku
na břicho
a dívám se,
jak se zvedá
a klesá.



Přikryji
si rukama
uši, pomalu
vydechuji
a poslouchám
svůj dech.



Zavřu si oči
a na chvilku
položím hlavu
na lavici.



Jdu
se napít.



Představím
si své oblíbené
místo.



Protáhnu
si ruce
a nohy.



Zeptám se,
jestli mohu
na úkolu
pracovat
s kamarádkou.



Složím
lodičku
z papíru.



Rozdělím
si úlohu
na menší
části.



Zeptám se
paní učitelky,
jestli se mohu
projít po
chodbě.



Připomenu
si, že úplně
každý dělá
chyby.

