

# Sposoby na polepszenie samopoczucia

Skorzystaj z tego arkusza, aby pomóc dziecku wymyślić sposoby na polepszenie samopoczucia w trudnych sytuacjach.

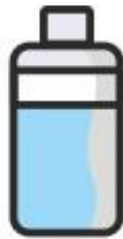
Porozmawiaj o sytuacjach, w których twoje dziecko doświadczało trudnych uczuć - smutku, gniewu, zrytowania, zazdrości lub strachu. Korzystając z poniższych sugestii, przedyskutuj różne pomysły na to, co można zrobić, aby poczuć się lepiej.

Poproś dziecko, aby wybrało swoje trzy najlepsze strategie. Może narysuje lub opíše taką, o której nie pomyśleliśmy!

Trzymaj ten arkusz w domu w widocznym miejscu, aby pomagał dziecku wybrać co zrobić, by polepszyć samopoczucie w momencie doświadczania trudnych uczuć.



Tańczyć do ulubionej piosenki



Napić się wody



Pokolorować coś



Powąchać ulubiony zapach



Przytulić zabawkę



Przypomnieć sobie miłe wydarzenie z przyjaciółmi/rodziną



Pomyśleć o trzech najlepszych momentach dnia



Skoczyć 5 razy jak pajacyk



Poprosić o pomoc



Wziąć kilka głębokich oddechów



Porozmawiać z przyjacielem online



Napisać, jak się czuję



Wspominać szczęśliwe chwile



Pooglądać telewizję



Wyobrazić sobie ulubione miejsce



Wymyśleć 3 sposoby rozwiązania mojego problemu



Zdrzemnąć się



Powiedzieć, że jest mi przykro



Zrobić listę rzeczy, w których jestem dobry



Zrobić rozciąganie całego ciała