

Příloha 1: Pracovní list A – zvládání emocí

Zaškrtněte všechny činnosti, které vám pomáhají se s uvedenými náročnými emocemi vypořádat. Zaškrtnout můžete více odpovědí nebo také žádnou. Pokud vám nějaká možnost v seznamu chybí, doplňte ji do prázdných řádků.

	smutek	hněv	strach	bezmoc
Uchýlit se ke svému koníčku				
Být sám/sama ve svém pokoji				
Zakřičet si do polštáře				
Vypít si hrnek čaje				
Pomazlit se se zvířátkem				
Dát si studenou sprchu				
Promluvit si s kamarádem/kamarádkou				
Promluvit si s rodičem				
Promluvit si s učitelem/učitelkou				
Vybrečet se				
Vypsat se do deníku				
Jít si zaběhat				
Projít se				
Projet se na kole				
Vyspat se				
Vědomě dýchat a prodlužovat výdech				
Vědomě uvolnit ramena a čelisti				



Příloha 1: Pracovní list A – zvládání emocí

Zaškrtněte všechny činnosti, které vám pomáhají se s uvedenými náročnými emocemi vypořádat. Zaškrtnout můžete více odpovědí nebo také žádnou. Pokud vám nějaká možnost v seznamu chybí, doplňte ji do prázdných řádků.

	smutek	hněv	strach	bezmoc
Uchýlit se ke svému koníčku				
Být sám/sama ve svém pokoji				
Zakřičet si do polštáře				
Vypít si hrnek čaje				
Pomazlit se se zvířátkem				
Dát si studenou sprchu				
Promluvit si s kamarádem/kamarádkou				
Promluvit si s rodičem				
Promluvit si s učitelem/učitelkou				
Vybrečet se				
Vypsat se do deníku				
Jít si zaběhat				
Projít se				
Projet se na kole				
Vyspat se				
Vědomě dýchat a prodlužovat výdech				
Vědomě uvolnit ramena a čelisti				