



Co mogę zrobić?



Wybierz odpowiedź

Mogę spróbować jeszcze raz.

Mogę wziąć kilka głębokich oddechów.

Mogę zrobić krótką przerwę.

Mogę poprosić kogoś o pomoc lub podpowiedź.

Mogę spróbować zrobić to w inny sposób.



Mogę przypomnieć sobie, że błędy pomagają się uczyć.

Pomyśl co możesz zrobić, gdy coś ci nie wychodzi i się tym stresujesz. Pokoloruj chmurki.

Na osobnej kartce narysuj siebie. Wytnij pasujące odpowiedzi i naklej do twojego rysunku.