



DRABINA ODWAGI



Pomyśl o zadaniu, które musisz wykonać i uważasz je za trudne, a może nawet trochę przerażające.

Może to być coś, co sprawia ci problem, na przykład rozpoczęcie zabawy z kolegami. Spójrz na drabinę. Każdy stopień to mały krok, który pomaga zbliżyć się do sukcesu. Przy każdym stopniu opowiedz, co możesz zrobić w tym kroku. Pokoloruj stopień kolorem, który pokazuje jak się wtedy czujesz.

Zaczynaj od najłatwiejszego kroku, a na końcu dojdź do sukcesu. Na osobnych kartach możesz narysować rysunki do każdego stopnia.

