



# Kai mokykloje jaučiu nerimą, liūdesį ar išsiblaškymą, aš galiu:



## KVĖPUOTI.

Sutelksiu dėmesį į kvėpavimą ir atliksiu keletą lėtesnių, gilesnių įkvėpimų ir iškvėpimų.



SUSPAUSTI stresinį kamuoliuką ar kitą mokytojo patvirtintą fidget priemonę.



PIEŠTI, RAŠYTI ar SPALVINTI.



SUSITARTI su mokytoju dėl slapto rankos signalo, kuriuo galiu parodyti, kad man reikia pagalbos.



RAŠYTI savo mintis ar klausimus, jei mokytojas tuo metu negali į juos atsakyti.



ĮSIVAIZDUOTI ramią, saugią vietą.



PAPRAŠYTI leidimo trumpam išeiti į koridorių ar užlipti laiptais. Tada sugrįžiu.



PASITEMPTI.



PAGALVOTI ar parašyti trijų teigiamų dalykų, kurie nutiko mano gyvenime.



PASKAITYTI ramioje vietoje.



PRISIMINTI žmogų, kuris mane palaiko ir mane padrąsina.



PANAUDOTI pertraukos kortelę, kad praneščiau mokytojui, jog man reikia pertraukos, ir nustatčiau laikmatį.



PAPRAŠYTI mokytojo padalinti užduotį į mažesnes dalis, kad ji būtų ne tokia pribloškianti.



IŠGERTI vandens.



SPAUSTI į sieną tiek, kiek galiu, o tada atsipalaiduoti.



KLAUSYTIS raminančios muzikos su ausinėmis.



PASITRAUKTI nuo trikdžio ar žmogaus, kuris mane blaško.



PAPRAŠYTI atnešti knygų į klasę iš bibliotekos ar kitos klasės.



PADĖTI sutvarkyti klasę ar atlikti kitą naudingą užduotį.



PRISIMINTI: klysti yra žmogiška.



PADARYTI 3–5 minučių pertraukėlę ramybės kampelyje.



PAPRAŠYTI mokytojo pagalbos, jei jaučiuosi nerimastingai ar pervargęs.



PARAŠYTI laišką.



SUSIKONCENTRUOTI į pojūčius: 5 dalykai, kuriuos matau, 4 dalykai, kuriuos jaučiu, 3 dalykai, kuriuos girdžiu, 2 dalykai, kuriuos užuodžiu, 1 dalykas, kurį ragauju.



PASAKYTI sau teigiamą teiginį ar mantrą.



LĖTAI APTSIBRAUKTI savo ranką pirštu, įkvėpdama, kai vedu pirštą aukštyn, – iškvėpti, kai vedu jį žemyn.

