

Что поможет мне сейчас?

Раскрась или покажи один небольшой шаг. Можно предложить свой.



Подышать



Попить воды



В тишину



Двигаться



Рисовать



Поговорить

**Мне сейчас
поможет...**

Выбирайте вместе, без требования быстро успокоиться. Движение, разговор и тишина не одинаково подходят каждому; если шаг не помог, можно попробовать другой.

Младшим детям взрослый помогает назвать чувства и выбрать подходящий шаг.