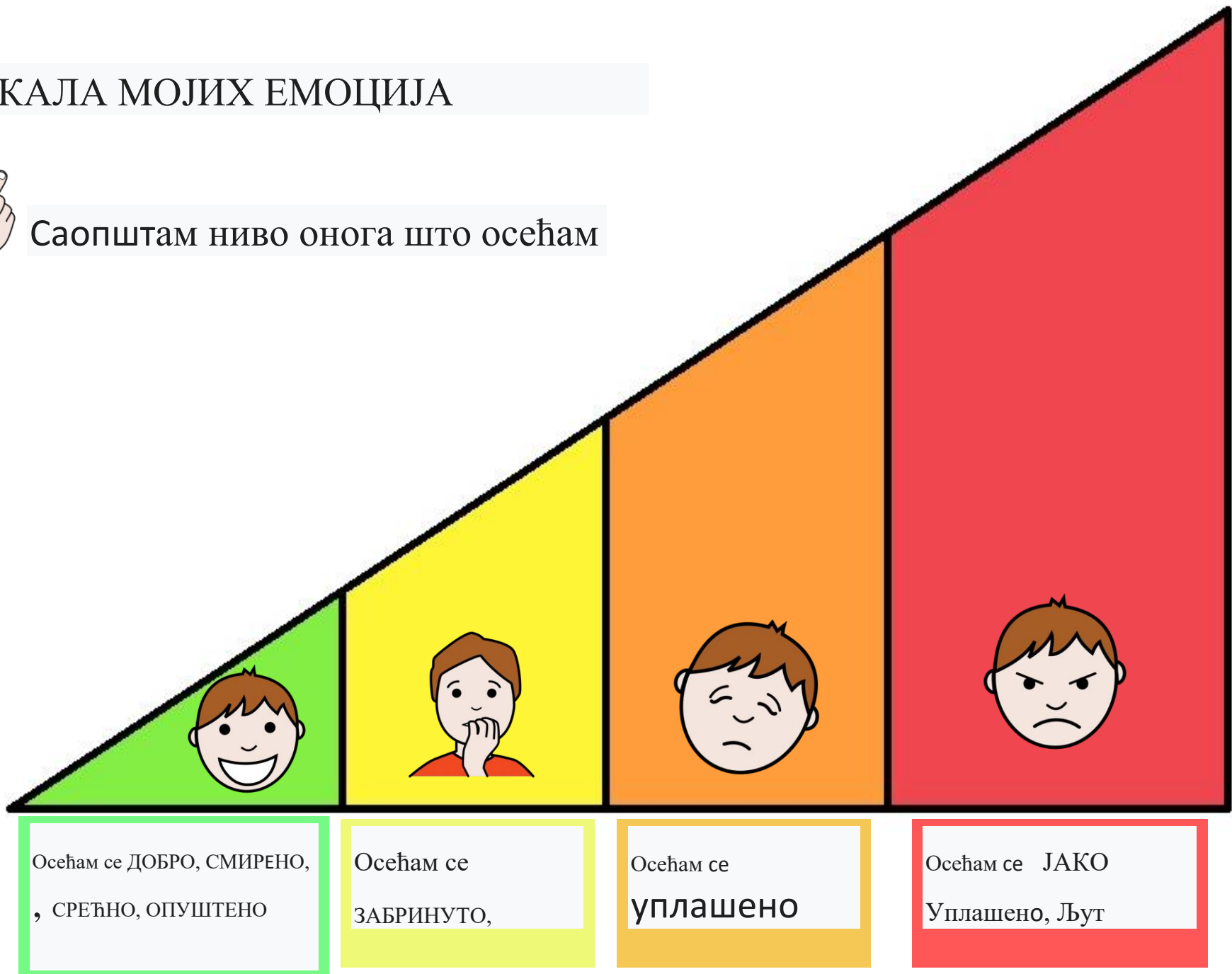
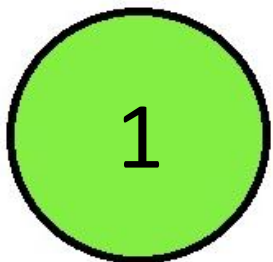


СКАЛА МОЈИХ ЕМОЦИЈА

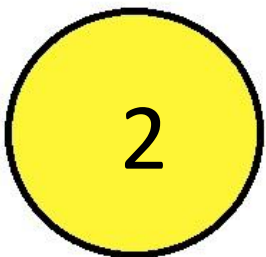


Саопштам ниво онога што осећам





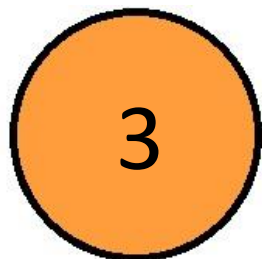
ОСЕЋАМ СЕ ДОБРО, МИРНО, СРЕЋНО, ОПУШТЕНО.
То је јако добро, наставићу тако. Настављам са својим задацима.



Осећам се ЗАБРИНУТО. Нешто ме мучи.

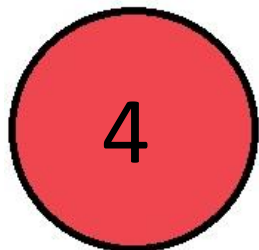
Разговарам са одраслом особом да им кажем „осећам се забринуто“ и тражим паузу.

Могу ходати. Могу да слушам музику.



Осећам ТЕСКОБУ. Молим за паузу.

Дишем дубоко док у глави бројим до 10 и понављам ако треба. Радим нешто што волим, као што је играње са аутомобилима или гледање видеа.



Осећам се врло уплашено, љуто. Ја плачем. Молим за паузу.

Дишем дубоко док у глави бројим до 10.

После ћу се осећати боље и могу да се спустим на ниво 1.

