



Sisäinen työkalupakkisi



Joskus tapahtuu pelottavia asioita.



Tiedätkö mitä voit tehdä, jos jotain pelottavaa  
tapahtuu?



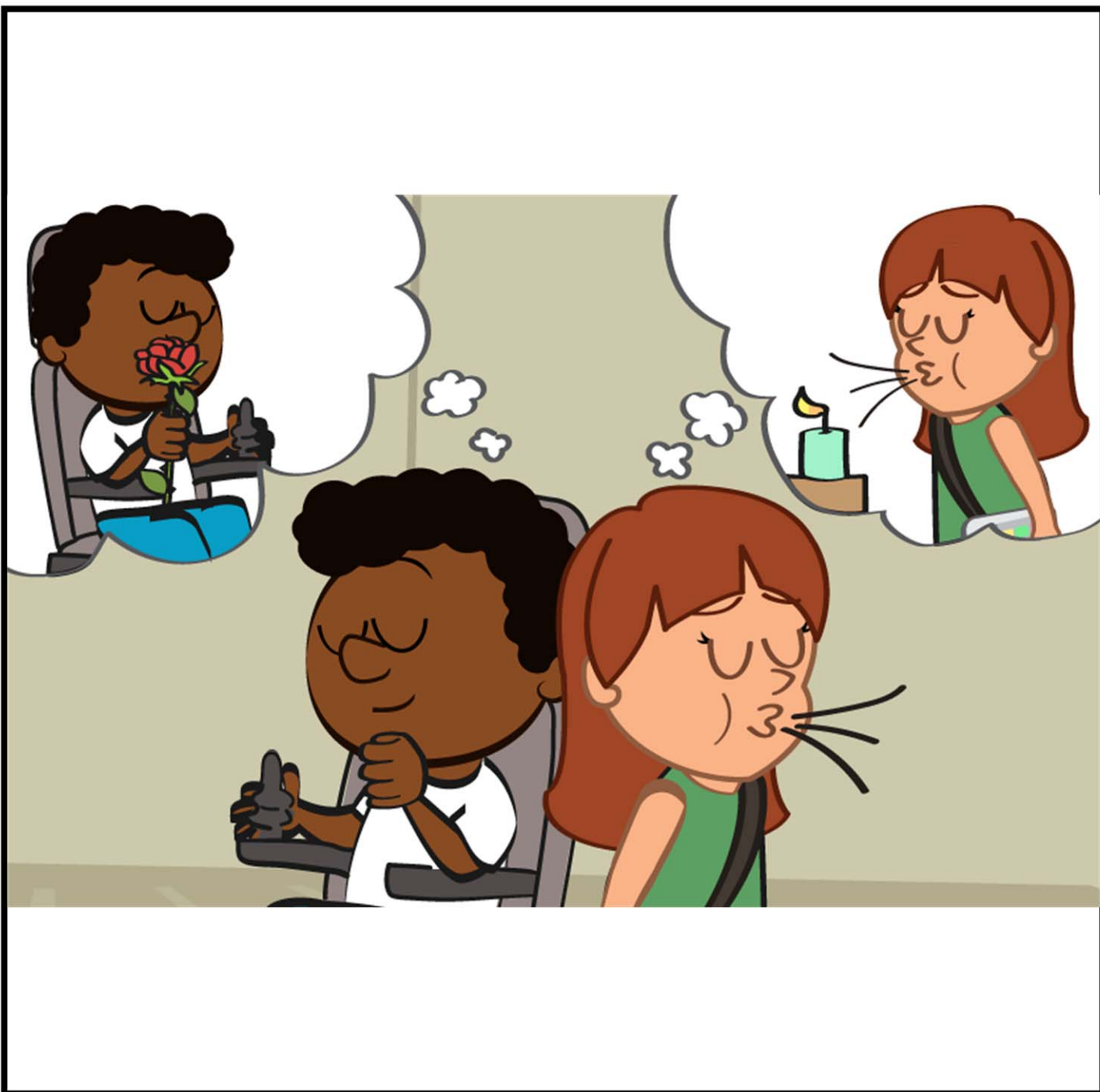
Voit käyttää sisäistä työkalupakkiasi!



Ensimmäinen työkalu pakissa on rauhallisena pysyttely.



Siinä auttaa syvään hengittäminen.



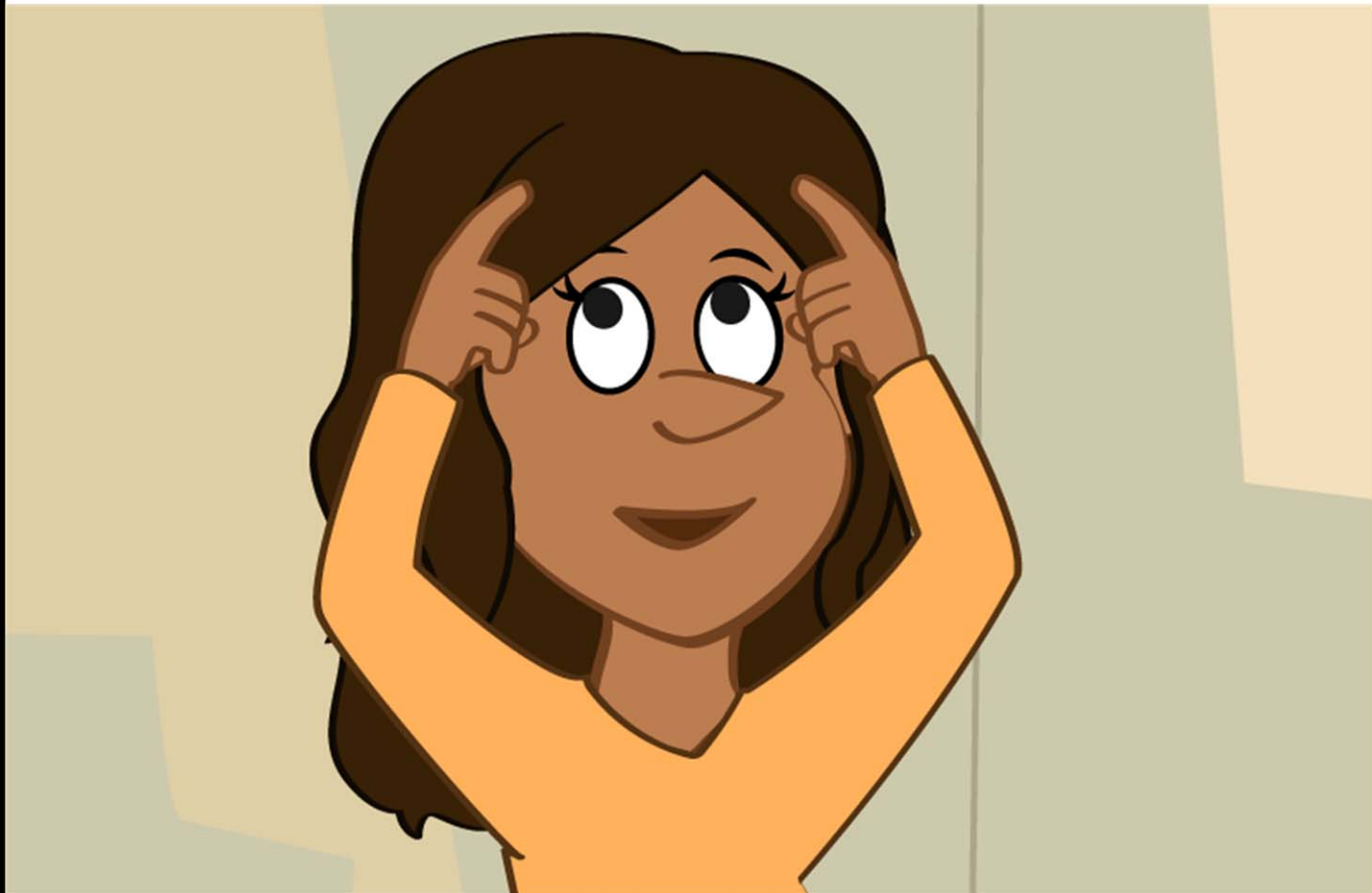
Harjoitellaanpa! Leiki, että nuuhkaiset ruusua ja sammutat sitten kynttilän puhaltamalla.



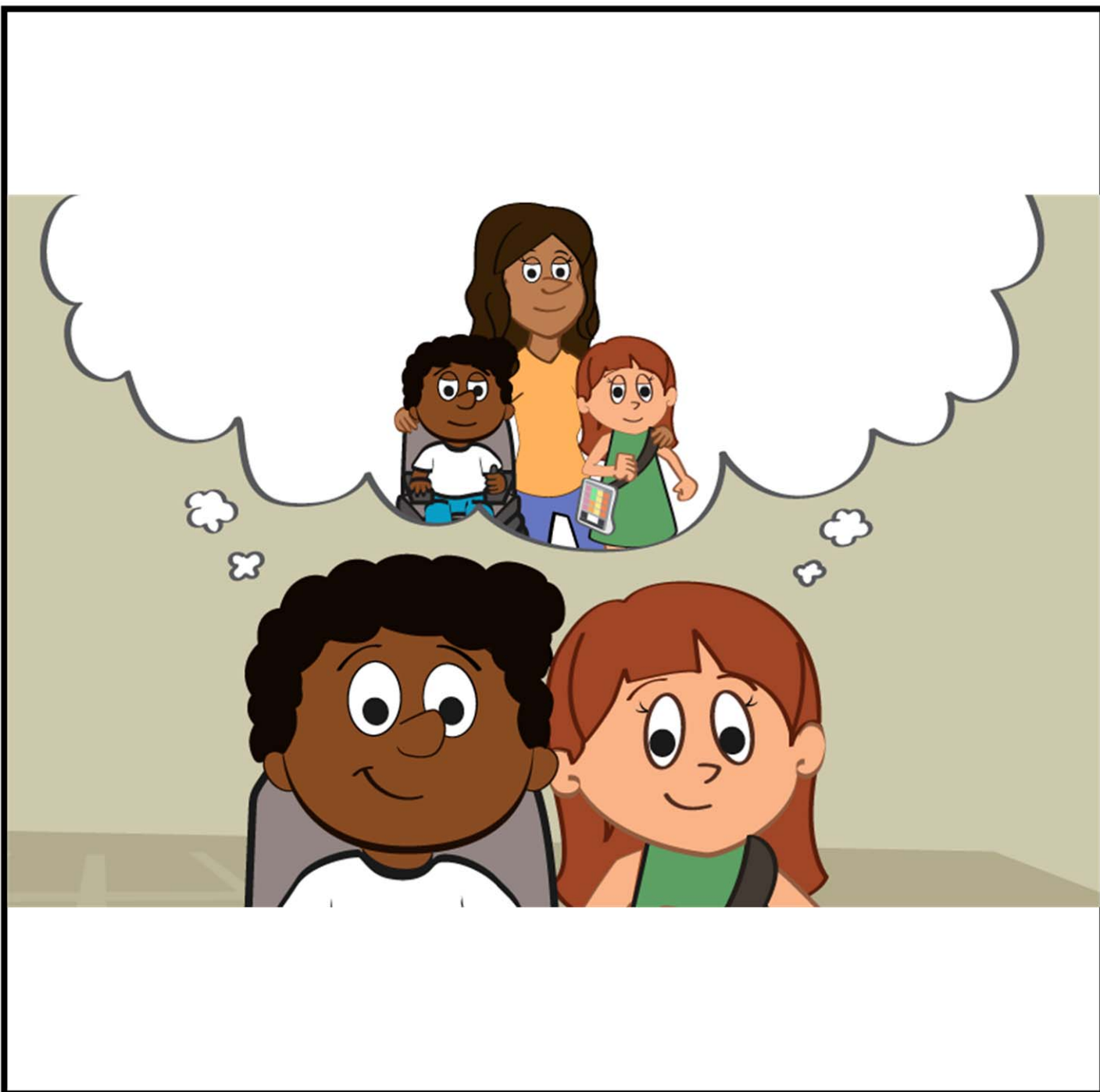
Toinen työkalu pakissa on kuuntelevien korvien  
laittaminen päälle. Klik!



Harjoitellaanpa! Pidä kehosi paikoillaan, suu suljettuna ja korvat valmiina kuulemaan.



Kolmas pakin työkalu on pääsi sisäisen äänen käyttäminen.



Harjoitellaanpa! Kerro itsellesi: "Minun aikuiseni pitää minut turvassa."



Vaikka ympärillä tapahtuu pelottavia asioita,  
sinun ei tarvitse huolehtia.



Sinulla on työkalupakki sisälläsi. Käytä sitä!