



Verkfærakistan innra með þér



Stundum gerast hræðilegir atburðir



Ef eitthvað hræðilegt gerist, veistu hvað þú getur gert?



Þú getur notað verkfærakistuna innra með þér!



Fyrsta verkfærið í kistunni þinni er að halda ró



Það gerir þú með því að draga andann djúpt.



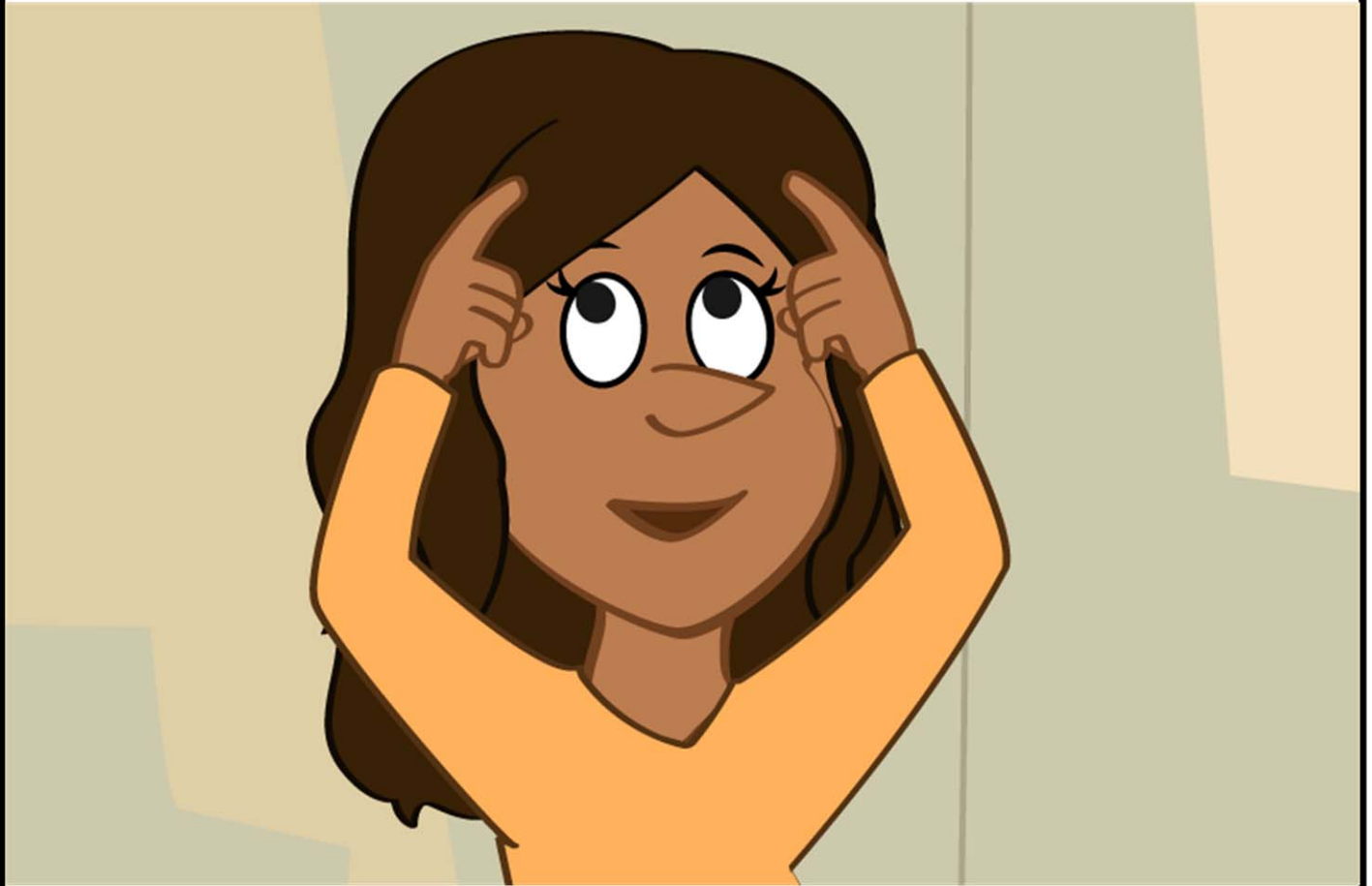
Æfum okkur! Í þykjustunni erum við að lykta af rós og svo blása á kerti.



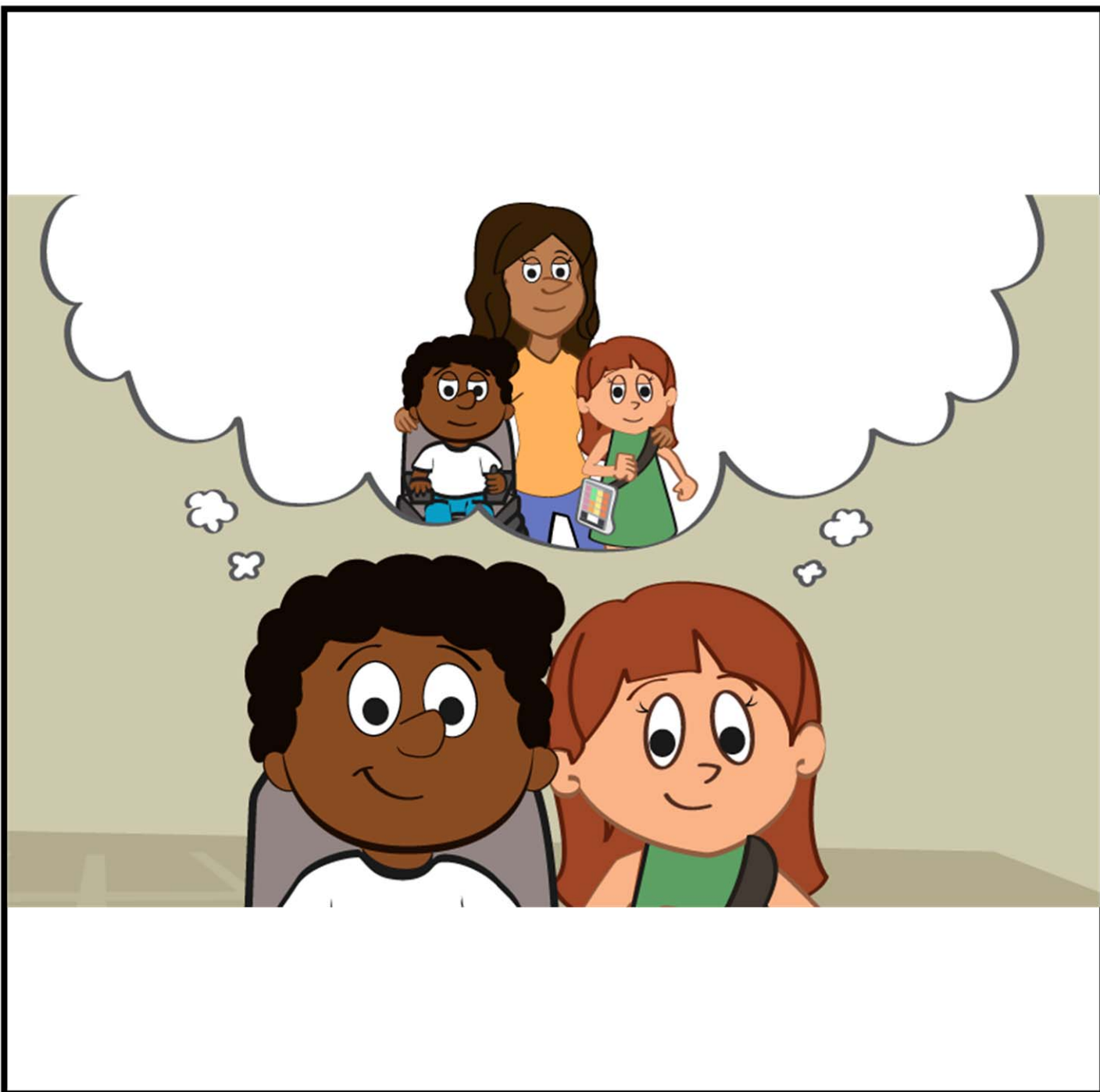
Annað verkfærið í kistunni þinni er að kveikja á
hlustuninni þinni, klikk!



Æfum okkur! Verum alveg kyrr með munninn
lokaðan en eyrun opin til að hlusta!



Þriðja verkfærið í kistunni þinni er að nota röddina í höfðinu þínu.



Æfum okkur! Segðu við sjálfan þig, "Þeir
fullorðnu passa uppá mig"



Þó svo að eitthvað hræðilegt gerist þá þarftu ekki að hafa áhyggjur.



Þú átt verkfærakistu innra með þér, notaðu hana!