



Verktygen inom dig



Ibland händer otäcka saker.



Vet du vad du kan göra när det händer något
läskigt?



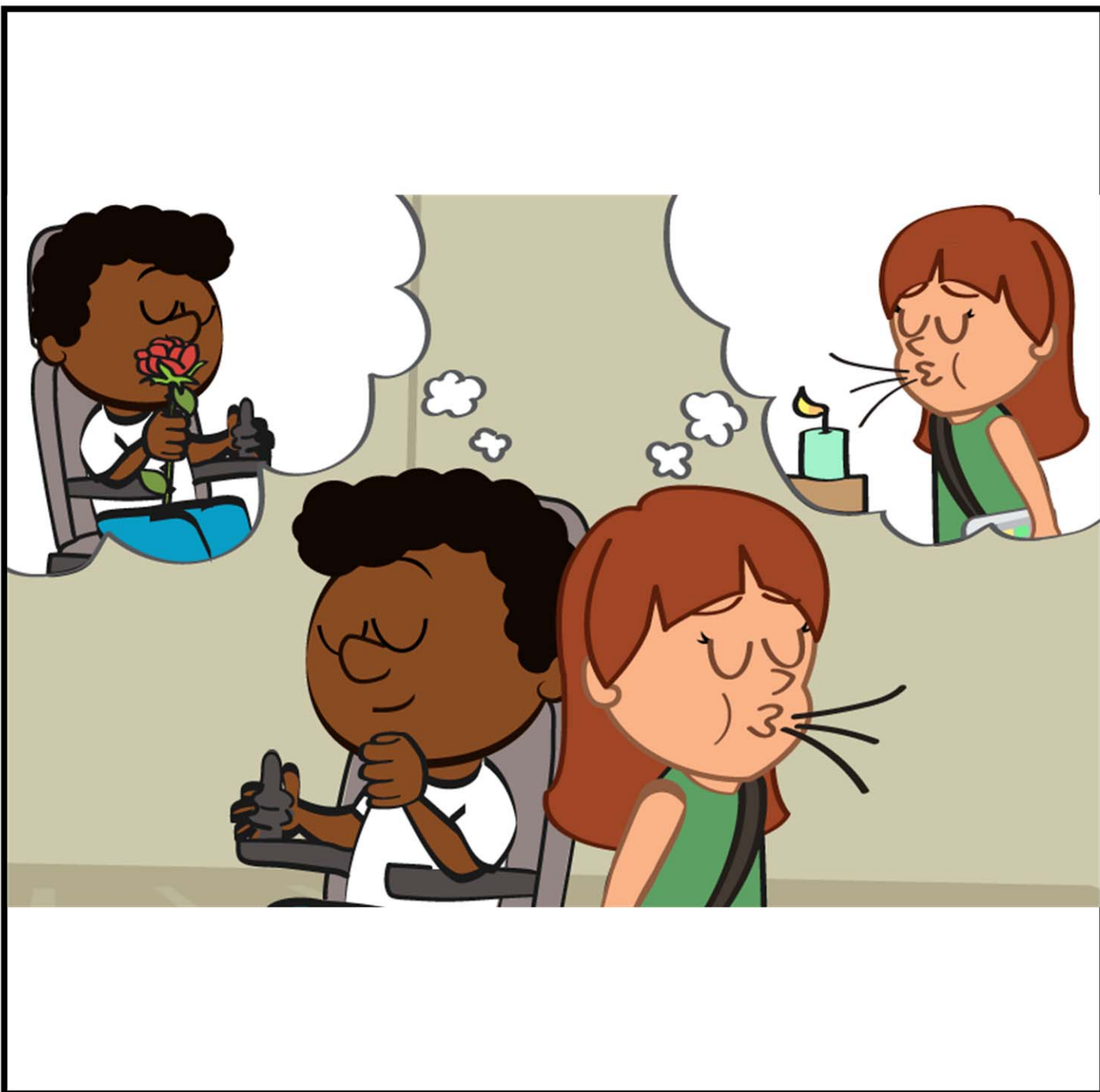
Du kan använda verktygen som du har inom dig!



Det första verktyget är att hålla dig lugn.



Det klarar du genom att ta ett djupt andetag.



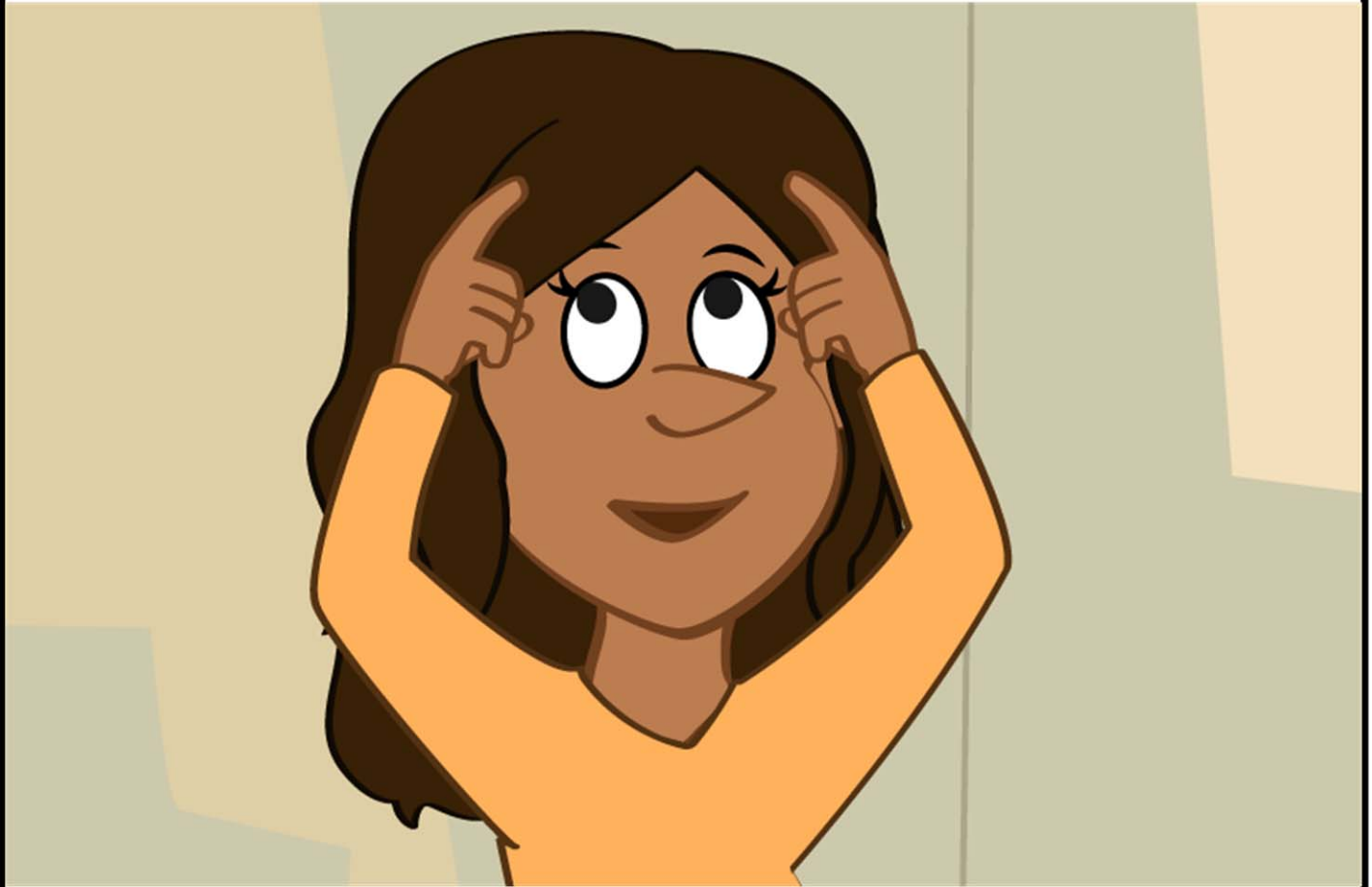
Vi övar! Låtsas att du luktar på en blomma och sedan blåser ut ett ljus.



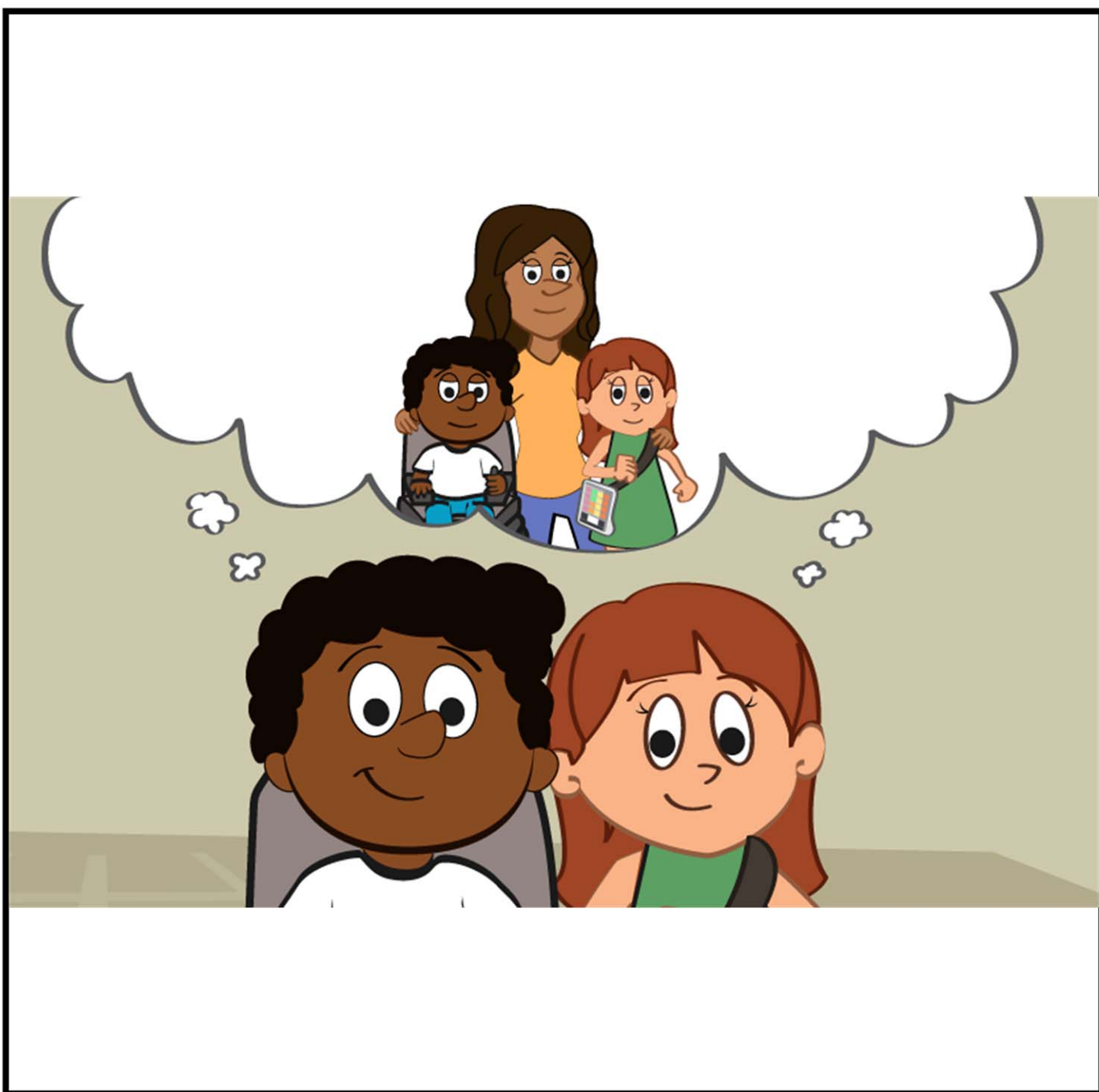
Det andra verktyget som du har är att slå på
dina lyssnar-öron. Klick!



Vi övar! Håll kroppen stilla, munnen stängd
och öronen öppna för att lyssna.



Det tredje verktyget är att använda rösten i
ditt huvud.



Vi övar! Säg till dig själv: "Mina vuxna kommer att skydda mig."



Om läskiga saker händer behöver du inte oroa dig.



Du har en verktygslåda inom dig. Använd den.