

Kartičky pomoci

Ze srdca Vám ďakujeme za voňavú kávu a za úsmev, ktorým ste nás potešili.

Aj vďaka Vám si dnes od nás deti odnášajú kartičky, ktoré im pomôžu
lepšie rozumieť vlastným emóciám.

Vaša podpora má zmysel – pomáha deťom nájsť slová pre to, čo cítia.
Budeme veľmi radi, ak s nami zostanete aj naďalej!

Gledujte, čo chystáme pre deti aj dospelých.



ZBAL SA DO KLBKA
A DÝCHAJ AKO SPIACI
JEŽKO



ZATOČ SA AKO TORNÁDO
A POMALY ZASTAV



POSKÁČ SI AKO ŽABKA
5-KRÁT



ZABABUŠ SA DO DEKY
AKO DO HNIEZDA



ZAHRAJ SI POHLADENIE –
POMALY SI HLADKAJ RUKU
ALEBO LÍCE



DOPRAJ SI OBJATIE
OD SEBA ALEBO
OD NIEKOH O MILÉHO



DAJ SI DLAŇ NA SRDIEČKO
A DÝCHAJ AKO MACKO



NATIAHNI RUKY VYSOKO
AŽ K OBLAKOM



ZAVRI OČI A POČÍTAJ 5
ZVUKOV, KTORÉ POČUJEŠ



POMENUJ 3 VECI,
KTORÉ TERAZ VIDIŠ



ZAPOČŮVAJ SA DO TICHA
AKO LESNÁ SOVA



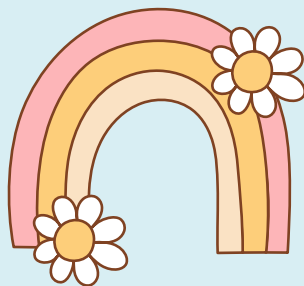
SLEDUJ SVOJ DYCH JE
AKO LIETAJÚCI BALÓNÍK –
HORE A DOLE



NAKRESLI SVOJ HNEV
AKO ČERVENÉHO DRAKA



VYMYSLI PRÍBEH,
AKO SA SMÚTOK PREMENIL
NA DÚHU



ZASPIEVAJ SI TICHÚ PIESEŇ
PRE SVOJE SRDIEČKO



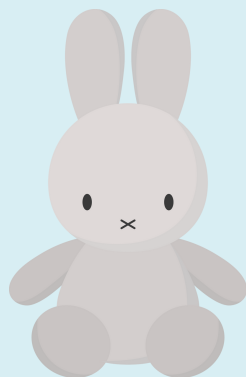
NAPÍŠ SPRÁVU SVOJMU
POCITU – ČO BY SI MU
CHCEL POVEDAŤ?



VYMYSLI MENO PRE SVOJ
POCIT



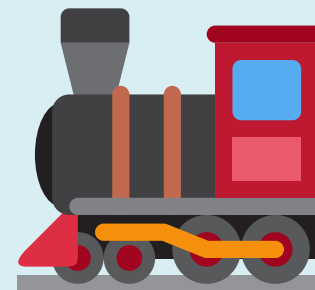
ZOBER PLYŠÁKA NA
PRECHÁDZKU PO IZBE –
POMALÝM KROKOM



HRAJ SA NA ZRKADLO –
OPAKUJ POHYBY NIEKOH
INÉHO



DÝCHAJ AKO PARNÍK –
FÚÚÚÚ (DLHÝ VÝDYCH)



PRIVOŇAJ KVEĽ (NÁDYCH) –
ODFÚKNI LUPÍENOK
(VÝDYCH)



FÚKAJ SI NA PRSTY AKOBY
TO BOLÍ SVIEČKY NA TORTE



POMALY FÚKAJ DO PIERKA
– UDRŽ HO VO VZDUCHU
ČO NAJDLHŠIE



POKRESLI SI PRSTOM DLAŇ
– POMALY, AKOBY SI
KRESLIL DÚHU



NAKRESLI SRDIEČKA –
KAŽDÉ ŤA TROŠKU UPOKOJÍ



ZATVOR OČI A PREDSTAV
SI, ŽE SI VO SVOJOM
OBLÁČIKU POKOJA



ZATLIESKAJ
3x POTICHU A 3x NAHLAS



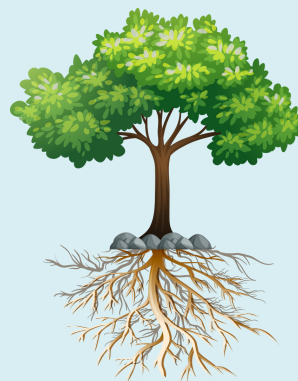
NAKRESLI NAJVÄČŠÍ ÚSMEV
NA SVETE – PRSTOM DO
VZDUCHU



VYMYSLI 3 SMIEŠNE SLOVÁ –
POŠEPKAJ ICH



STOJ AKO STROM –
SILNÝ, PEVNÝ, POKOJNÝ
S KOREŇMI V ZEMI



ZATLAČ RUKAMI DO KOLIEN
AKO KEBY SI TLAČIL
CHLADNIČKU



ZAVRI OČI A POČÍTAJ
POMALY AKO SLIMÁK DO 10



ZABAĽ SI RUKY DO
VANKÚŠA, AKOBY SI MAL
TAJNÝ POKLAD



OVOŇAJ NIEČO PRÍJEMNÉ -
MYDIELKO, OBLÚBENÝ ČAJ



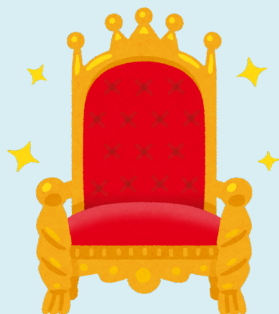
POŠEPKAJ SI:
AJ VEĽKÉ POCITY SÚ OK



UROB SI Z RÚK NAD
HLAVOU STRIEŠKU - TO JE
TVOJ DOMČEK POKOJA



POSKLADAJ SI VANKÚŠ Z
DEKY A SADNI SI NAŇ AKO
KRÁĽ NA TRÓN



ZATANCUJ HNEVOVÝ TANEC
A POTOM SA UKLOŇ



PRETIAHNI SI CHRÁT
AKO MAČIČKA -
POMALY A SLASTNE



ZATREP RUKAMI AKO
KAČKA, KTORÁ SA CHYSTÁ
VZLIETNUŤ

