

WALIZKA RATUNKOWA

AKTYWIZACJA ZASOBÓW I REGULACJA EMOCJI.



Ulubiona zabawka, przedmiot. Amulet.



Robię coś co lubię. Myślę o tym co sprawia mi przyjemność.



Bilet na 10 min. np. spaceru, przytulania, żartowania, czytania ulubionej bajki.



Zapisane myśli, które dają siłę.



Życzliwość wobec siebie.



Album ze zdjęciami.



Wsparcie od kogoś bliskiego. Rozmowa.

CO MOGĘ ZROBIĆ, ŻEBY POCZUĆ SIĘ LEPIEJ?

WALIZKA RATUNKOWA JEST PO TO BY W JEDNYM MIEJSCU ZGROMADZIĆ WSZYSTKO CO MOŻE POMÓC W SYTUACJI GENERUJĄCEJ SILNE NAPIĘCIE.

MOŻNA PRZYGOTOWAĆ PUDEŁKO, SZKATUŁKĘ, WORECZEK NA TO WSZYSTKO CO POMAGA OBNIŻYĆ NAPIĘCIE.

DO WALIZKI/PUDEŁKA ZASOBÓW WKŁADAMY PRZEDMIOTY, SYMBOLE:

1) **URUCHAMIAJĄCE SIĘ POZYTYWNYCH SKOJARZEŃ** NP. ZDJĘCIA, DROBIAZG PRZYWIEZIONY Z WAKACJI, KARTKĘ ZE SŁOWAMI, KTÓRE DAJĄ SIŁĘ, ULUBIONĄ PIOSENKĘ ITD.

2) **URUCHAMIAJĄCE ZASOBY:** TO CO LUBIĘ ROBIĆ, CO CO SPRAWIA MI PRZYJEMNOŚĆ, OSOBY, MYŚLI KTÓRE DAJĄ SIŁĘ, WARTOŚCI, HOBBY, HUMOR, WIARĘ W SIEBIE I SWOJE MOŻLIWOŚCI, BILET NA 10 MIN. WYBRANEJ AKTYWNOŚCI ITP.