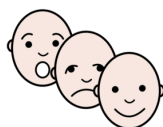


APIE NERIMĄ

Visi žmonės išgyvena įvairius jausmus.



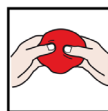
Kartais jie jaučia nerimą.



Tada jie giliai kvėpuoja,



minko masę,



dainuoja mėgstamą dainą.



Aš irgi nerimauju ir ne visada žinau, kodėl.

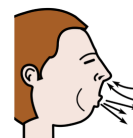


Tada jaučiuosi nepatogiai.

Aš galiu su kuo nors apie tai pasikalbėti,



giliai pakvėpuoti,



atsigerti vandens,



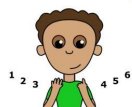
paspaudyti maišelį su kamuoliukais,



piešti,



suskaičiuoti iki 10,



pabūti vietoje, kur jaučiuosi saugus:

palapinėje,



sporto salėje,



nusiramino kambaryje.



Jeigu esu namuose, galiu paskaityti knygą



ar pažiūrėti filmuką.



Tai padeda man nusiraminti.

Kai aš ramus, galiu mokytis



ir žaisti su draugais.

