

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 pasikalbėti, giliai pakvėpuoti, atsigerti vandens, paspaudyti maišelį su kamuoliukais, piešti, suskaičiuoti iki 10, pabūti vietoje, kur jaučiuosi saugus: palapinėje, sporto salėje, nusiramavimo kambaryje.

Jeigu esu namuose, galiu paskaityti knygą ar pažiūrėti filmuką. Tai padeda man nusiraminti. Kai aš ramus, galiu mokytis ir žaisti su draugais.