

Cangurul care nu putea sta locului

Respiră în ritmul oceanului



Acesta este un exercițiu care te va ajuta atunci când te simți agitat sau emoționat.

1 Închide ochii și imaginează-ți valurile oceanului. Fiecare val se sparge la mal, iar apoi se rostogolește blând înapoi în ocean.

2 Inspiră adânc pe nas. Imaginează-ți că sunetul respirației tale este un val care se rostogolește înapoi în ocean.

3 Adună-ți buzele ca și când ai sufla printr-un pai și expiră ușor, fără să te grăbești. Imaginează-ți că sunetul respirației tale este un val al oceanului care se izbește de mal.

4 Continuă să inspiri pe nas și să expiri printre buze, imaginându-ți valurile oceanului. Exersează timp de 1 minut.

Cangurul care nu putea sta locului Creează o rutină



Crearea unei rutine te va ajuta să îți amintești să faci lucrurile importante precum temele sau treburile casnice. O rutină bine pusă la punct trebuie să prevadă mult timp pentru joacă și distracție!

★ Rutina se referă la a face aceleași lucruri în fiecare zi. De exemplu, spălatul dinților în fiecare seară înainte de culcare.

★ Împreună cu un adult, scrie un program și pune-l undeva la vedere, cum ar fi frigiderul sau în camera ta.

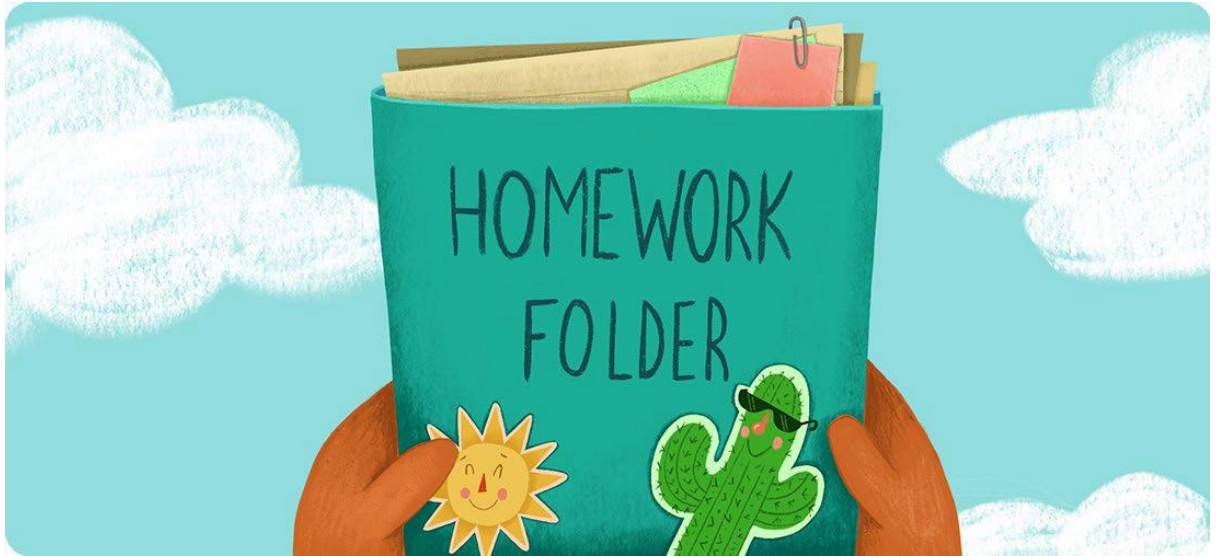
★ Include timpul pentru odihnă, gustări și joacă. Strecoară activități amuzante în program pentru a nu te plictisi.

★ Pentru sarcinile dificile planifică chiar și aspectele mărunte. De exemplu, gândește-te la un loc liniștit în care îți poți face mereu temele sau, dacă dimineața e dificil, pregătește hainele cu o seară înainte.

★ Obișnuința cu o nouă rutină necesită timp. Un adult îți poate reaminti ce urmează pe parcursul zilei și te poate ajuta să îți evidențiez respectării programului.

Cangurul care nu putea sta locului

Rezolvarea de probleme



Rezolvarea de probleme se referă la aflarea unor noi moduri de a face față provocărilor. Uneori trebuie să încerci o grămadă de soluții diferite înainte de a găsi ceva care funcționează.

1 Explică clar problema

Continui să îmi pierd tema înainte de a o preda.

2 Gândește-te la câteva modalități diferite de a rezolva problema.

- *Să îmi pregătesc o mapă specială pentru teme. Temele de făcut le voi pune în buzunarul stâng, iar temele realizate deja le voi pune în buzunarul drept.*
- *Un adult să îmi verifice temele și dacă le-am așezat în ghiozdan.*

3 Alege varianta pe care o preferi și încearcă să o aplici pentru câteva zile. Dacă nu funcționează, încearcă să faci niște schimbări.

- *Am încercat soluția cu mapa pentru teme. Într-o zi mi-am uitat mapa acasă, așa că am făcut o regulă, ca mapa să stea mereu în ghiozdan.*

4 Verifică dacă metoda aleasă a funcționat. Dacă da, e super! Dacă nu, încearcă una din celelalte soluții.