



"Wewnętrzne baterie"

Gdy wszystkie nasze potrzeby są zaspokojone czujemy się pełni energii. Różne wydarzenia w ciągu dnia sprawiają, że nasze baterie rozładowują się, tracimy energię, a co za tym idzie, trudniej nam stawić czoła wyzwaniom, radzić sobie z trudnościami, korzystać z poznanych strategii reagowania.

Po lewej stronie wypisz to, co pozwala Ci na nowo odzyskać wewnętrzną siłę, "naładować" baterie. Mogą to być myśli, odcięcie się od bodźców, spacer, rozmowa z bliską osobą, ulubiona muzyka.

Po prawej stronie wypisz to, co pochłania dużo twojej energii. Dla jednych może to być sprawdzian, wystąpienie publiczne, dla innych wycieczka z całą klasą, zajęcia dodatkowe albo trudna rozmowa z innymi.