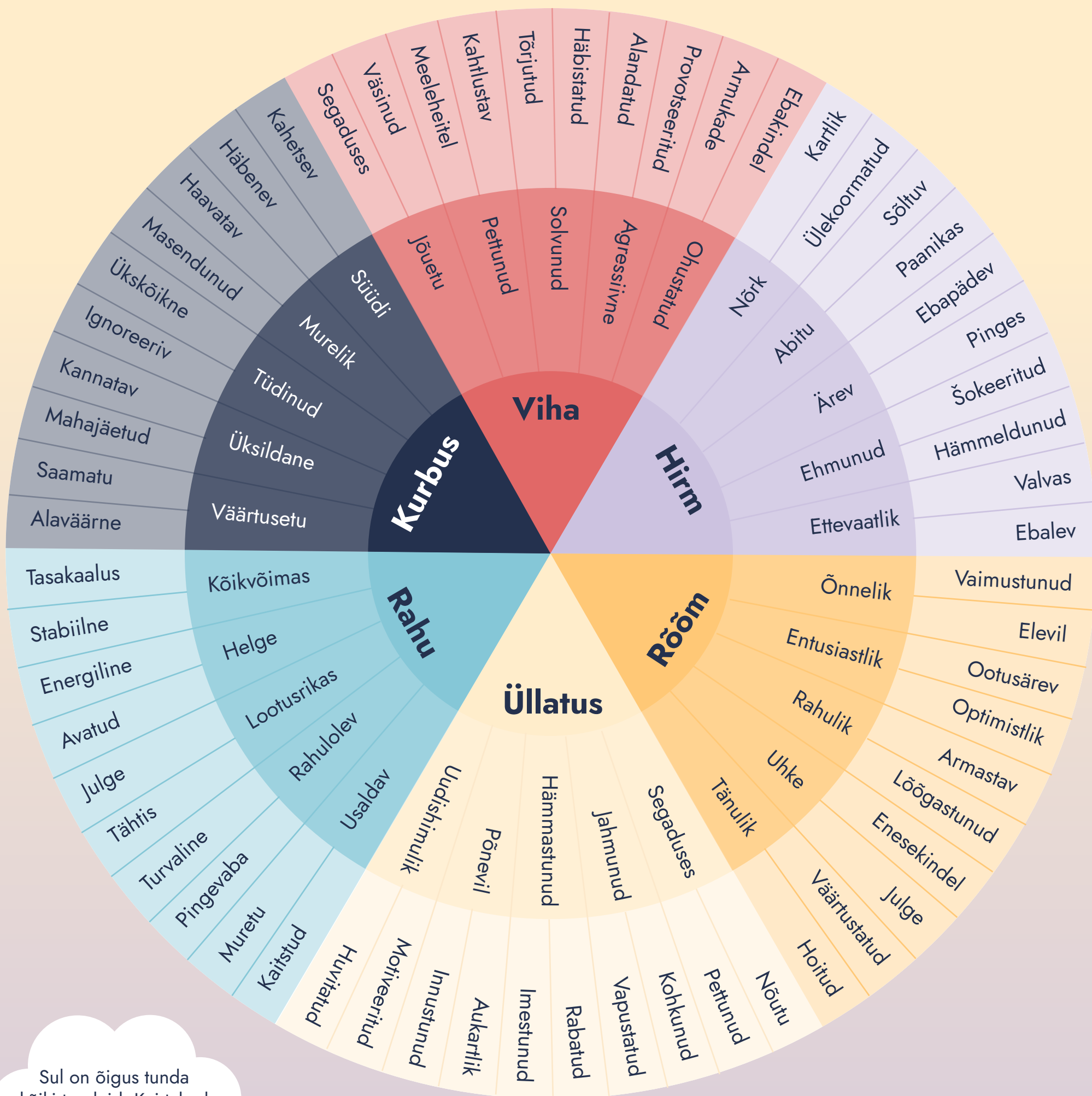


Tunnete ratas



Sul on õigus tunda kõiki tundeid. Kui tahad neist rääkida, lasteabi kuulab Sind.

Kui tunned korraka tugevat emotsiooni, liigu näpuga ringi keskele ja proovi see üles leida. Seejärel vea sõrm järjest rohkem välisringi poole, et leida enda jaoks sobiv sõna - just selline, mis Sinu praegust olukorda kõige paremini kirjeldab. Selle väljaütlemine võib aidata tundeid reguleerida ja stressi vähendada.

Lasteabi.ee

116 111



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

Rahastus: 2021-2027

Ühtekuuluvuspoliitika fondide meetme 21.4.7.9. „Lastele ja peredele suunatud teenused on kvaliteetsed ja vastavad perede vajadustele” toetuse andmise tingimuste (TAT) „Lastele ja perede toetamine, tegevus 2.2 „Mitmekülgse abivajadusega laste ja nende perede toetamine”

