سريرة SAREERA

قائمة أشياء تهدّيني

حط علامة على الأشياء اللي تهديك، ولوّن أكثر ٣ تنفع معك.

أشياء أسويها بجسمي

- [ ] أتنفس ببطء كأني أنفخ بالون
- [ ] أشرب موية
- [ ] أعصر مخدة أو كورة
- [ ] أمشي أو أنط
- [ ] أغسل وجهي بموية باردة

أشياء أسويها بيدي

- [ ] أرسم أو ألوّن
- [ ] ألعب بالصلصال
- [ ] أرتب أغراضي
- [ ] أبني بالمكعبات

أشياء أسويها مع أحد

- [ ] أطلب حضن
- [ ] أكلم أحد أحبه
- [ ] ألعب مع أخوي أو أختي
- [ ] أقول وش أحس فيه

أشياء أسويها بهدوء

- [ ] أسمع شي أحبه
- [ ] أقرأ قصة
- [ ] أجلس في مكاني الهادي
- [ ] أعد لين ١٠

أكثر ٣ أشياء تنفع معي

© ٢٠٢٦ سريرة. جميع الحقوق محفوظة. يُسمح للأخصائي بطباعته واستخدامه مع عملائه، ويُمنع إعادة نشره أو بيعه.