

SEMAFOR PRO EMOČNÍ BOUŘE



ČERVENÁ - STOP

zastav se dřív, než
řekneš něco, co bude
bolet

- mlč
- dýchej
- klidně odejdi z
mítnosti
- NIC NEŘEŠ

ORANŽOVÁ - ČAS

je to nepříjemné, ale ne
nebezpečné

- co cítíš?
- kde v těle to
vnímáš?
- pusť to ven - zatni
pěstí, dupej, křič
- promysli si možnosti

ZELENÁ - ZASE SPOLU

teď už bez výbuchu

- ptej se
- věnuj pozornost
- řekni, co cítíš a
potřebuješ
- s respektem k sobě i
k druhému

**Na ledničku, na dveře, na čelo, ať víš,
co dělat, když se to zase rozjede!**