

# SEMAFOR PRO EMOČNÍ BOUŘE



## ČERVENÁ - STOP

zastav se dřív, než  
řekneš něco, co bude  
bolet

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

## ORANŽOVÁ - ČAS

je to nepříjemné, ale ne  
nebezpečné

- co cítíš?
- kde v těle to  
vnímáš?
- pusť to ven - zatni  
pěsti, 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!