

Nuspalvink Igną su šiuo nuostabiu sodininko kostiumu.

Nebenusirengsiu savo  
kostiumo!



Apsisaugoti nuo mums primetamų  
etikečių būtina, todėl pats metas jas atpažinti,  
atrinkti ir atmesti.

Apibrauk situacijas, kuriose sodininko drabužiai nereikalingi.

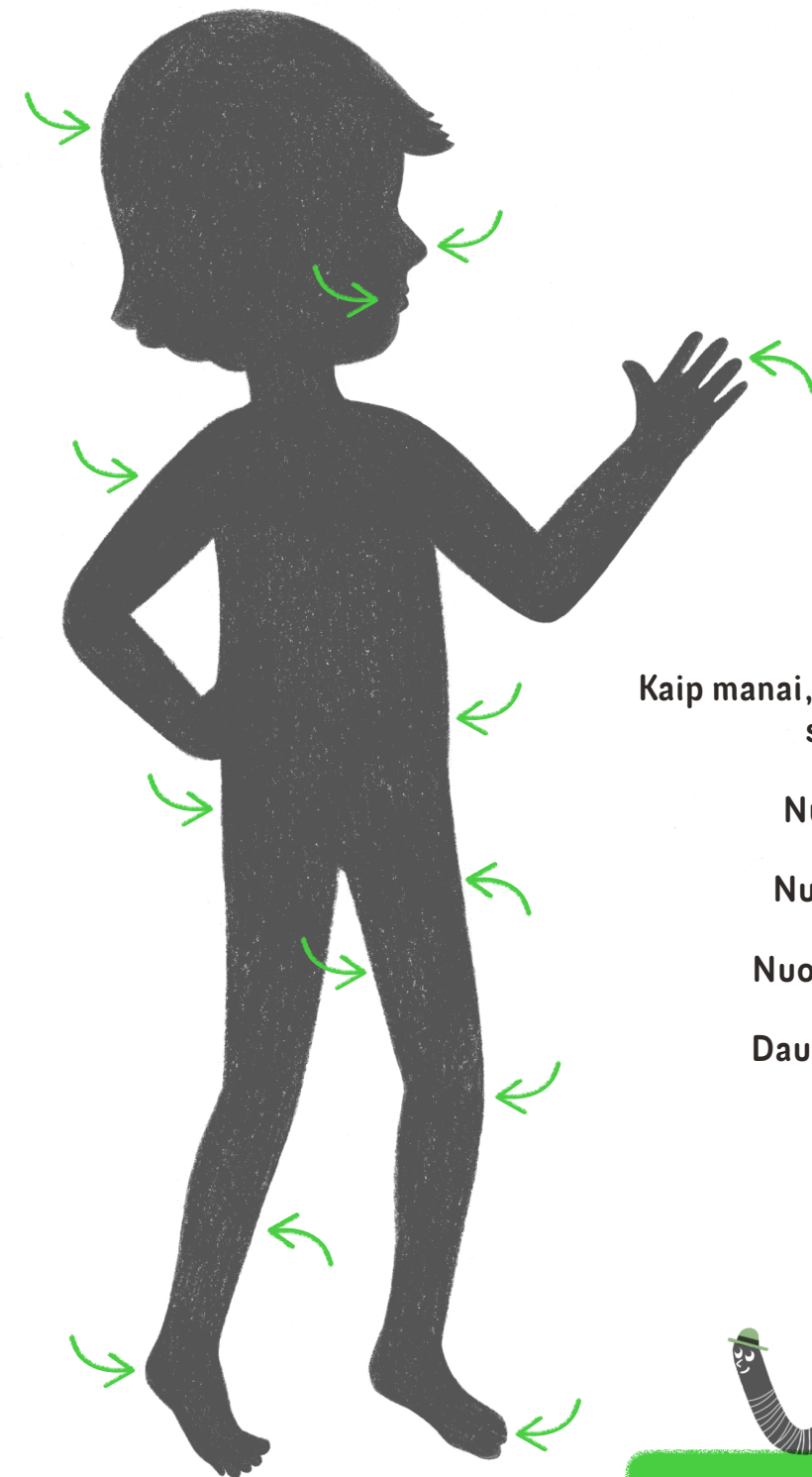


Ar kada nors avėjai ne savo dydžio batus – per mažus arba per didelius?  
Jei sunku, jei nepatogu, reikia ieškoti išeities. Sutinki?  
Surask kiekvieno žmogaus batus.



Kartais, kai jautiesi blogai, tau atrodo, kad nepasitiki savimi,  
bet galbūt „tavo batai yra per maži“, t. y. reikia keisti situaciją, o ne save!  
Paklausk savęs, ką galėtum pakeisti...

Paliesk ir įvardyk kiekvieną savo kūno dalį: pėdas, kojų pirštus,  
kojų pirštų nagus, pėdos viršutinę dalį, padą... Viską!



Kaip manai, kiek kūno dalių pavyktų  
suskaiciuoti?

Nuo 0 iki 10? ☐

Nuo 10 iki 50? ☐

Nuo 200 iki 500? ☐

Daugiau nei 500? ☐

Atsakymas: tavo kūnas yra nuostabus, jį  
sudaro milijardai ląstelių.

Kad gerai jaustumės savo kūne,  
pirmiausia turime jį pažinti! Apkabinimai, bučiniai,  
masažas padeda jaustis geriau.

Ignas nori žaisti su kitais vaikais. Ką jam patartum?

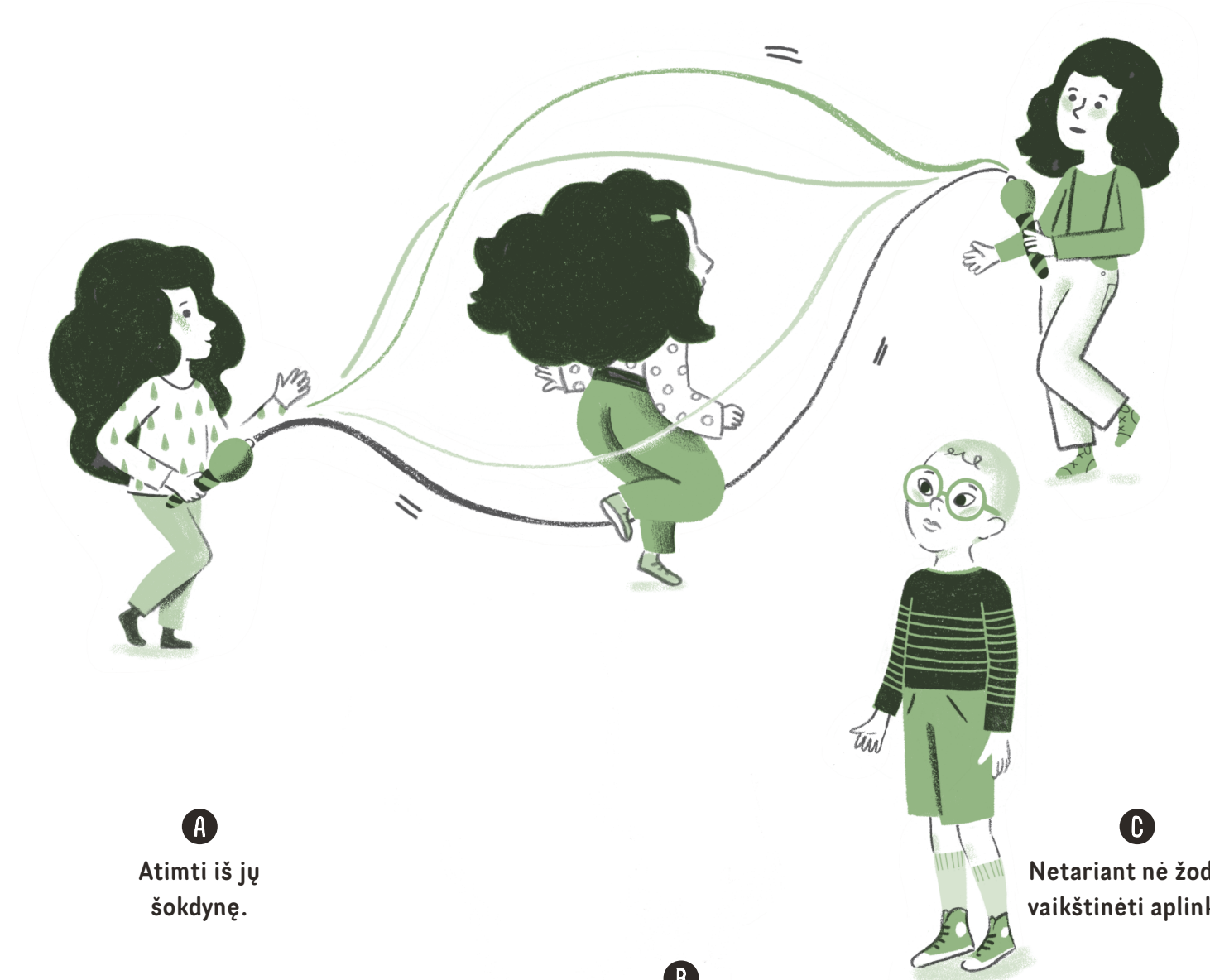


**A**  
Pasisiūlyti būti  
vartininku.

**B**  
Pasityčioti iš jų.

**C**  
Toliau stebėti vaikus  
ir laukti, kol bus  
pakviestas prisidėti.

Viktoras nori žaisti su kitais vaikais. Ką jam patartum?



**A**  
Atimti iš jų  
šokdynę.

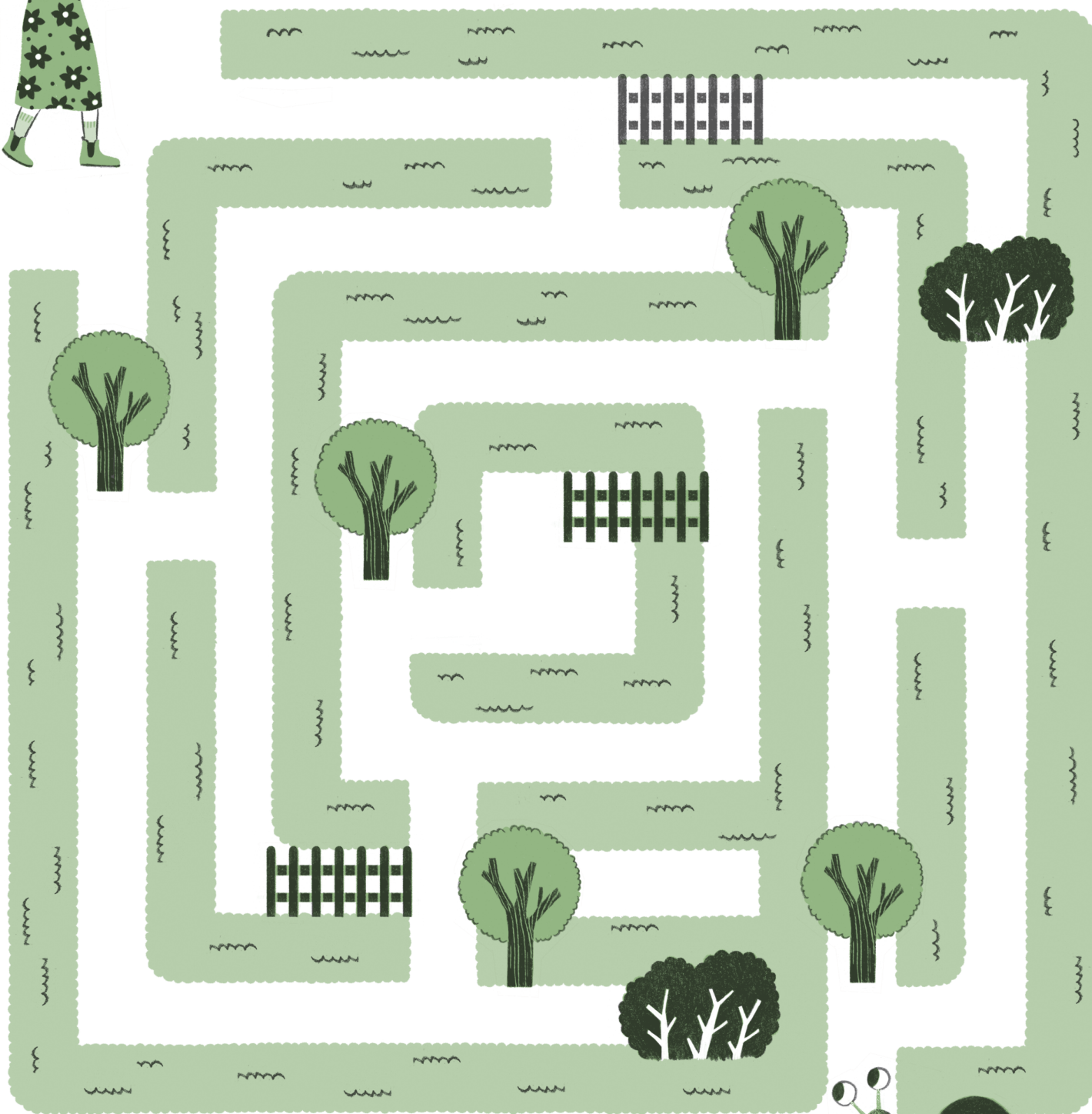
**B**  
Pasisiūlyti palaikyti  
vieną šokdynės galą.

**C**  
Netariant nė žodžio  
vaikštinėti aplinkui.



Kai žinai, kaip įsitraukti į žaidimą,  
daug lengviau užmegzti ryšį.

*Padėk Rožei pereiti sodą neprisisiliečiant  
nei prie medžių, nei prie krūmų.*

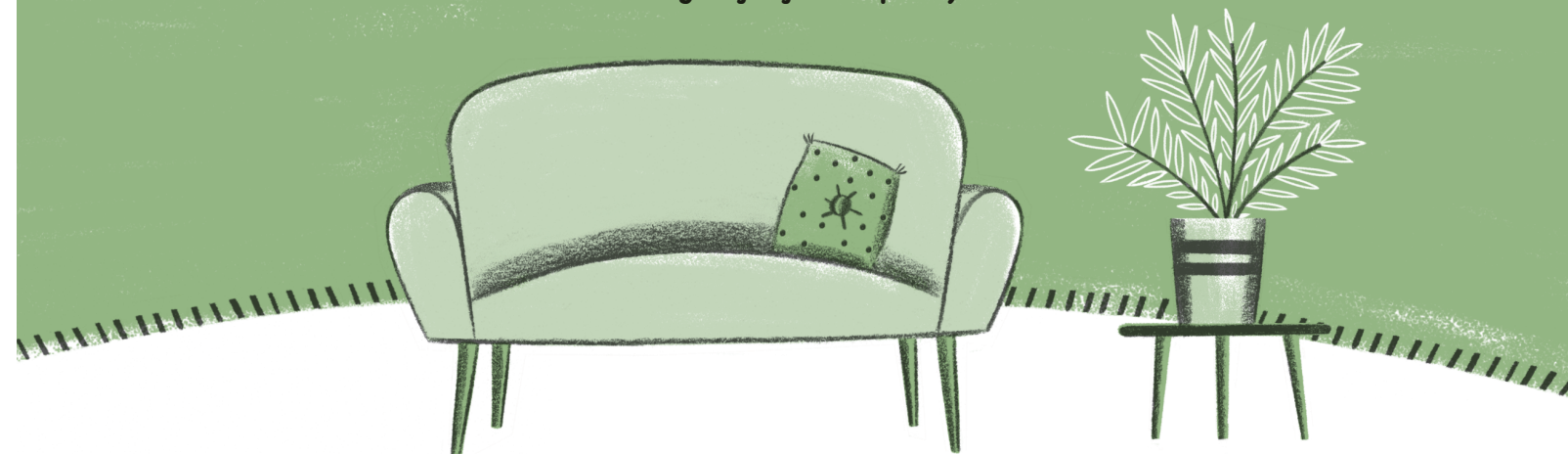


**Puikiai  
padirbėta!**



*Dabar tavo eilė! Pabandyk užrištomis akimis pereiti  
namų svetainę nieko neliesdamas.*

**Kaip sekėsi?**  
**PAVYKO?** Vadinasi, puikiai žinai, kur koks baldas stovi!  
**NEPAVYKO?** Kiekvieną kartą užkliuvęs supratai, kurioje kambario vietoje esi,  
todėl galėjai judėti pirmyn.



*Apstatyk šią svetainę baldais,  
pakabink šviestuvą, o viduryje nupiešk save!*

**Pasitikėjimas savimi neapsaugo nuo klaidų. Tiesiog  
reikia iš jų mokytis.**

