



## Turvalise toimetuleku tööleht 2

### Turvalisuse tagamise kaart

Täida kaart ja hoia enda läheduses. Vajadusel loe kaarti.

Turvalisuse tagamine

Ma suurendan oma toimetulekut, rahustan ennast ja leevendan valu järgnevalt:

Ma ütlen endale:

Ma helistan ☐:

Ma lähen→:

Turvalisuse tagamine

Ma suurendan oma toimetulekut, rahustan ennast ja leevendan valu järgnevalt:

Ma ütlen endale:

Ma helistan ☐:

Ma lähen→:

Turvalisuse tagamine

Ma suurendan oma toimetulekut, rahustan ennast ja leevendan valu järgnevalt:

Ma ütlen endale:

Ma helistan ☐:

Ma lähen→: