



rzucać poduszką o ścianę

rwać gumkę do  
mazania

słuchać głośnej muzyki

wyrywać włoski z ręki

kroić

pobyć z kimś

dłubać w wosku

pisać



uderzać w poduszkę

**ZAMIAST  
OKALECZAĆ SIĘ, MOGĘ:**

krzyczeć

trzymać narzędzia do samookaleczeń  
w niedostępnym miejscu

ciąć kartki, drzeć je

postrzelać folią bąbelkową

rysować

grać

rozciągać się

ściskać piłeczkę

wziąć coś zimnego do ręki  
( ale nie doprowadzić do odmrożenia)