



КОЛИ Я СУМУЮ, Я МОЖУ:



плакати

говорити
з друзями

просити
про допомогу

просити, щоб
мене обійняли

потягуватися, ніби
дістаю до сонця

слухати музику

писати
у щоденнику

згадувати тих, хто
мене любить

малювати, грати,
читати, гуляти





КОЛИ Я ЗЛЮСЬ,
Я МОЖУ:



глибоко дихати



пити воду



просити про
допомогу



просити мене
обійняти



присідати чи
віджиматися від
підлоги



рахувати до 10



стискати в руці
стрес-кульку/м'яч



говорити:
«я злюсь, тому
що...»



фокусуватися на
відчутті стоп та
опорі поверхні





КОЛИ Я ЗЛЮСЬ, Я МОЖУ:



глибоко дихати



бити подушку



просити
про допомогу



тримати руки під
водою, умитися



слухати музику



надувати кульку



рвати чи м'яти
папір, кидати, як
м'яч, у відро



говорити про те,
що мене розізлило



танцювати





ІМ'Я:

ДАТА:

ТЕРМОМЕТР ВІДЧУТТІВ

Як ти себе відчуваєш сьогодні?



Я в гніві. Я хочу кричати і пинати речі.
Мені потрібен простір.

Я злий. Мене все дратує.
Я не хочу ні з ким розмовляти.

Я роздратований. Я відчуваю, що збираюся
розсердитися.
Я намагаюся контролювати себе.

Мені сумно. Мені хочеться плакати.
Мені потрібні обійми та втіха.

Я в порядку. Я просто відчуваю невелику
тривогу і занепокоєння.

Я щасливий. Я відчуваю себе
позитивно та оптимістично. Я
посміхаюся і вітаю всіх.

Якщо ви перебуваєте в жовтій, помаранчевій та червоній зоні, не соромтеся підійти до свого вчителя.

