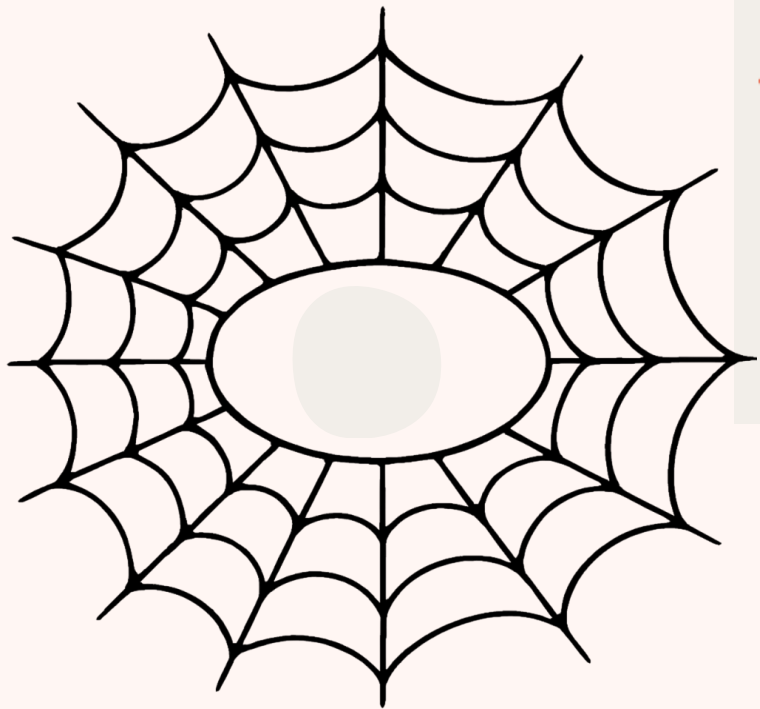


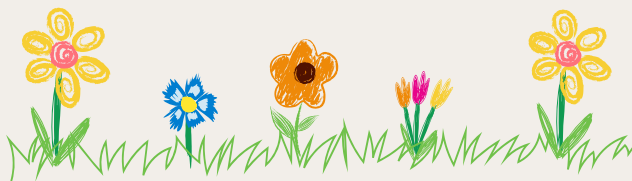
# “ПАВУТИНА ПІДТРИМКИ”

Напиши у центрі павутини своє ім'я. На кожній ниточці павутини напиши імена людей, які тебе підтримують. Поруч напиши, як саме ці люди тебе підтримують (наприклад: Мама. Завжди мене обіймає тощо)



# “ШКАЛА ЕМОЦІЙ”

Постав на шкалу позначку, відповідно до того, як ти себе почуваєш на даний момент



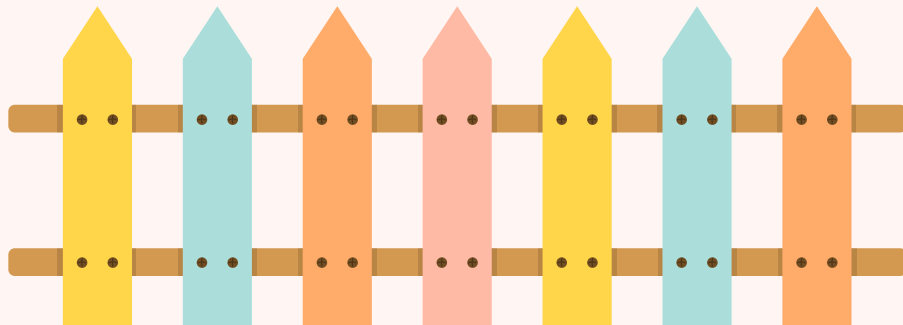
# “КАЛЕЙДОСКОП МОЇХ ЕМОЦІЙ”

Я сумую коли \_\_\_\_\_

Я радію коли \_\_\_\_\_

Я злюсь коли \_\_\_\_\_

Я плачу коли \_\_\_\_\_



# МОЯ



## внутрішня сила

### ВІДЧУЙ



ТУРБОТА, НАВЧАННЯ ТА  
ЗРОСТАННЯ РАЗОМ.



ПІДБЕРИ КОЛІР СВОГО НАСТРОЮ

ВПРАВА "СКРИНЯ СПОКОЮ"

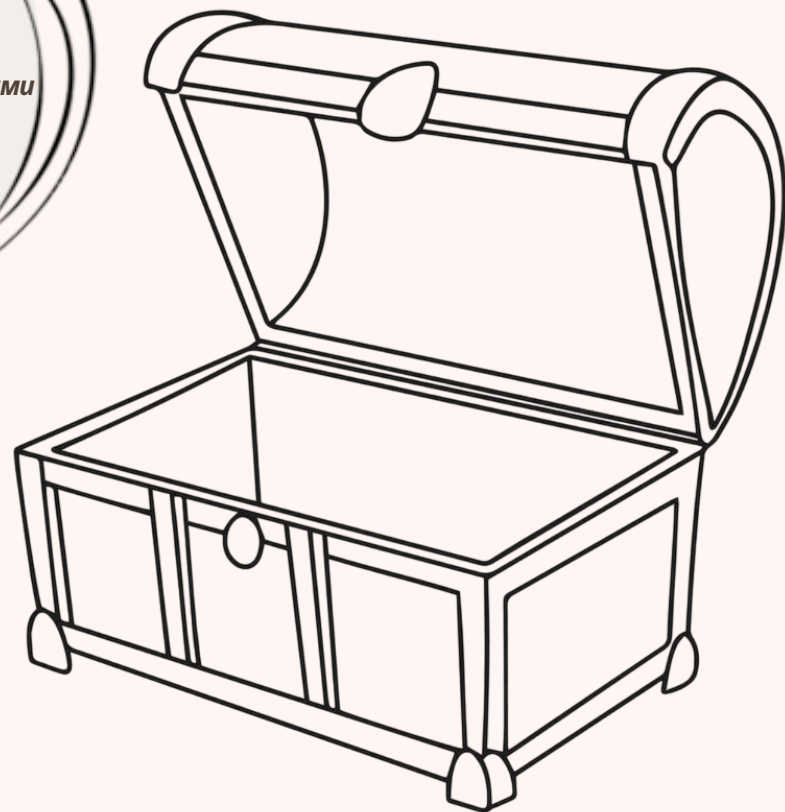
### "СУПЕРСИЛА МОГО ХАРАКТЕРУ"

Уяви, що в тебе є суперсила, яка допомагає тобі впоратися із труднощами. Опиши цю суперсилу і розкажи, як вона допомагає тобі в різних ситуаціях.

Blank lines for writing the answer.



Запиши або намалюй всередині скрині 10 речей, які допомагають заспокоїтися, коли ти нервуєш або засмучуєшся



ТИ НЕ ОДИН

мій улюблений колір



ЗАСПОКОЙСЯ

