

КАК СЕ ЧУВСТВАШ?



ЯДОСАН

Може би е добре да опитам да броя до 10 или да вдишам няколко пъти дълбоко, за да се успокоя.



ИЗНЕРВЕН

Хубаво е да поускам кратка почивка и да се разходя, за да се отдалеча от ситуацията, която ме напруга.



ПРИТЕСНЕН

Когато имам проблем, най-добре е да поускам помощ от приятел или от възрастен.



ТЪЖЕН

Важно е, когато не се чувствам добре, да споделя с приятел или с възрастен, на когото имам доверие.



СПОКОЕН

Чувствам се добре и отпуснат. Мога да посрещна без тревога предизвикателствата.



ЩАСТЛИВ

Всичко е прекрасно!
Ще споделя радостта си с другите.