















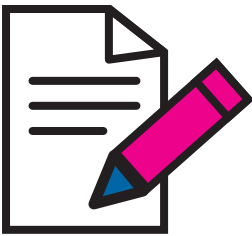

Начини да се почувствам по-добре

Използвайте тази бланка, за да помогнете на детето си да измисли идеи, от които да се почувства по-добре, когато изпитва трудни чувства.

Поговорете си за време, когато детето Ви е изпитало трудни чувства – било е тъжно, ядосано, раздразнено, ревнувало е или е било изплашено. Обсъдете различни неща, които може да направи, за да се почувства по-добре, като използвате предложенията по-долу за насока.

Помолете детето си да избере своите топ три стратегии, може да нарисова или напише някоя, за която не сме се сетили!

Запазете това на видно място вкъщи, така че при появата на трудно чувство да успее да си помогне да се почувства по-добре.

 <p>Танцувай на любимата си песен</p>	 <p>Изпий глътка вода</p>	 <p>Оцветявай</p>	 <p>Помириши любимия си аромат</p>	 <p>Прегърни играчка</p>
 <p>Спомни си за щастлив момент със своето семейство/ приятели</p>	 <p>Помисли за трите най-добри момента от деня</p>	 <p>Прави петзвездни подскоци</p>	 <p>Помоли за помощ</p>	 <p>Поеми дълбоко въздух</p>
 <p>Говори с приятел онлайн</p>	 <p>Напиши как се чувстваш</p>	 <p>Мисли за щастлив момент</p>	 <p>Гледай телевизия</p>	 <p>Представяй си любимото си място</p>
 <p>Помисли за три решения на своя проблем</p>	 <p>Дремни си</p>	 <p>Извини се</p>	 <p>Направи списък на нещата, в които си добър/а</p>	 <p>Направи цялостно разтягане на тялото</p>