Що я зараз відчуваю?

Усі почуття нормальні. Покажи пальчиком своє — і ми разом придумаємо, що робити.



Радість

У тілі: тепло в грудях, хочеться стрибати.
Що робити: поділися з кимось, обійми.



Сум

У тілі: важко в грудях, хочеться плакати.
Що робити: попроси обійми, поплач, розкажи.



Злість

У тілі: жарко, стискаються кулаки.
Що робити: потупай ногами, видихни 5 разів.



Страх

У тілі: серце калатає, холодні руки.
Що робити: притулися до дорослого, сховайся під ковдру.



Спокій

У тілі: тіло м'яке, дихання повільне.
Що робити: запам'ятай це відчуття.



Здивування

У тілі: брови вгору, рот відкривається.
Що робити: запитай, що сталося.



Сором

У тілі: щоки червоніють, хочеться сховатися.
Що робити: скажи дорослому, тебе не сваритимуть.



Образа

У тілі: кислий клубок у горлі.
Що робити: скажи: «мені прикро, коли...».



Тривога

У тілі: метелики в животі, не сидиться.
Що робити: подихай: вдих на 4, видих на 6.



Втома

У тілі: важкі повіки, все дратує.
Що робити: відпочинь, попий води, полеж.



Гордість

У тілі: спина рівна, хочеться показати.
Що робити: розкажи, що в тебе вийшло.



Ніжність

У тілі: тепло, хочеться обійняти.
Що робити: обійми, скажи щось приємне.