

ЗА ДЕТЕТО

Този лист е малко място за среща с чувствата.
Тук няма грешни емоции.
Можеш спокойно да напишеш, нарисуваш
или опишеш това, което има вътре в теб.

ЗА ВЪЗРАСТНИЯ

Понякога децата не знаят как да обяснят
чувствата си с думи.
Тази страница може да бъде тих мост към
разговор, разбиране и близост.

Какво всъщност чувствам?

1 Днес се чувствам...

2 Къде в тялото ми живее това чувство?



Избери цвят, който мислиш,
че има твоето чувство,
и оцвети на местата,
където го усещаш най-силно.



Опитай се да го нарисуваш –
как си представяш това чувство.
Няма правилни или грешни
рисушки. Това е твоето усещане.

3 От какво имам нужда точно сега?

4 Ако чувството можеше да говори, щеше да каже...

5 Колко голямо е това чувство днес?



Малко
почти не го усещам.

Средно
усещам го.

Голямо
усещам го силно.

Огромно
не мога да го побера.