

- Я відчуваю спокій . . . . . 4
- Грайливий настрій . . . . . 7
- Моїй ляльці затишно! . . . . . 9
- Сердите ведмежа . . . . . 11
- Справжній містер Лінивець . . 13
- Кумедний Джек  
зі шкатулки передчуває! . . . 14
- Почуття розчарування . . . . . 16
- Я відчуваю гордість  
за мою червону машинку! . . . 19
- Почуття безпеки . . . . . 21
- Почуття провини . . . . . 23
- Радіємо з природою! . . . . . 25
- Заздрість – потворна річ! . . . 27
- Неллі – лякливе оленятко . . 29

З М



- Напружений, неначе жорстка резинка . . . . . 30
- Чи опускаються в тебе іноді руки? . . . . . 33
- Моє плюшеве ведмежа відчуває любов! . . . . . 35
- Напад страху . . . . . 36

- Коли ти в захваті! . . . . . 38
- Соромно перед самим собою . 40
- Коли уривається терпець... . 43
- Збитий з пантелику! . . . . . 45
- Самотність... . . . . . 47
- Почуття, емоції, відчуття!!! . 49

# С Т



# Я відчуваю спокій

Мені спокійно, ніщо мене не тривожить. Тіло нерухоме, думки неквапливі й приємні. **Я наче пливу на хмаринці.**

Якщо мені стає тривожно або я нервую, відчуваючи серцебиття, а тіло моє скуте, мені потрібно заспокоїтися. Для цього я роблю три глибокі вдихи через ніс і видихаю через рот. Поступово моє тіло розслаблюється, серце б'ється повільніше, дихання заспокоюється, руки й ноги вже не напружені.

**Сидячи в затишній теплій кімнаті й дивлячись на зорі за вікном, я відчуваю спокій...**







## Грайливий настрій

Коли я повертаюся зі школи, мій пес стає дуже грайливим! Він такий щасливий, що бачить мене! І мені здається, ніби він усміхається до мене. Іноді він знаходить свою улюблену іграшку, бере її в зубки, трошки трясє й високо підкидає.

Почуватися весело й безтурботно,  
бути сповненим енергії — це таке  
радісне відчуття!

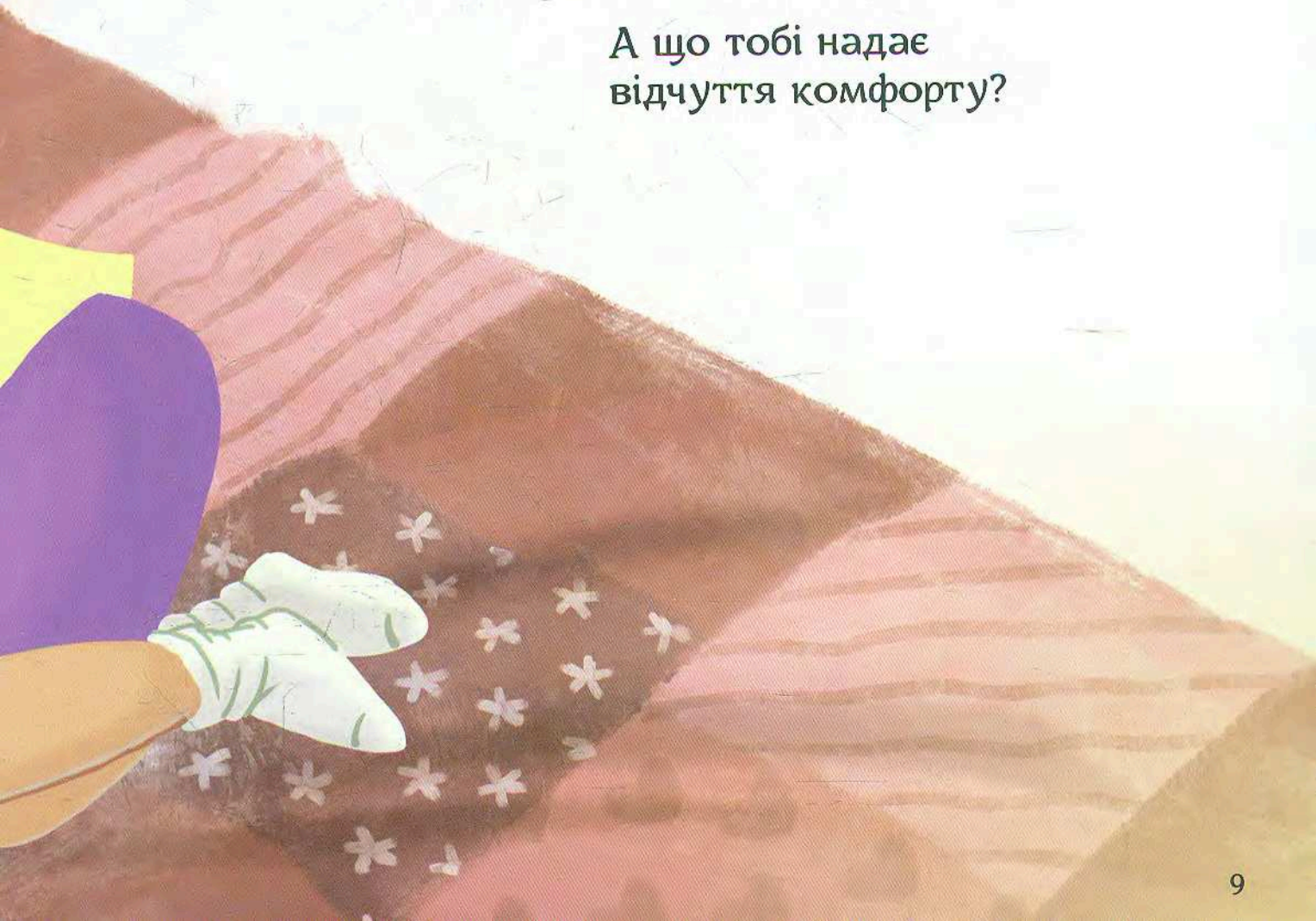




# Моїй ляльці затишно!

Мою ляльку звати Кейша. Щоразу, коли я загортаю Кейшу в пухнасту ковдру і вкладаю в ліжечко, їй стає дуже тепло і затишно. Кейша любить, щоб її колисали та міцно обіймали. У цьому ми схожі. Я почувуюся білою та пухнастою, коли згортаюся калачиком біля мами під теплим покривалом у холодну й дощову ніч. Ось що таке затишок!

А що тобі надає  
відчуття комфорту?









## Сердите ведмежа

Коли я в поганому настрої, моя мама називає мене сердитим ведмедиком. Коли злюся, я буркотливий і дратівливий. Можу в запалі «рикати» й лаятися. Це неправильно! Я знаю, що кожен може розсердитися, але важливо вчасно подолати гнів і не робити речей, що за них потім стає соромно.

Мені допомагає подолати поганій настрій прогулянка або усамітнення в затишному місці. Так я позбавляюся сердитого ведмежати в собі.

**А що ти робиш, коли стаєш злим і сварливим?**