

Привіт, Нам хочеться прийняти тебе належним чином, щоб тобі було добре з нами.

Тому що ми уявляємо, наскільки тобі все здається важким, новим і складним.

Але ти в безпеці.



Розроблено Laura Madonini, Giulia Spoldi

COPYRIGHT © IL MOSAICO SERVIZI

WWW.ILMOSAICOSERVIZI.IT

Що відбувається зазвичай з дітьми та підлітками, які пережили складний і болісний досвід?

Вони можуть відчувати себе:



Розлюченими



Сумними



Заплутаними



Схвильованими

**Дехто почуває себе
знервованим...**



**Деякі хочуть бути
насамоті і не
хочуть нічого
робити**



**Деякі подумками
десь далеко і не
можуть
сконцентуватись...**



До голови можуть приходити болісні згадки. Але це нормально!

Може статися
відсутність апетиту...

Може статися
безсоння...

Можеш мати
страшні сни...

Можеш мати
головний біль або
біль в животі...



**З тобою так
бувало?**



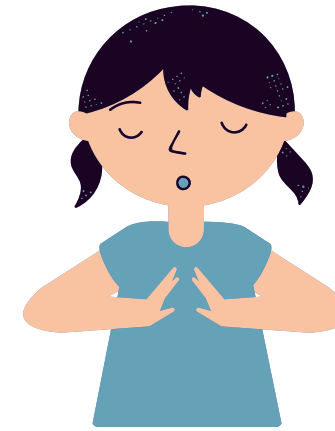
Ось що ти можеш зробити, щоб почувати себе краще:



Слухай музику, яка тобі подобається



Малюй, розмальовуй, створи реч



Глибоко і спокійно вдихни 5 разів



Прогулюйся, бігай, грай в ігри, які тобі доводяться



Читай книжки



Розкажи про свій стан комусь, хто поруч з тобою

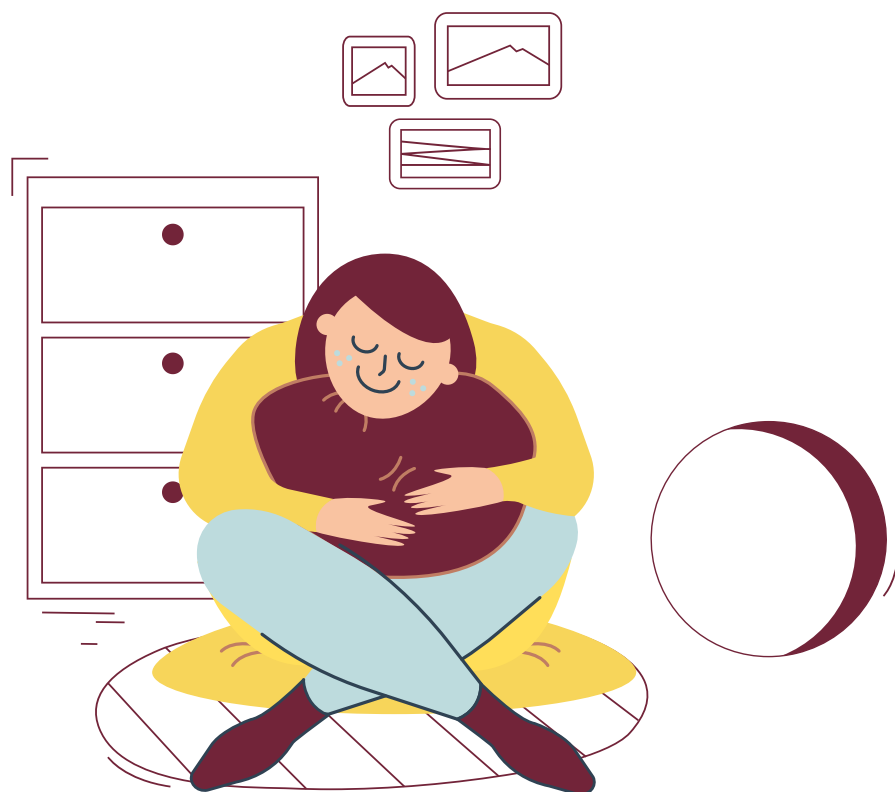


Можеш погратись з друзями



Будь серед природи та на свіжому повітрі

Місце, де ти почуваєшся в безпеці:



1 Спробуй створити твоє місце, де тобі спокійно, застосовуючи важливі для тебе реч



2 Зроби три глибокі вдохи



3 Спробуй зробити обійми метелика, поплескуючи себе лагідно руками по плечах



Місце, де ти почуваєшся в безпеці:



4 Подумай про щось гарне,
що змусить тебе почувати
себе добре



5 Зроби знову 3
глибокі вдохи.

Можеш зберегти цей документ і перечитувати його кожного разу, коли відчуєш потребу

Якщо ти думаєш, що він може знадобитись комусь з твоїх знайомих, поділись ним с ними



COPYRIGHT © IL MOSAICO SERVIZI