

КОГДА У ТЕБЯ СИЛЬНЫЕ ЧУВСТВА



СТОП

Останови своё тело.
Держи руки при себе.
Закрой рот.
Сделай один медленный вдох.



ДУМАЙ

Что происходит?
Что я чувствую?
Что может случиться дальше?
Какой выбор будет лучшим?



ДЕЙСТВУЙ

Сделай безопасный выбор.
Используй добрые слова.
Спокойные руки и ноги.
Двигайся дальше.



КОГДА У ТЕБЯ СИЛЬНЫЕ ЧУВСТВА

● СТОП



Останови своё тело
Держи руки при себе
Закрой рот
Сделай один
медленный вдох

● ДУМАЙ



Что происходит?
Что я чувствую?
Что может
произойти дальше?
Какой выбор
будет лучшим?

● ДЕЙСТВУЙ



Сделай
безопасный выбор
Используй добрые слова
Используй
спокойные руки и ноги
Иди дальше

КОГДА ТЕБЯ СИЛЬНЫЕ ЧУВСТВА

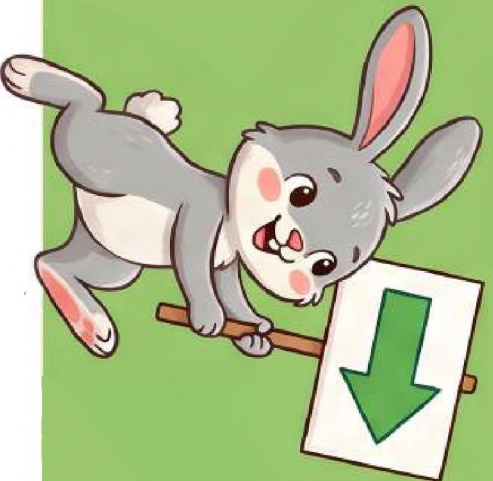
● СТОП



● ДУМАЙ



● ДЕЙСТВУЙ



СМОТРИТЕ НА САЙТЕ
БОЛЬШЕ БЕСПЛАТНЫХ МАТЕРИАЛОВ

<https://учебочка.рф/lichnyj-kabinet/#materials>

Бесплатные материалы для психологов,
социальных педагогов и других специалистов