

# Я МОЖУ (КОПІНГ-ПЛАКАТ)

Найчастіше ми перебуваємо в одному з трьох станів:

## Стан спокою — зелений

Це спокійна радість, спокійна активність, іноді з хвилюванням чи роздратуванням, але загалом це стан, з яким ми можемо впоратися, який ми його контролюємо. Це як іскри вогню або крапельки води — ми самі можемо їх загасити або витерти. У стані «спокою», в цій зеленій зоні, ми вчимося, граємо, можемо співчувати, ми уважні та відчуваємося в безпеці.

## Стан пригніченості — синій

Це стан смутку, туги, оніміння, коли немає сил, коли ми відчуваємо безнадію, безпорадність. Він схожий на потоп або зледеніння, а щоби впоратися з ним, нам потрібні «береги» або «весла», тобто допомога інших або практики, в яких ми можемо самі собі допомогти.

## Стан напруги — червоний

Це стан, коли ми сердимося, б'ємося, кричимо, панікуємо. Він схожий на пожежу, яку складно загасити самостійно. Проте ми можемо навчитися повертатися в зелену зону. Важливо навчитися розрізнати, коли з іскорок розгорається великий вогонь.

**Зелена зона вважається зоною резилентності, або стійкості.**



Потрібно роздрукувати п'ять частин плаката «Я можу»

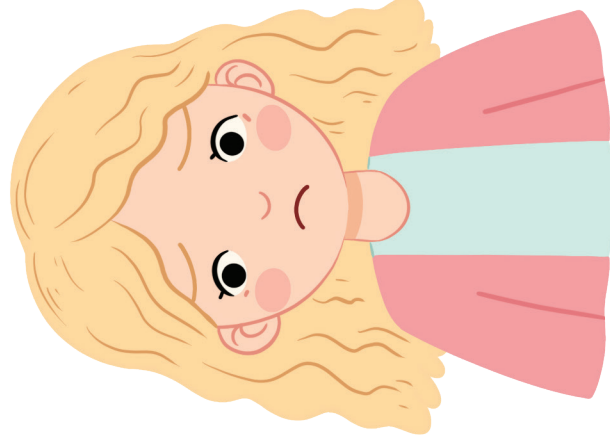
Потім з'єднати їх в один плакат. Частини із позначеннями зон відчуттів розміщуються вертикально. Частини із запропонованими рішеннями — горизонтально під ними.

# ЯК Я ПОЧУВАЮСЯ?

## СУМ, ТУГА



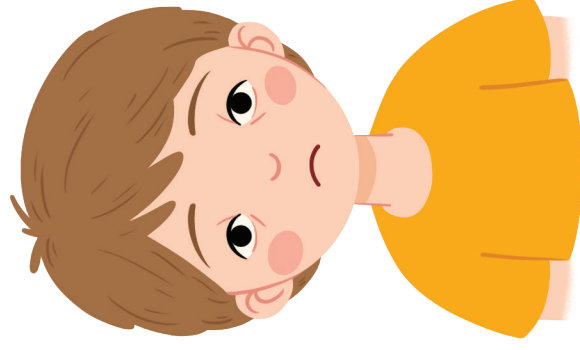
Прихворів / прихворіла



Сумно



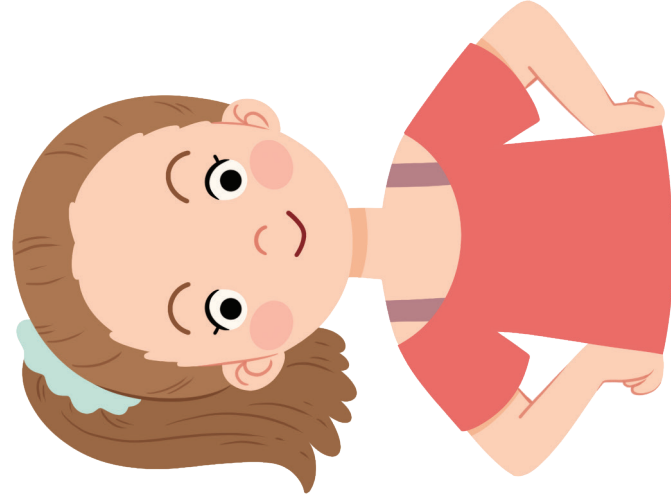
Ображений / ображена



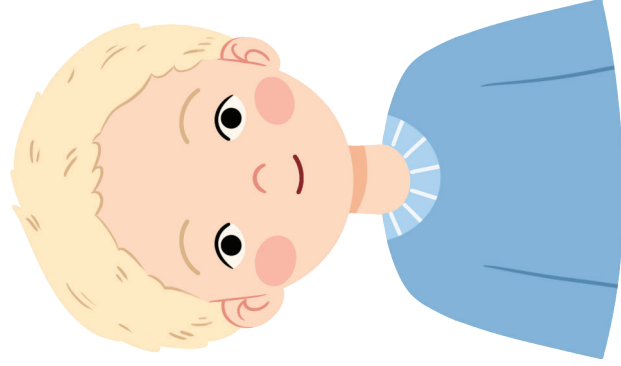
Втомився / втомилась

# ЯК Я ПОЧУВАЮСЯ?

## СПОКІЙ, РАДІСЬ



Готовий / готова до роботи



Спокійний / спокійна



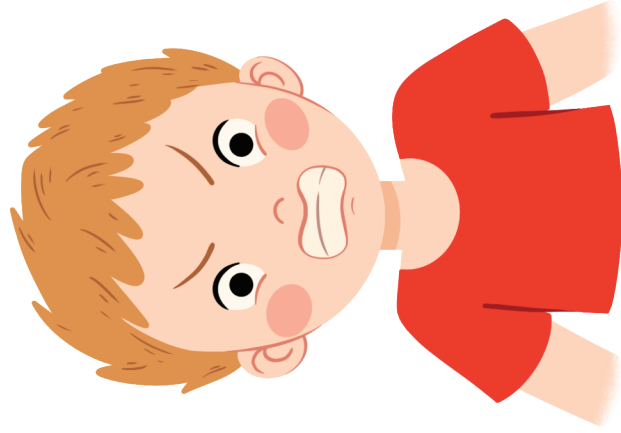
Радісний / радісна



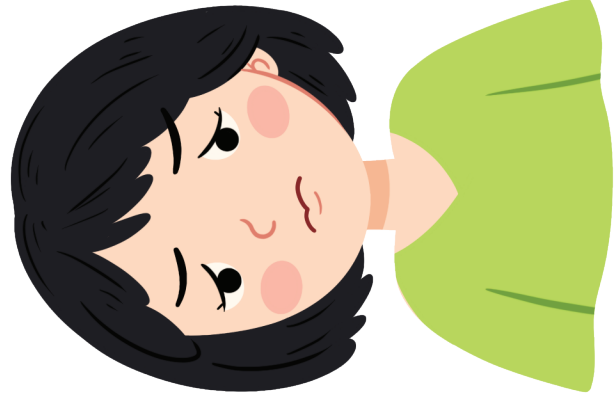
Все в порядку

# ЯК Я ПОЧУВАЮСЯ?

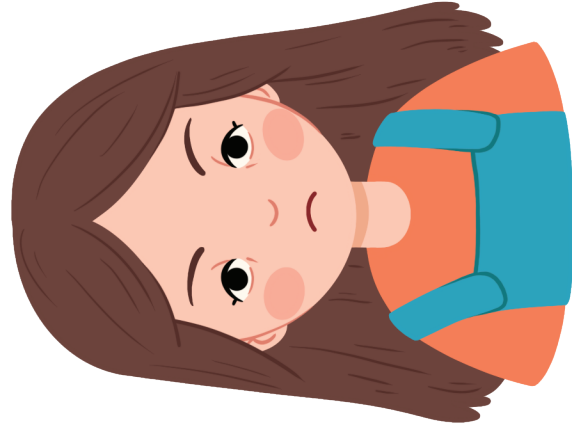
## ЗЛІСТЬ



Дуже злий / зла,  
розлючений / розлючена



Розчарований / Розчарована



Втомлений / втомлена



Ображений / ображена

# Щоби перейти в зелену зону, я можу:



глибоко дихати



видувати мильні бульбашки



дмухати на пір'їнку



уявити улюблене місце

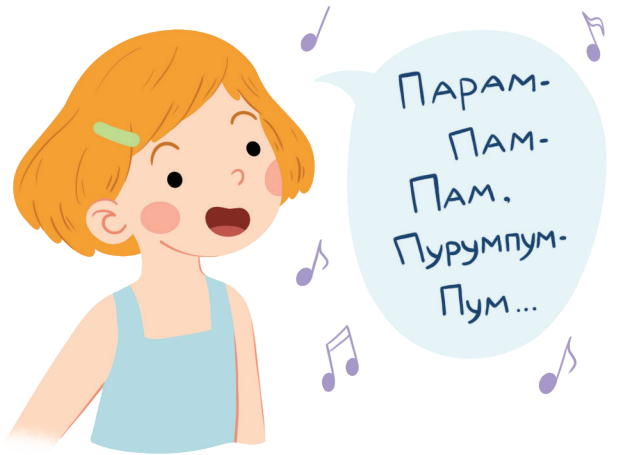


ходити, з кожним кроком називаючи якесь слово



пригадати улюблених людей або улюблені речі

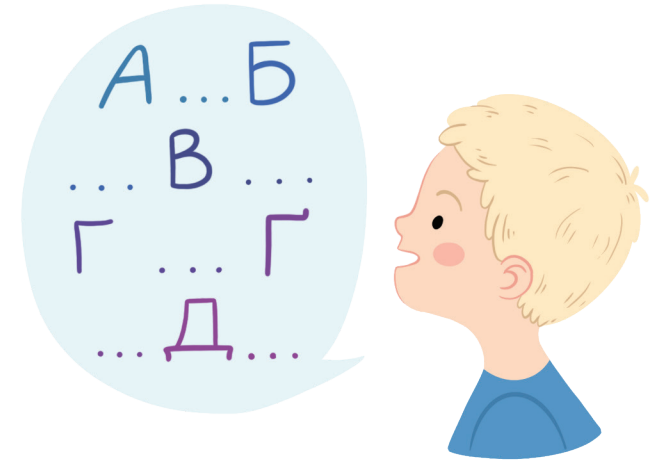
# Щоби перейти в зелену зону, я можу:



пригадати і проговорити  
слова пісні



випити води



повільно проговорити  
алфавіт



порахувати до 100



спертися на стіну,  
на дерево, на стіл



стиснути в руці м'яч або  
м'який предмет