

### **Малюємо свої почуття**

За день у нас може бути багато різних почуттів. І це нормально.

Важливо помічати, як ми себе відчуваємо, і говорити про це з кимось, кому ми довіряємо. Особливо якщо це неприємні почуття. Якщо ми розуміємо свої почуття і ділимося ними з близькими, то ми таким чином зберігаємо своє здоров'я.

Як ви відчуваєтеся сьогодні? Покажіть свої почуття за допомогою кольорів. Це може бути навіть візерунок чи якісь кольорові плями. Після цього поговоріть із кимось близьким про свій малюнок і свої почуття.

