



Какво е моето „НОРМАЛНО“ сега?

Какво мога да правя,
как, кога, къде, с кой?

Какво правя аз сега?

o Какво мога да правя:



o Какво НЕ мога да правя:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Любими занимания
- Домакински задачи
- Учебни задачи
- Работни задачи
- Нови дейности
- Нови задължения

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Залепи, нарисуй, напиши или обсъди с родител.

Как правя тези неща сега?

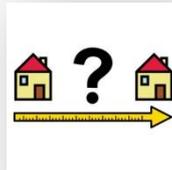
По особен/различен начин правя:



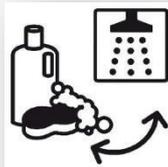
С маска



С ръкавици



От
разстояние



С
дезинфекция

По нормален начин правя:

* Залепи, нарисувай, напиши или обсъди с родител.

Как правя тези неща сега?

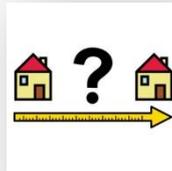
o Лесно ми е да правя, въпреки специалните мерки:



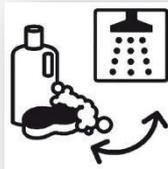
С маска



С ръкавици



От
разстояние

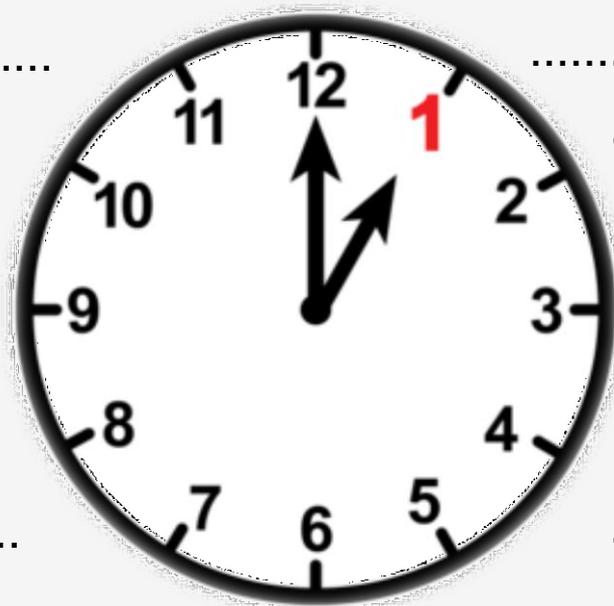


С
дезинфекция

o Трудно ми е да правя, заради специалните мерки:

* Залепи, нарисуй, напиши или обсъди с родител.

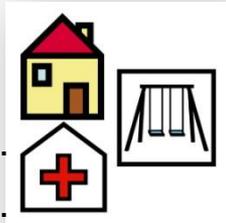
Кога правя всичко това сега?



* Залепи, нарисуй, напиши или обсъди с родител.

Къде ходя аз сега?

o Места, които
посещавам:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Любими*
- Предпочитани*
- Семейни*
- Забележителни*
- Развлекателни*
- Обучителни*
- Работни*
- Задължителни*
- Принудителни*
- Нови, непознати*

o Места, които
НЕ посещавам:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

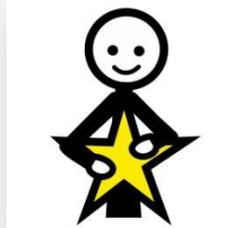
.....

.....

* Залепи, нарисуй, напиши или обсъди с родител.

Защо отивам там сега?

o Защото ми харесва
и искам:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

o Какво ми харесва там:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

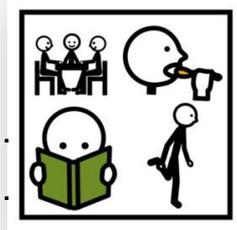
.....

.....

.....

.....

o Защото трябва и
това е за моя полза:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

o Каква е ползата за мен там:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Залепи, нарисуй, напиши или обсъди с родител.

Защо не мога да отида там сега?

o Защо не мога да отида на някои места сега:

.....

.....

.....

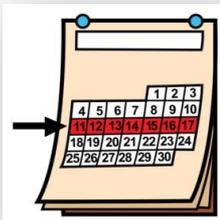
o Искам ли да отида на някое от тях? Къде?

.....

.....

.....

o Кога ще мога да отида на някое място ?



Утре

.....

След няколко дни

.....

След седмици

.....

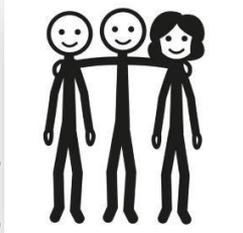
След много време

.....

* Залепи, нарисуй, напиши или обсъди с родител.

С кой общувам аз сега?

o Хора, с които общувам:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

o Хора, с които НЕ общувам:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Семейство

Роднини

Приятели

Съседи

Специалисти

Съученици

Колеги

Лекари

Познати

Непознати

* Залепи, нарисуй, напиши или обсъди с родител.

Как общувам с тях сега?

o Срецам се лично с:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

o Говоря по телефона с:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

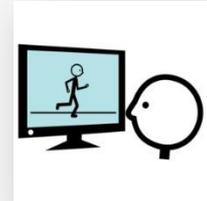
.....

.....

.....

.....

o Виждам се /общувам онлайн с:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Залепи, нарисуй, напиши или обсъди с родител.

Защо не мога да общувам с някой сега?

o Какво ми пречи да общувам с някой:

.....

.....

.....

o Искам ли да общувам с някой от тях? С кой?

.....

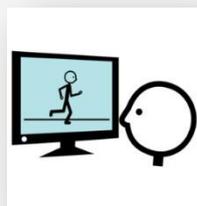
.....

.....

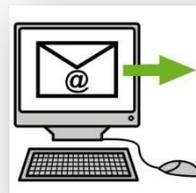
o Мога ли да общувам с него/нея/тях по друг, алтернативен начин?



По телефона



Чрез видеовръзка



Чрез имейл



Чрез писмо

* Залепи, нарисуй, напиши или обсъди с родител.

Как се чувствам сега?

o Положителни емоции:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

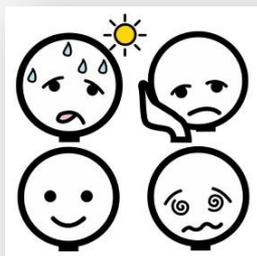
.....

.....

.....

.....

Всички емоции са правилни и естествени.



*Емоциите са **положителни**, когато ни е приятно, и **отрицателни**, когато ни е неприятно.*

o Отрицателни емоции:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

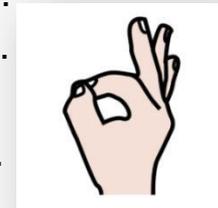
* Залепи, нарисуй, напиши или обсъди с родител.

Защо се чувствам така сега?

- o Чувствам сезащото.....
.....

o Какво ще ми помогне да се почувствам по-добре:

- Мога да направя
- Мога да разкажа
- Мога да напиша
- Мога да нарисувам



* Залепи, нарисувай, напиши или обсъди с родител.

Какво искам да се промени?

o Какво НЕ ми харесва сега:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

o Как искам да се промени:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

* Залепи, нарисуй, напиши или обсъди с родител.