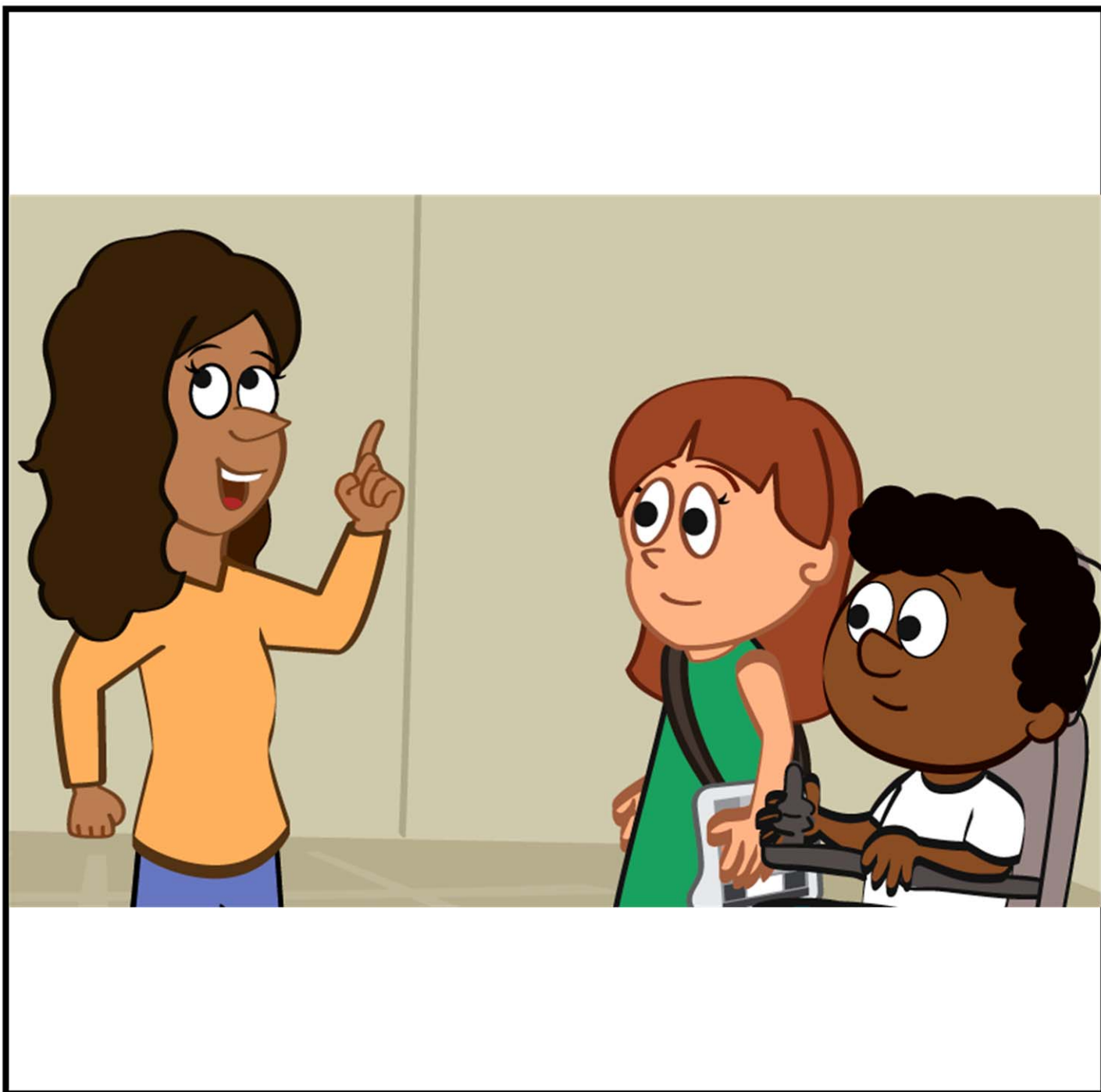




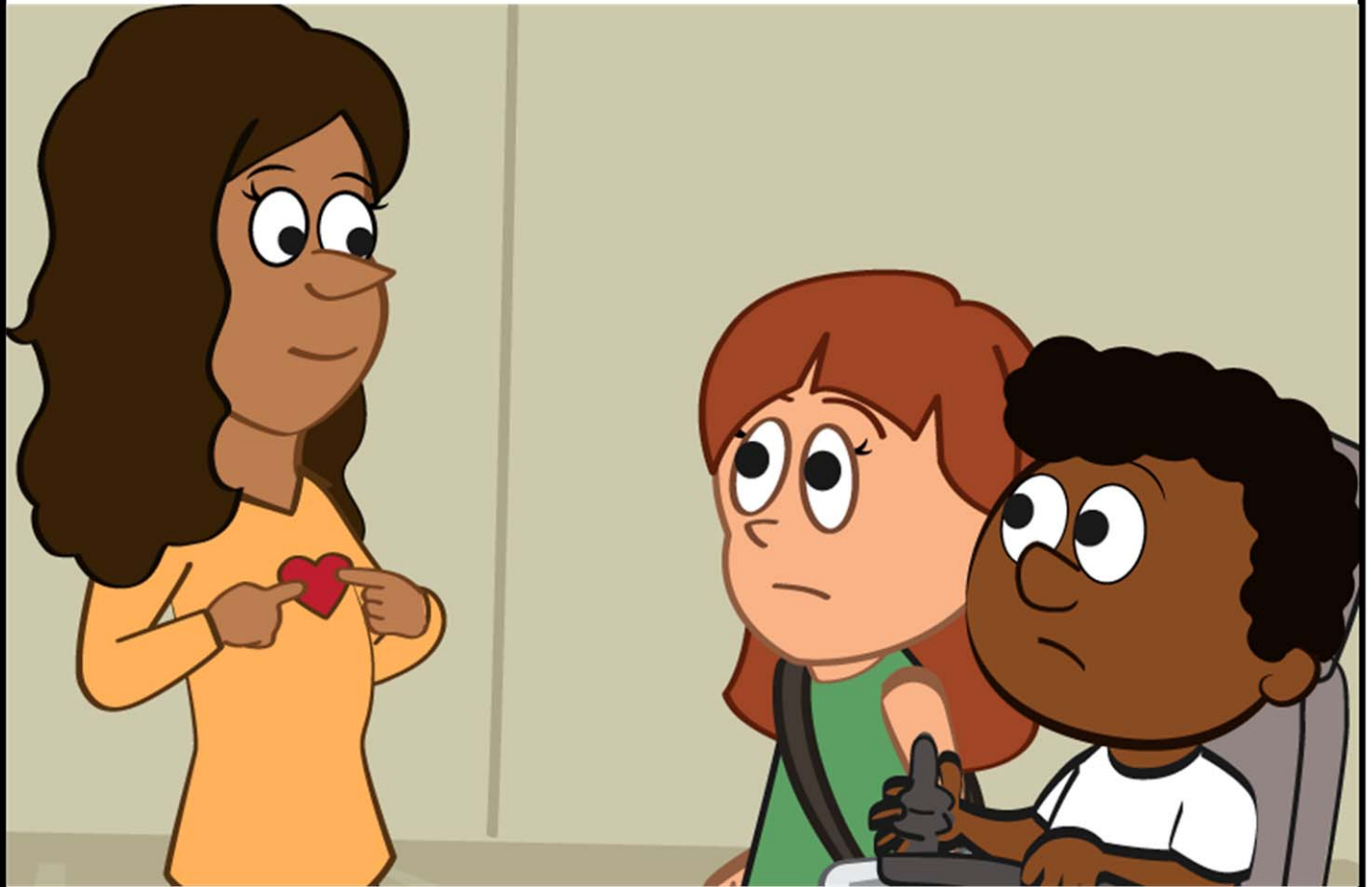
Набір Інструментів Всередині Вас



Іноді трапляються страшні речі.



Якщо станеться щось страшне, чи знаєте ви, що можете зробити?



Ви можете використати набір інструментів  
всередині себе!



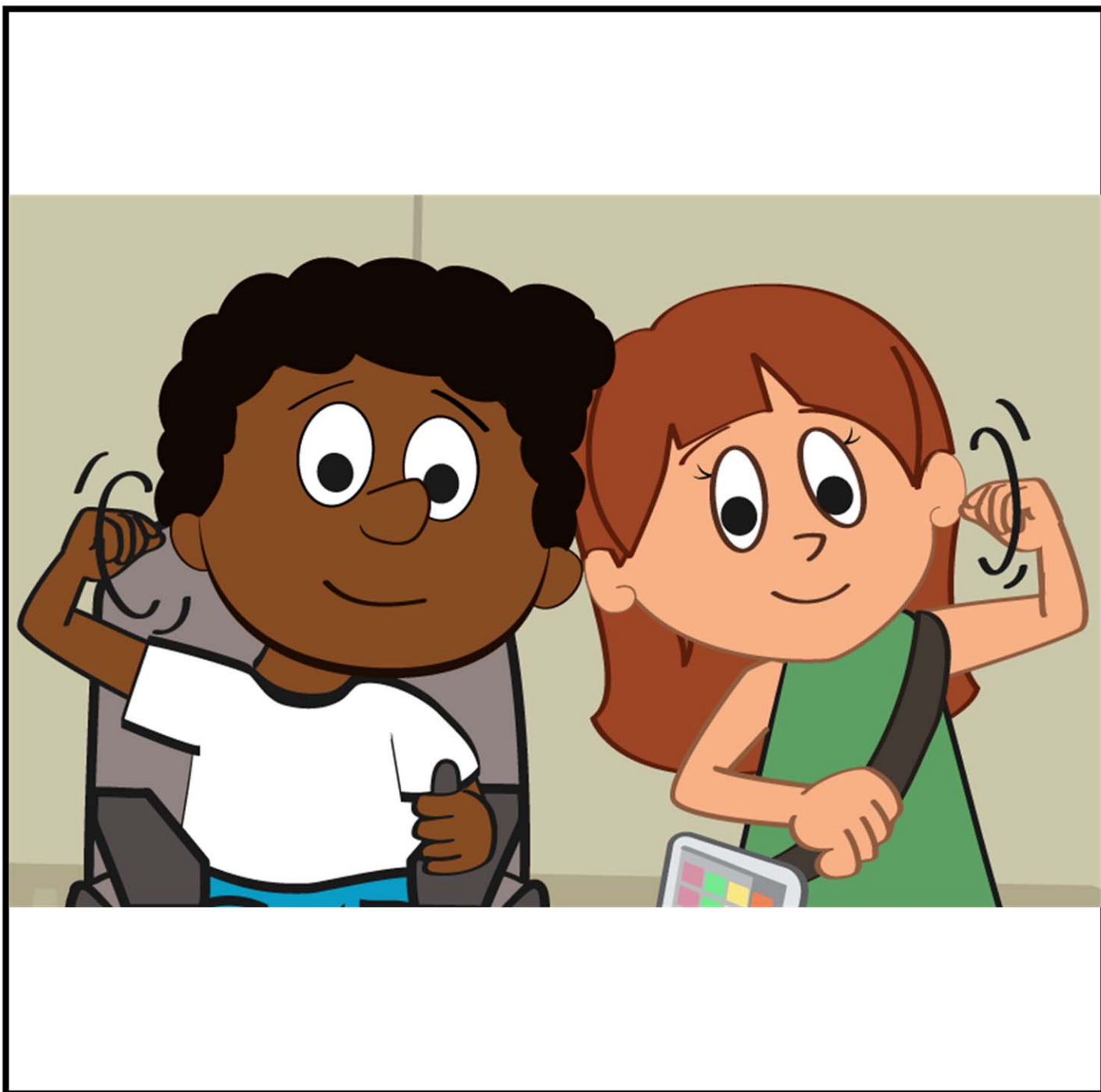
Перший інструмент в наборі інструментів —  
це зберігати спокій.



Ви досягаєте цього, роблячи глибокий  
ВДИХ.

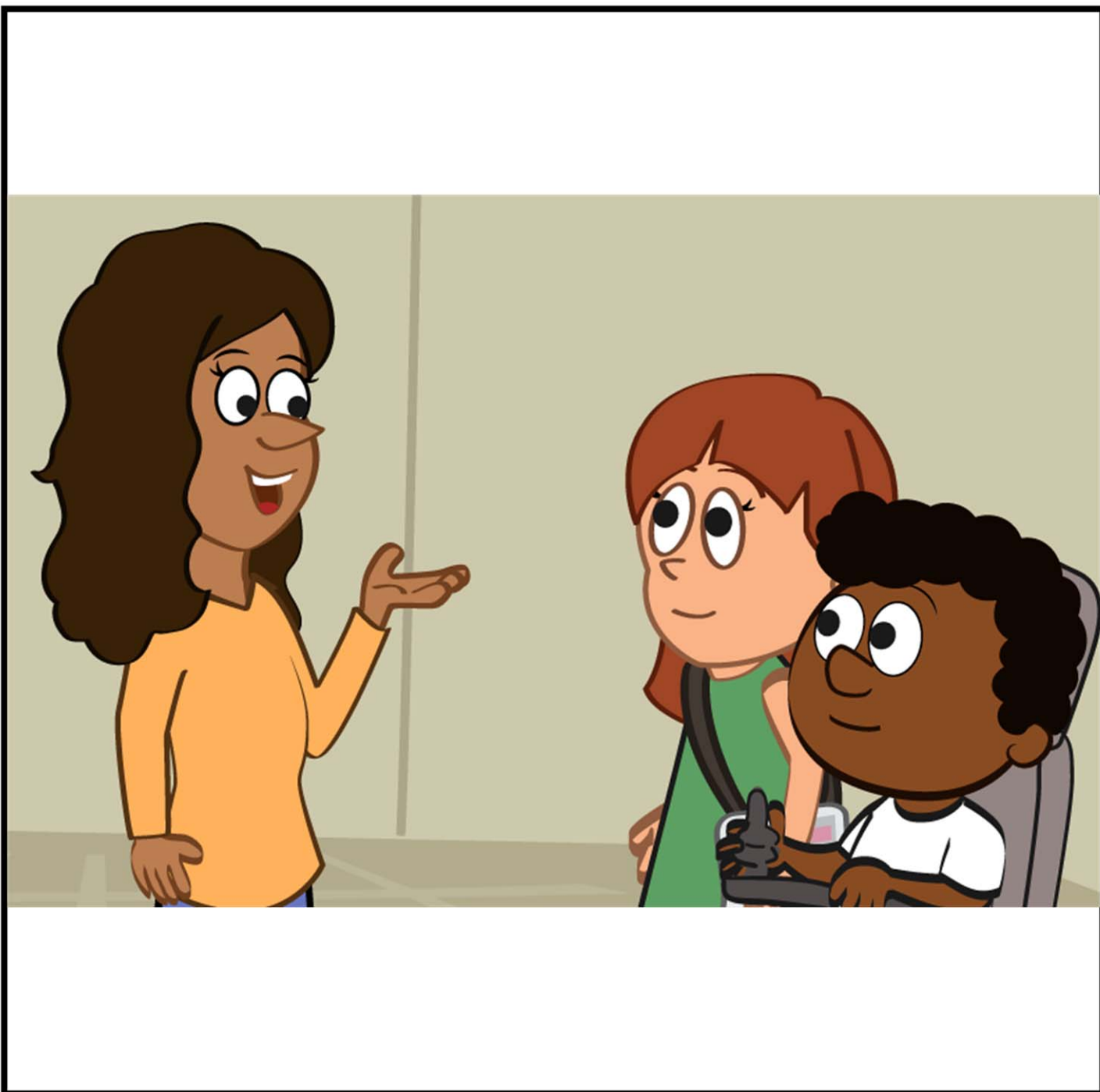


Давайте потренуємось! Зробіть вигляд, що відчуваєте запах троянди, а потім задуйте свічку.

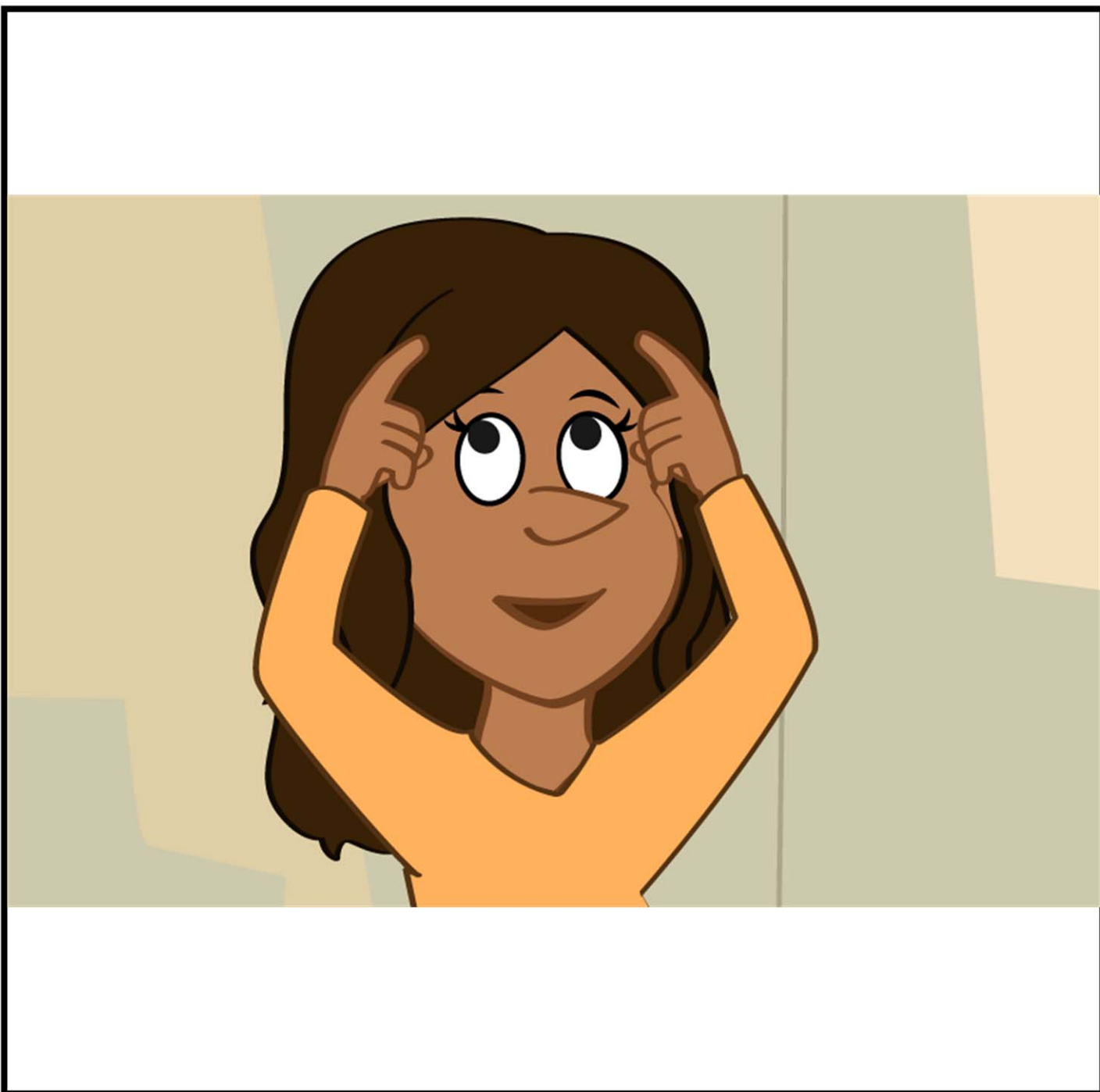


Другий інструмент у вашому наборі інструментів — це увімкнути слухаючі вуха.  
Клац!

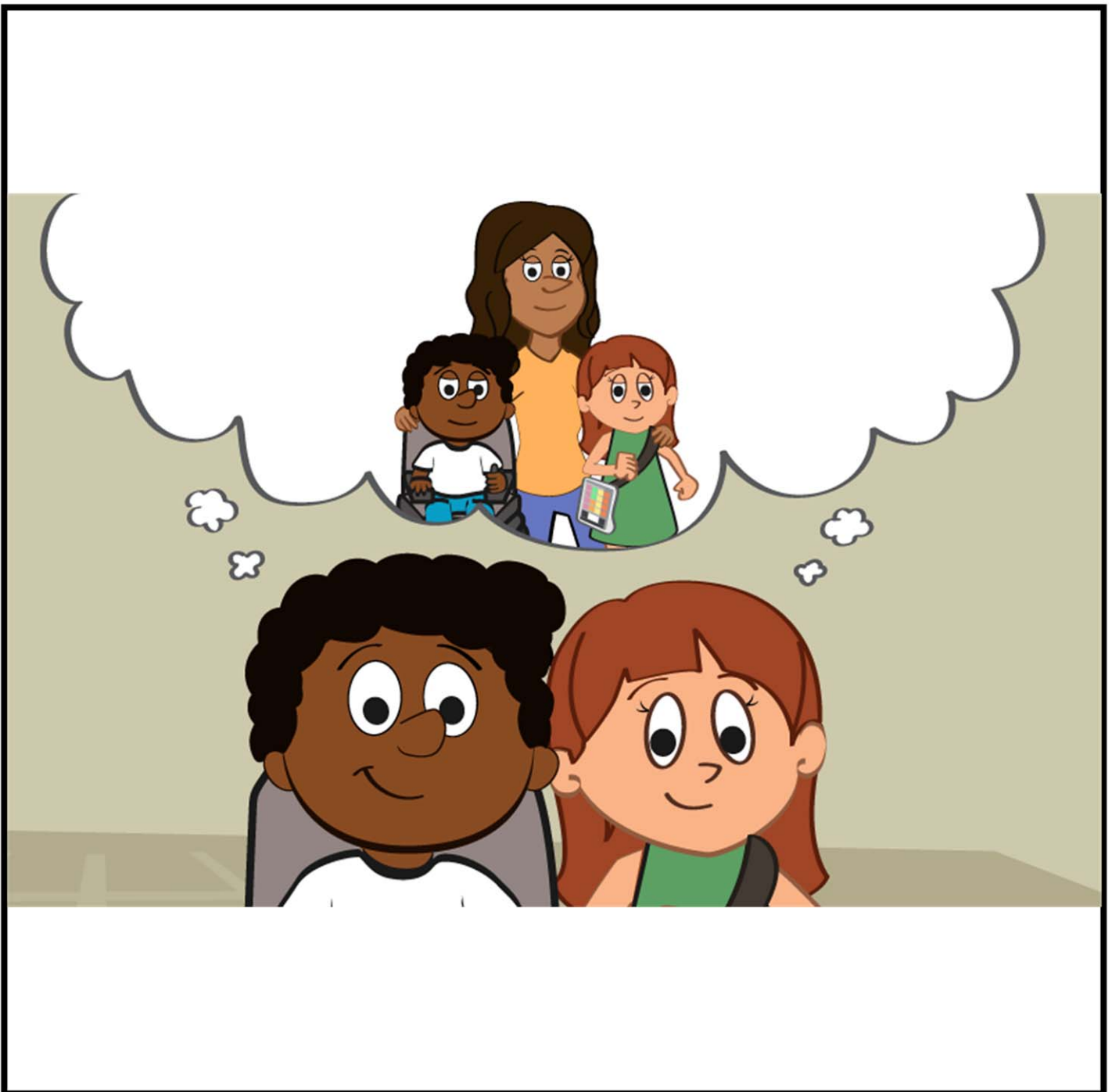




Давайте потренуємось! Тримайте своє тіло  
нерухомо, рот закритим і вуха готовими  
чути.



Третій інструмент у вашому наборі інструментів — це використовувати голос у вашій голові.



Давайте потренуємось! Скажіть собі: «Мій дорослий захистить мене».



Тож, якщо стане страшно, не варто  
хвилюватися.



У вас всередині є набір інструментів. Не забувайте користуватися їм!