**Активність № 5: Запишіть все що відбувається або намалюйте!**

**Що це?**

Пишіть або малюйте про своє життя та досвід.

**Що вам потрібно:**

Кольорові олівці та ручка

Блокнот або папір

Коробка та наклейки, щоб прикрасити для безпечного зберігання

**Як це зробити:**

Відчуйте себе краще, написавши або намалювавши про своє життя та почуття.

Розкажіть що Ви дізналися як позитивного, так і негативного.

Намалюйте картину, кольори, фігури, які Ви бачите в своїй уяві.

Покладіть свої малюнки в коробку та прикрасьте її наклейками.

**Коли це використовувати:**

- У будь-який час, вдень і вночі!

- Коли у Вас є думки які б Ви хотіли записати.

- Коли Ви хочете, щоб інші знали, що з Вами відбувається.

- Коли хочете написати власну історію життя.

- Коли Вам нудно.

- Коли Ви нервуєте або засмучуйтесь з приводу чогось.

- Коли Ви схвильовані або з нетерпінням чекаєте чогось.

- Коли щось масштабне ось-ось станеться або щойно сталось.