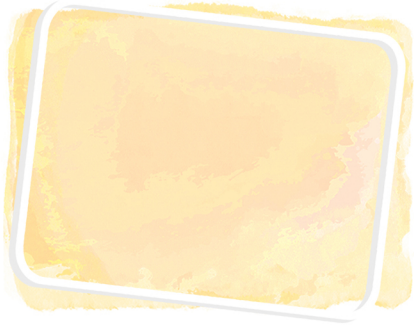


صندوق الأمان

كيف شعرت أثناء تأدية هذا النشاط؟
إختر وجه معبر عن شعورك وضع إجابتك في المربع.



حدد ماذا ساعدك الصندوق ان تكتشف؟

إختر واحدة من الإحتمالات التالية وضع إجابتك في الخانة أدناه.

التعبير عن المشاعر
بطرق مختلفة

التعرف على
المشاعر المختلفة

اهمية مشاركة
المشاعر



هل شعرتم بالراحة بعد رسم أو كتابة مشاعركم؟
إختر وضع إجابتك هنا في المربع.



في الصندوق أدناه، أكتب رسالة، أكتب أو أرسم فيها لشخص
يمثل الأمان لي وأثق به، أخبره فيها عن المشاعر التي أشعر
بها عندما أواجه أزمة ما.

