

FIREWORKS(starka känslor)

Ibland kan starka känslor vara svåra att hantera. Tänk på att känslor fungerar som fyrverkerier – de smäller och låter högt under en kort stund, men inget farligt händer.

Visste du att våra kroppar inte är gjorda för att hantera så starka känslor under lång tid, eftersom det tar mycket energi?

Nästa gång du känner starka känslor, försök att tänka på ett fyrverkeri. Påminn dig själv om att det snart kommer att gå över.

Illustrera hur ditt fyrverkeri ser ut när du känner starka känslor. Lyser det upp hela himlen? Vilka färger syns? Hur länge smäller det?

Sätt upp din bild på er "hero vägg" och skapa en färgsprakande fyrverkeri show!

