



## Догляд Помічників



Твоє життя зараз інше.



Ти покинув свій дім.



Ти подорожував на велику відстань.



Ти не маєш усіх своїх речей.



Чому все змінилося? Що ж, помічники  
хочуть, щоб ти був в безпеці.



Іноді нове місце безпечніше.



Ти можеш відчувати злість, сум або страх. Це нормально.



Якщо тобі страшно, скажи собі, що помічники працюють над тим, щоб захистити тебе.



Якщо ти відчуваєш злість, зроби кілька  
глибоких вдихів.



Зроби вигляд, що нюхаєш запах квітки, а потім задуй свічку.



Якщо тобі сумно, знайди помічника, з яким можна поговорити. Ти можеш говорити про всі свої почуття.



Твоє життя зараз інше, але помічники  
піклуються про тебе.