

**Co mogę zrobić,
żeby poradzić sobie
z trudnymi emocjami?**



**(UA) Що я можу зробити,
щоб впоратися
зі складними емоціями?**

**(RUS) Что я могу сделать,
чтобы справиться
со сложными эмоциями?**

**(ENG) What can I do to
manage difficult emotions?**

**(FR) Que puis-je faire
pour gérer les
émotions difficiles?**

**(AR) ماذا يمكنني أن أفعل
لإدارة المشاعر الصعبة؟**



INTERNATIONAL
RESCUE
COMMITTEE

Karty przygotowane przez IRC Polska
2023



Mogę

Я можу

Я могу

I can

أستطيع





Napić się wody



Випий води

Выпей воды

Drink water

Boire de l'eau

شرب الماء





Wziąć 5 głębokich oddechów



Зроби 5 глибоких вдихів

Сделай 5 глубоких вдохов

Take 5 deep breaths

Prendre 5 respirations profondes

أخذ 5 أنفاس عميقة





**Porozciągać się lub zrobić
lekkie ćwiczenia**



**Зроби розтяжку або
легкі фізичні вправи**

**Сделай растяжку или
легкие физические упражнения**

Stretch or do light exercises

**S'étirer ou faire
des exercices légers**

التمدد أو القيام بتمارين خفيفة





Pościskać piłeczkę sensoryczną



Стисніть антистресову кульку

Сожмите антистрессовый мяч

Squeeze a sensory ball

Presser une balle sensorielle

الضغط على الكرة الحسية





**Przytulić siebie samą/samego.
Pomasować ramiona i kark**



**Обійміть себе.
Помасажуйте плечі та шию**

**Обнимите себя.
Помассируйте плечи и шею**

**Give myself a hug.
Massage shoulders and neck**

**Me faire un câlin.
Masser les épaules et le cou**

أن أعانق نفسي أو أقوم بتدليك كتفي أو رقبتي

( _____)



Poprosić kogoś, aby mnie przytulił



**Попросіть когось,
щоб вас обійняли**

**Попросите кого-то,
чтобы вас обняли**

Ask someone to give me a hug

**Demander à quelqu'un
de me prendre dans ses bras**

أن أطلب من شخص ما أن يعانقني

( _____)



Owinąć się w koc/ bluzę



Загорніться в ковдру / светр

Укутайтесь в одеяло / свитер

Wrap up in a blanket/ hoodie

**M'envelopper dans une
couverture ou un sweat à capuche**

لف نفسي في بطانية / سترة





Policzyć uderzenia serca



Порахуйте удари серця

Посчитайте удары сердца

Count heartbeats

Compter les battements de cœur

عد نبضات القلب





50

49

48

47

Policzyć od tyłu od 50 do 1

50

49

48

47

**Порахуйте в
зворотному порядку від 50 до 1**

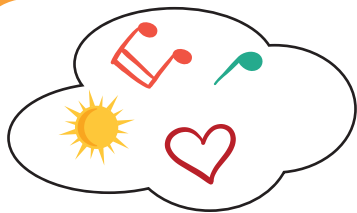
**Посчитайте в
обратном порядке от 50 до 1**

Count backwards from 50 to 1

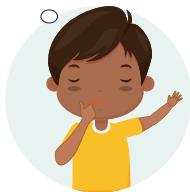
Compter à rebours de 50 à 1

العد التنازلي من 50-1

( _____)



Pomyśleć o czymś przyjemnym



**Подумайте про
что-нибудь приемне**

**Подумайте
о чем-нибудь приятном**

Think happy thoughts

Penser à des choses heureuses

التفكير بأفكار سعيدة





**Przeczytać ciekawą
książkę lub wiersz**



**Прочитайте цікаву
книгу або вірш**

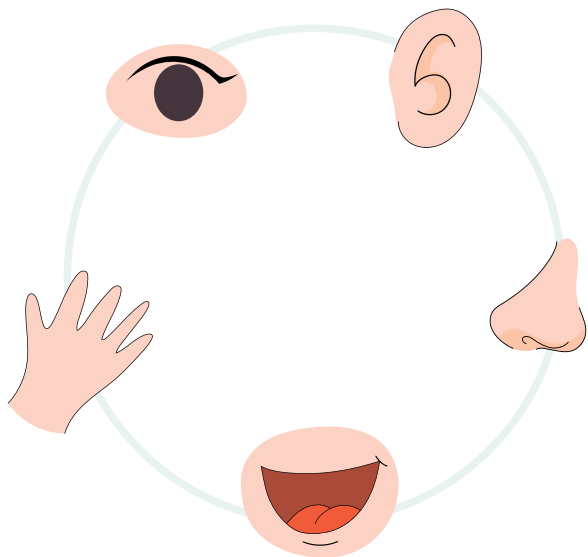
**Прочитайте интересную
книгу или стихотворение**

**Read an interesting
book or a poem**

**Lire un livre
intéressant ou un poème**

قراءة كتاب مثير للاهتمام أو قصيدة





Wymienić 2 rzeczy, które mogę teraz:
Zobaczyć • Powąchać
Usłyszeć • Dotknąć • Posmakować



**Назви 2 речі,
які я можу зробити просто зараз:
- Бачити, -Відчувати носом,
-Чути, -Трогати, -Відчувати смак**

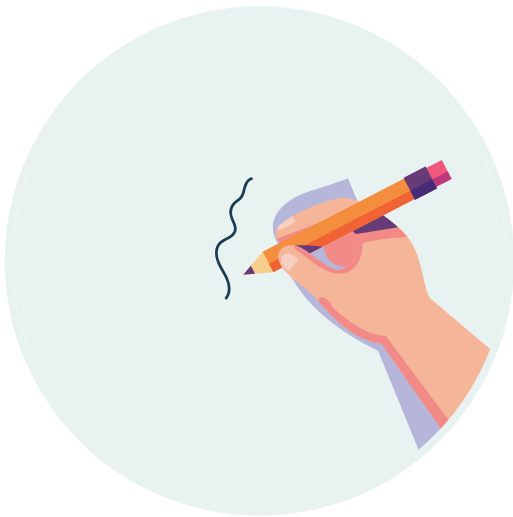
**Назови 2 вещи, которые
я могу сделать прямо сейчас:
- Видеть, -Чувствовать носом,
-Слышать, -Трогать,
-Ощущать вкус**

**Name two things that I can now:
-See , -Smell , -Hear, -Touch,
-Taste**

**Citez deux choses
que je peux maintenant :
-Voir, -Sentir , -Entendre, -Toucher,
-Goûter**

أذكر شيئين يمكنني الآن - رؤيتهما، شم
رائحتهما، سماعهما، لمسهما، تذوقهما





Narysować coś lub napisać



**Намалювати або
написати що-небудь**

**Нарисовать или
написать что-нибудь**

Draw or write

Dessiner ou écrire

الرسم أو الكتابة





Powiedzieć komuś jak się czuję



**Розповісти комусь
про те, що я почуваю себе**

**Рассказать кому-то,
как я себя чувствую**

Tell someone how I feel

Dire à quelqu'un ce que je ressens

آن اغير شخص ما بما اشعر به





Poprosić o pomoc



Попросити допомоги

Попросить помощи

Ask for help

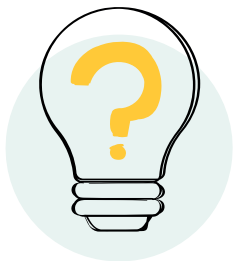
Demander de l'aide

طلب المساعدة





**Co jeszcze mi pomaga,
żeby lepiej się poczuć?**



**Що ще мені допоможе
краще себе почувати?**

**Что еще мне поможет
лучше себя чувствовать?**

**What else helps
me to feel better?**

**Qu'est-ce qui
m'aide à me sentir mieux ?**

ما الذي يساعدني أيضًا على الشعور بالتحسن؟

