

Заготовка для рисования песком.

Двусторонний скотч наклеивается на лист А-4. Затем верхняя защитная пленка снимается и на липкую основу наносится песок.



**Анкета: «Самооценка моего внутреннего состояния».**

Инструкция: «Оцените по пятибалльной системе, насколько вам подходит описываемое состояние в данный момент. (1 – совсем не подходит; 5 очень подходит). Постарайтесь быть максимально искренними».

Утверждение:	Количество баллов:
Я чувствую себя комфортно и спокойно.	
Я испытываю волнение, тревогу.	
Чувствую себя бодрым и полным сил.	
Мне сложно заставить себя сконцентрироваться и выполнить задание.	
Я очень устал (а).	
У меня хорошее настроение, чувствую себя веселым.	
Я подавлена, меня гнетут заботы.	
Чувствую себя уверенно. Я все смогу.	
Мне скучно и неинтересно.	
Светлое, приятное настроение.	
Чувствую себя беспомощным, ни на что не способным.	
Полон надежд, верю, что все будет хорошо.	
Я чувствую легкость и свободу.	

