



A large writing area with a decorative border of orange and purple diagonal stripes. It contains several sets of horizontal lines for writing: a top set with a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line; followed by two sets with a solid top line and a dashed middle line; and a bottom set with a solid top line and a dashed middle line. A yellow duck is on the left and a brown leaf character in a suit is on the right.

1 Уважність
Визнай, як твій друг почуватися:
«Я розумію, ти засмучений».

2 Людяність
Нагадай другу, Що він (вона) не самотній:
«Я також стикався (стикалася) із цим.»

3 Доброта до себе
Нагадай другу його/її сильні сторони:
«Ти розумний.»

Уяви, що пишеш лист до друга, який може мати проблеми із завданням у школі, або не має багато друзів у школі. Співчуття каже, «Чим я можу допомогти?» Що б ти сказав, щоб підбадьорити свого друга?

А тепер прочитай листа ніби він був написаний тобі. Чи це підбадьорило тебе?

Нарешті, напиши обіцянку для себе, що робитимеш наступного разу, коли будеш засмучений або зробиш помилку

