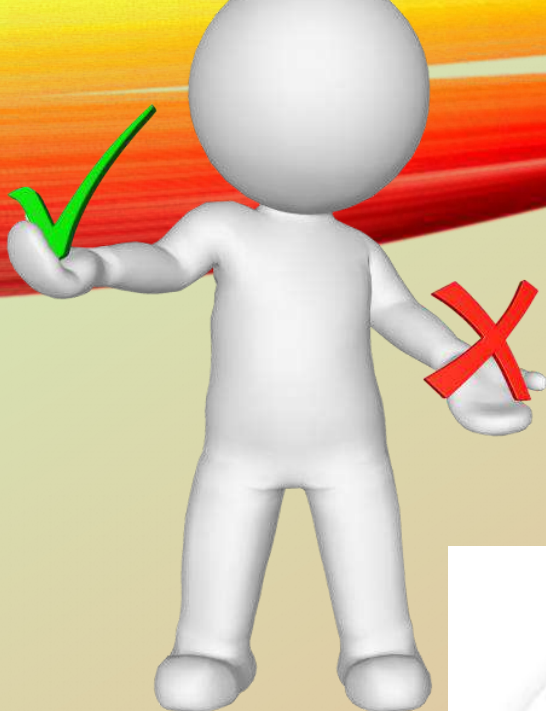




*Життєві цінності-це те,що
нас робить щасливими!
«Допоможе хмара слів»*

ролики
щастя
друзі
кросівки
морозиво
друзьба
батьки
тварина
солодощі
друзі
гроші
батьки
ролики
сім'я
велосипед
телефон
м'яч
іграшки
природа
здоров'я
гроші
м'яч

відповідальність
радість
сталий розвиток
взаємодопомога
милосердя
покликання
Життя
творчість
чесність
доброта
побутова техніка
любов
Мрії
довіра
сім'я
прикраси
щастя
самоосвіта
патріотизм
праця
Бог
совість
мир
заповіт
гроші
таланти
гаджети
безпека
іграшки
свобода
вірність
віра
час
повага
освіта
слово
прощення
друзьба
Народ
незалежність
мудрість
автомобіль
істина
добробут
спасіння
турбота
гідність
Коштовності
терпіння
відкритість
здоров'я
інновації
ресурси для навчання

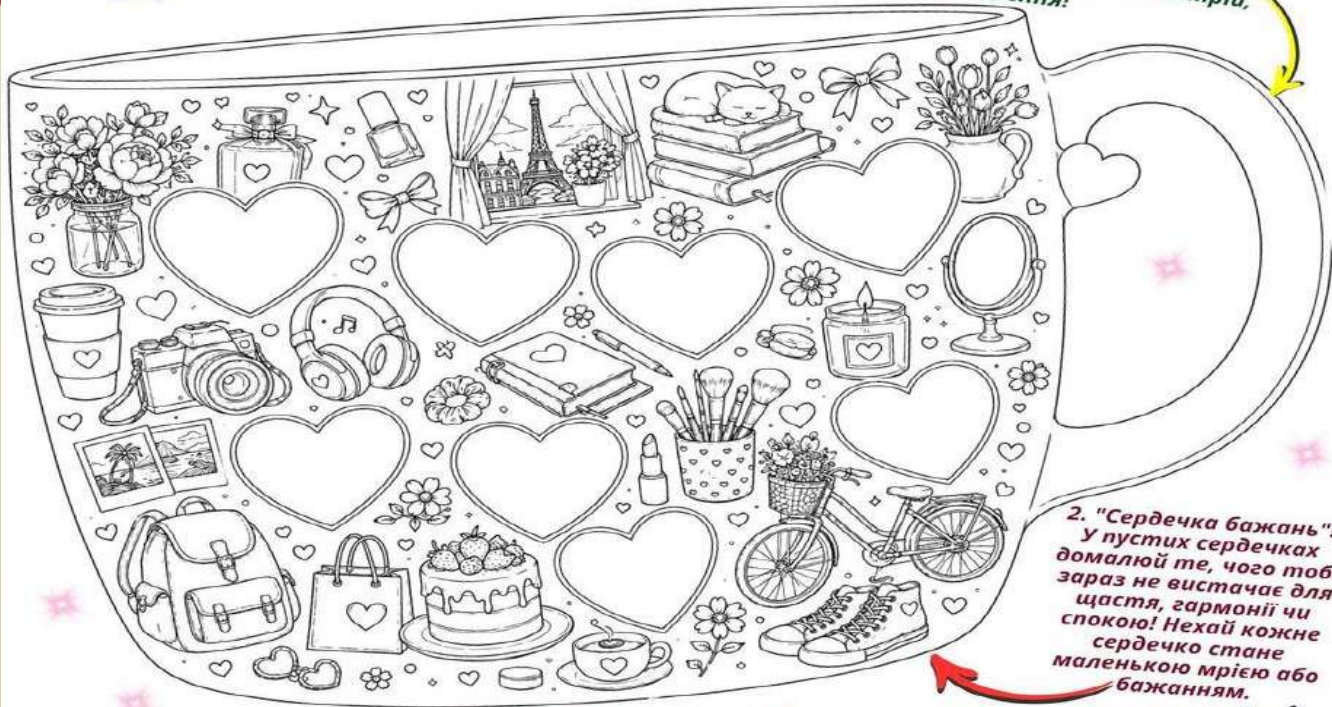
Арт-терапевтична вправа

У кожного з нас є особлива "чашка спокою", яка наповнюється теплими моментами, радістю, мріями та всім тим, що робить нас щасливими. Сьогодні ми спробуємо наповнити свою чашку добром, затишком і гарним настроєм!



"Чашка спокою"

1. "Наповни чашку теплом"! Розмалюй у чашці усе те, що приносить тобі радість, спокій, затишок, гарний настрій, задоволення!



3. "Розкажи про свою чашку"

Моя чашка спокою наповнена _____

Я відчуваю радість, коли _____

Для щастя мені потрібно _____

Мій спокій живе у _____

Я можу підтримати себе через _____

Кожна людина має свої особливі речі, які дарують спокій, радість і тепло! Важливо помічати їх, берегти та наповнювати свою "чашку спокою" добрими емоціями, мріями й турботою про себе!

"Спокій починається з маленьких речей, які зігрівають наше серце!"

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА ВПРАВА "ЧАШКА СПОКОЮ"

МЕТА: ДОПОМОГТИ УСВІДОМИТИ СВОЇ ПОЗИТИВНІ ЕМОЦІЇ, МРІЇ ТА ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ, РОЗВИВАТИ ВМІННЯ ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ЗНАХОДИТИ РАДІСТЬ У ПРОСТИХ РЕЧАХ ТА ФОРМУВАТИ ВІДЧУТТЯ СПОКОЮ І ГАРМОНІЇ.

У КОЖНОГО З НАС Є ОСОБЛИВА «ЧАШКА СПОКОЮ», ЯКА НАПОВНЮЄТЬСЯ ТЕПЛИМИ МОМЕНТАМИ, ДОБРОМ, МРІЯМИ ТА ВСІМ ТИМ, ЩО РОБИТЬ НАС ЩАСЛИВИМИ. СЬОГОДНІ МИ СПРОБУЄМО НАПОВНИТИ СВОЮ ЧАШКУ РАДІСТЮ, ЗАТИШКОМ І ГАРНИМ НАСТРОЄМ.

1. «НАПОВНИ ЧАШКУ ТЕПЛОМ»

РОЗМАЛЮЙ У ЧАШЦІ ВСЕ ТЕ, ЩО ПРИНОСИТЬ ТОБІ РАДІСТЬ, СПОКІЙ, ГАРНИЙ НАСТРІЙ І ЗАДОВОЛЕННЯ. ЦЕ МОЖУТЬ БУТИ УЛЮБЛЕНІ РЕЧІ, ХОБІ, МІСЦЯ, ЛЮДИ АБО ПРИЄМНІ СПОГАДИ.

2. «СЕРДЕЧКА БАЖАНЬ»

У ПУСТИХ СЕРДЕЧКАХ ДОМАЛЮЙ АБО НАПИШИ ТЕ, ЧОГО ТОБІ ЗАРАЗ НЕ ВИСТАЧАЄ ДЛЯ ЩАСТЯ, ГАРМОНІЇ ЧИ ВНУТРІШНЬОГО СПОКОЮ. НЕХАЙ КОЖНЕ СЕРДЕЧКО СТАНЕ МАЛЕНЬКОЮ МРІЄЮ АБО БАЖАННЯМ.



☞ 3. «РОЗКАЖИ ПРО СВОЮ ЧАШКУ»

ДАЙ ВІДПОВІДІ НА ЗАПИТАННЯ:

? МОЯ ЧАШКА СПОКОЮ НАПОВНЕНА...

? Я ВІДЧУВАЮ РАДІСТЬ, КОЛИ...

? ДЛЯ ЩАСТЯ МЕНІ ПОТРІБНО...

? МІЙ СПОКІЙ ЖИВЕ У...

? Я МОЖУ ПІДТРИМАТИ СЕБЕ ЧЕРЕЗ...



ПРОСТІ СПОСОБИ НАПОВНИТИ СВОЄ ГОРНЯТКО ЩАСТЯ



ЧАШКА ЧАЮ ПРИЙНЯТТЯ

Коли борешся з реальністю



Ти можеш бути
неідеальним/ою.



Ти саме там, де
маєш бути зараз.



Твоє минуле не
визначає тебе.



Все гаразд, навіть
якщо зараз так не
здається



Тобі не треба
нічого нікому
доводити.



Прийми цей
момент таким, як
він є.

ЧАШКА ЗАСПОКІЙЛИВОГО ЧАЮ

Коли серце калатає, а думки рояться



Ти сильніший/а,
ніж твоя тривога.



Ця хвиля пройде.
Просто дихай.



Зосередься на
чомусь одному, що
бачиш перед
собою.



У тебе виходить,
я поруч.



Один маленький
крок. Більше
сьогодні не треба.



Все буде добре.

ЧАШКА ЧАЮ ВНУТРІШНЬОЇ СИЛИ

Коли забуваєш, хто ти є



Ти вже долав/ла
стільки
труднощів.



Всередині тебе є
все, щоб з цим
впоратись.



Ти стійкіший/а,
ніж тобі здається.



Ця ситуація тебе
не зламає, а
зробить
мудрішим/ою.



Згадай, коли ти
був/ла сильним/ою
раніше.



Довірся своїй
інтуїції.

ЧАШКА ЧАЮ ДОЗВОЛУ

Коли відчуваєш себе у пастці



Тобі можна
сказати «ні».



Тобі можна
змінити свою
думку.



Тобі можна
поставити себе на
перше місце



Тобі можна не
знати відповіді.



Тобі можна
просити про
допомогу.



Тобі можна
почати спочатку.

ЧАШКА ПІДТРИМУЮЧОГО ЧАЮ

Коли здається, що нічого не виходить



Я вірю в тебе.



Подивися, який шлях ти вже пройшов/ла.



Я бачу, як ти стараєшся.



Навіть якщо важко, ти рухаєшся вперед.



Ти молодець.



Ти набагато здатніший/а, ніж тобі здається.

ЧАШКА ЧАЮ НІЖНОСТІ ДО СЕБЕ

Коли внутрішній критик занадто гучний



Тобі можна помилятися.



Будь до себе добрим/ою, будь ласка.



Ти заслуговуєш на любов, особливо від себе.



Твій біль має значення.



Ти робиш усе, що можеш, з тим, що маєш.



Відпочинь. Ти дуже втомився/лася.

Арт-терапевтична вправа



У кожного з нас є особлива "чашка спокою", яка наповнюється теплими моментами, радістю, мріями та всім тим, що робить нас щасливими. Сьогодні ми спробуємо наповнити свою чашку добром, затишком і гарним настроєм!

"Чашка спокою"

1. "Наповни чашку теплом!"
Размалюй у чашці усе те, що приносить тобі
радість, спокій, затишок, гарний настрій,
задоволення!



2. "Сердечка бажань"! у пустих сердечках домалюй те, чого тобі зараз не вистачає для щастя, гармонії чи спокою! Нехай кожне сердечко стане маленькою мрією або бажанням.

Кожна людина має свої особливі речі, які дарують спокій, радість і тепло! Важливо помічати їх, берегти та наповнювати свою "чашку спокою" добрими емоціями, мріями й турботою про себе!

"Спокій починається з
маленьких речей, які
зігрівають наше серце!"

3. "Розкажи про свою чашку"

Моя чашка спокою наповнена

Я відчуваю радість, коли

Для щастя мені потрібно

Мій спокій живе у

Я можу підтримати себе через

3.ВИСНОВОК.

КОЖНА ЛЮДИНА МАЄ СВОЇ ОСОБЛИВІ РЕЧІ, ЯКІ
ДАРУЮТЬ ТЕПЛО, СПОКІЙ ТА РАДІСТЬ. ВАЖЛИВО
ПОМІЧАТИ ЇХ, БЕРЕГТИ СВОЇ МРІЇ ТА
НАПОВНЮВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ ДОБРИМИ
ЕМОЦІЯМИ.

НЕХАЙ ВАША «ЧАШКА СПОКОЮ» ЗАВЖДИ БУДЕ
ПОВНОЮ ЛЮБОВІ, ГАРМОНІЇ ТА СВІТЛА!





Мирного неба!

Радості! Щастя! Добра!

*Сьогоднішній день -це
ще одна можливість
для дива!*

Хай мрії збуваються!

*СПОКІЙ ПОЧИНАЄТЬСЯ
З МАЛЕНЬКИХ РЕЧЕЙ,
ЯКІ ЗІГРІВАЮТЬ НАШЕ СЕРЦЕ!*