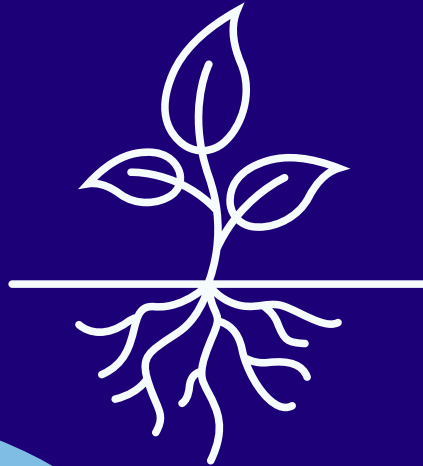


Робочий аркуш для міркувань про психологічну стійкість: «У мене є, Я (який/яка), Я можу»



У мене є

Хто або що допомагає тобі почуватися в безпеці, відчувати підтримку та свою цінність?

Приклади:

- У мене є дядько, який вислуховує мене, коли мені сумно.
- У мене є моя футбольна команда, де я відчуваю себе на своєму місці.
- У мене є моя церковна громада, яка наповнює мене надією.

Твоя черга:

У мене є _____

У мене є _____

У мене є _____

Вправа «У мене є»:

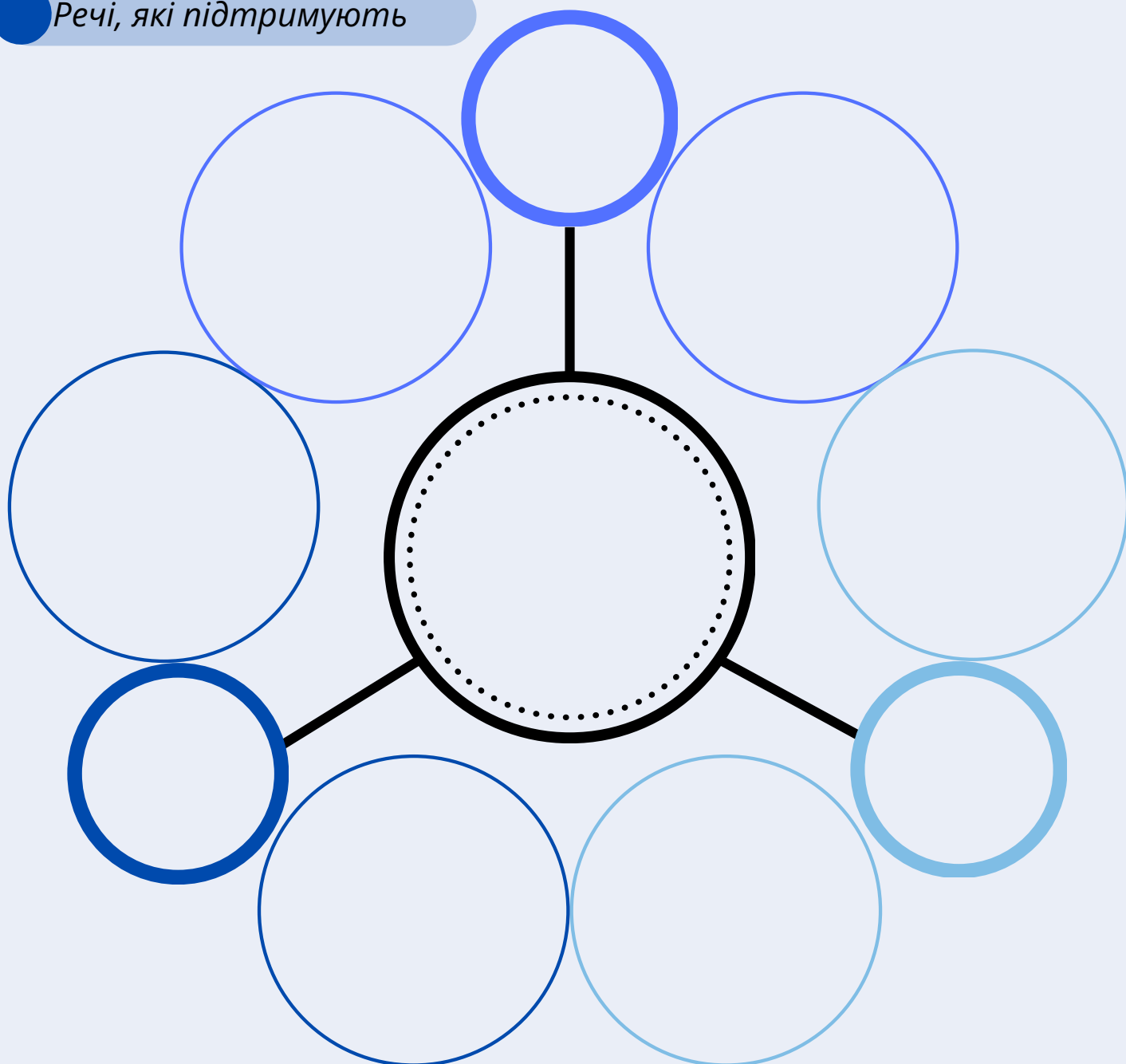


Створи карту своєї мережі підтримки: намалюй себе посередині аркуша, а потім намалюй або познач навколо себе людей, місця та речі, які дають тобі відчуття безпеки та підтримки.

Місця підтримки

Люди, котрі надають підтримку

Речі, які підтримують



Робочий аркуш для міркувань про психологічну стійкість: «У мене є, Я (який/яка), Я можу»

Я

*Які твої позитивні риси?
Що робить тебе особливим(-ою)?*

Приклади:

- Я сміливий(-а).
- Я гарний друг/гарна подруга.
- Я пишаюся своєю культурою.

Обери слова, які тебе описують:

*Добрий(-а), веселий(-а), готовий(-а) допомогти, розумний(-а), творчий(-а),
сильний(-а), товариський(-а), відповідальний(-а)*

Або запиши свої власні:

Я – _____

Я – _____

Я – _____

Вправа «Я»:

Банка або картки з позитивними афірмаціями:

Склади список позитивних тверджень у формі «Я – (який/ яка)». Запиши кожне з них на маленькій картці або на папірці та зберігай їх у банці, папці або рюкзаку. Бери по одному з них і читай, коли в тебе важкий день.



Робочий аркуш для міркувань про психологічну стійкість: «У мене є, Я (який/яка), Я можу»



Я можу

*На що ти здатний(-на), коли
переживаєш непрості часи?*

Приклади:

- Я можу попросити про допомогу, якщо вона мені знадобиться.
- Я можу зберігати спокій і глибоко дихати.
- Якщо у мене виникне проблема, я можу звернутися до вчителя.

Твоя черга:

Я можу _____

Я можу _____

Я можу _____

Вправа «Я можу»:

Мозковий штурм щодо стратегій подолання стресу: Склади список або намалюй різні способи подолання стресу, якими ти вже користувався(-лася) (розмова з другом/подругою, малювання, гра на музичному інструменті тощо). Потім обери 1-2 способи, які б тобі було комфортно спробувати наступного разу, коли засмутишся або хвилюватимешся.

Варіант: Роби це разом із вправою з картками з афірмаціями і додай також твердження на кшталт «Я можу».

1. Розмова з другом/подругою
2. Слухання музики
3. Прогулянка
4. Малювання
5. Гра з собакою
6. Гра в футбол