8-9 класс

12.11.20

Занятие с психологом

Арт-терапевтическим упражнением "Мой цветок счастья".

Цель: развитие навыка давать себе поддержку в сложных жизненных ситуациях.

Инструкция:
1. Представь, что этот цветок, это ты. Посмотри на лепестки и запиши на них, положительные утверждения, которые ты мог / могла бы сказать о себе, например, я красивый / красивая, я хороший друг / подруга и так далее;

2. Ты прекрасно знаешь, что дождь помогает цветам расти. Напиши на каплях дождя, вещи, которые помогают тебе чувствовать себя лучше, например, чтение, рисование, музыка и так далее;

3. Корни, делают цветок сильным, нам же придают силы близкие люди. Напиши, кто тебя поддерживает в трудную минуту и к кому, ты можешь обратиться за помощью.

4. А теперь раскрась свой цветок, как ты пожелаешь.

5. Сделай самостоятельно вывод по проделанному упражнению.

