

Світлана Ройз



# ТВОЯ СИЛА

Практикум для дітей та підлітків





Світлана Ройз

# ТВОЯ СИЛА

Практикум для дітей та підлітків

Тут я, ....., розкриваю свою силу.

(ім'я)

Усі люди від народження крім фізичної мають особливу, потужну внутрішню силу. Її можна уявляти по-різному. У когось вона як вода, в інших – як вогонь, вітер чи земля. Для одних вона як променисте світло, а для інших – тепло. У кожного вона власного кольору, сйливості, температури. І місце, де сила розташовується в тілі, теж у кожного інше.

Доки Ти виростаєш, дорослі зміцнюють Твоє відчуття сили своєю любов'ю, турботою, підтримкою, словами. Заряджають «акумулятори» та постачають «батареї» – наповнюють різноманітні елементи живлення Твоєї сили. Твоя впевненість у собі, відчуття власної унікальності, можливість любити й ділитися любов'ю, зростає. З кожним днем, кожним роком, Ти дедалі більше й більше, тісніше й упевненіше будеш підтримувати контакт із власною Силою.

Уяви цю Сяйливу Силу всередині себе. У смутку, втомі, тривозі, самотності, прикростях, невдачах чи навіть трагедії – коли здається, що навколо «темрява» – саме вона підтримує Тебе, Твою стійкість, рішучість, сміливість долати труднощі. У цьому Практикумі Ти знайдеш різні вправи та підказки, які навчать Тебе самостійно відновлювати та повертати її добре, мудре, впевнене сяйво.

Заповнюй сторінки – подумки чи на папері – пиши, малюй і спостерігай за собою. Не обов'язково виконувати всі завдання одразу. Іди за власними відчуттями того, коли зупинитися чи повернутися до якихось практик, що можуть підтримати.



# 1. Яке Ти джерело світла

Уяви, що Ти – джерело світла. Яке воно? Штучне чи природне, велике чи маленьке, кольорове чи однотонне, сяє чи мерехтить? Якби це джерело світла було у твоєму тілі, де б воно розташовувалося? У голові, животі, грудях чи, може, у всьому тілі? Якщо хочеш, поклади руку на це місце. Повільно вдихни та видихни. Уяви, що світло розтікається по всьому тілу.

Ця вправа допомагає заспокоїтися, відчути більше сили.
















## 2. «Дай п'ять!»

У складний час особливо важливо спиратися на силу. Щира дружба в цьому неабияка помічниця. Між товаришами буває традиція: при зустрічі плеснути долонею об долоню зі словами «дай п'ять!».

Впиши до таблички все, що згадаєш. І уявляй, що, переходячи від пункту до пункту, Ти торкаєшся своєю долонькою до своєї сили чи до долоні друга. Можеш залишати порожні рядки, якщо зараз не хочеться, або не знаєш, що писати. Можеш повертатися до списку пізніше.

<p>5 моїх суперсил</p> 					
<p>5 моїх прізвиськ (мені подобається, коли мене так називають)</p> 					
<p>5 бажань та мрій</p> 					
<p>5 улюблених книжок</p> 					

<p>5 кіногероїв / персонажів мультфільмів / книжок</p> 					
<p>5 спогадів про успіх</p> 					
<p>5 проявів доброти (допомога моя або мені)</p> 					
<p>5 друзів чи близьких, де б вони зараз не були</p> 					

<p>5 моїх умінь</p> 					
<p>5 дій, яких я хочу навчитися</p> 					
<p>5 ритуалів (звичок, які мені подобаються і які хочу пам'ятати й повторювати)</p> 					



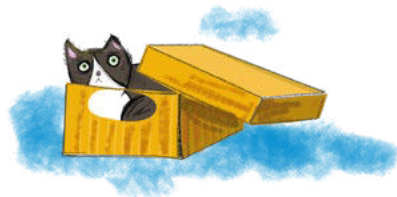
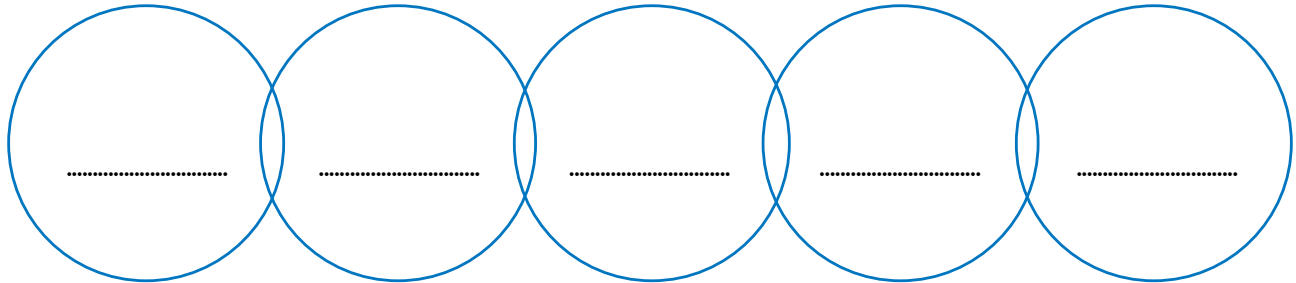
### 3. Кола підтримки.

Коли людина переживає стрес, вона дуже самотня, й у такому стані часто забуває, що може просити про допомогу. Ті, кого Ти перерахуєш нижче, утворюють важливе коло підтримки.

У мирний час кола підтримки були такими:



Сподіваюся, що й зараз поряд із Тобою є ті, хто може обійняти, пояснити, допомогти, підтримати та розсмішити. Хто це?



## 4. Простір безпеки

Коли немає відчуття безпеки, важливо створювати захищений простір хоча б усередині себе. Це допоможе нервовій системі впоратися з навантаженням. Такий простір не обов'язково існує насправді, він може бути фантастично-фентезійним, або його можна створити – намалювати, уявити, сконструювати – прямо тепер, цієї миті.

Намагайся уявити / намалювати максимально детально. Можна зробити колаж із доступних Тобі матеріалів: виріж і наклеї зображення всього, що забажаєш. Скажи собі: «я в безпеці» й занурся в образ.



Як Ти себе зараз відчуваєш?

Чи стало Твоє дихання  
трішки глибшим?

Чи стало Твоє положення  
більш стійким?

Можливо, вдалося сісти  
чи лягти зручніше?

Чи стало Тобі спокійніше  
й приємніше?

Якщо так, то знайди місце  
в тілі, куди можна було б  
вкласти це відчуття.



## 5. Моє – не моє.

Коли накриває втома, відбувається прикре чи сумне, людина можемо ставати більш чутливою, вразливішою. Наприклад, під час хвороби чи переїзду в інше місце. Чужі репліки, думки, визначення можуть дуже ранити. У чутливому стані можна навіть повірити словам нещирим, несправедливим, жорстким.

Уяви, що Ти – в сяючій сфері. У неї дуже міцні, непроникні межі. Усередині цієї сфери – Твоє сяйво. А там слова: Я можу! Я впораюся! Я розумна / розумний. Я красива / красивий.

Там, усередині, – усі добрі та ніжні слова, які Тобі говорили рідні та друзі. Там усі Твої успіхи, усі Твої добрі спогади. Уяви, що все брудне, жорстке, нечесне, образливе, що спрямоване на Тебе, відскакує від цієї сфери.

Ти – це Ти!

Ти думаєш лише про себе!

Це твоя провина!

Ти мене розчаруєш!

Потвора!

Я розумна / Я розумний

Я можу!

Я впораюся!

Я молодець!

Мене люблять

Я люблю

Я – талант!

Я красива / Я красивий

Дурбечало!



## 6. Світ емоцій

Кожна людина відчуває та проявляє емоції. Усі вони важливі, бо підказують, що відбувається. Це розповідь мозку про події, що ми переживаємо.



### СТРАХ

проявляється від нестачі інформації про майбутнє, засвідчує потребу в безпеці.



### ГНІВ

засвідчує, що хтось порушив кордони Твоїї території:

- ✓ стоїть занадто близько;
- ✓ без дозволу взяла / взяв Твою річ;
- ✓ зайшла / зайшов, не постукавши;
- ✓ торкнулася / торкнувся, коли Ти цього не очікувала / не очікував;
- ✓ виявила / виявив неповагу до Твоїх емоцій та почуттів;
- ✓ перебила / перебив, коли Ти говорила / говорив.



### ПЕЧАЛЬ –

це сигнал про те, що людина втратила щось важливе.



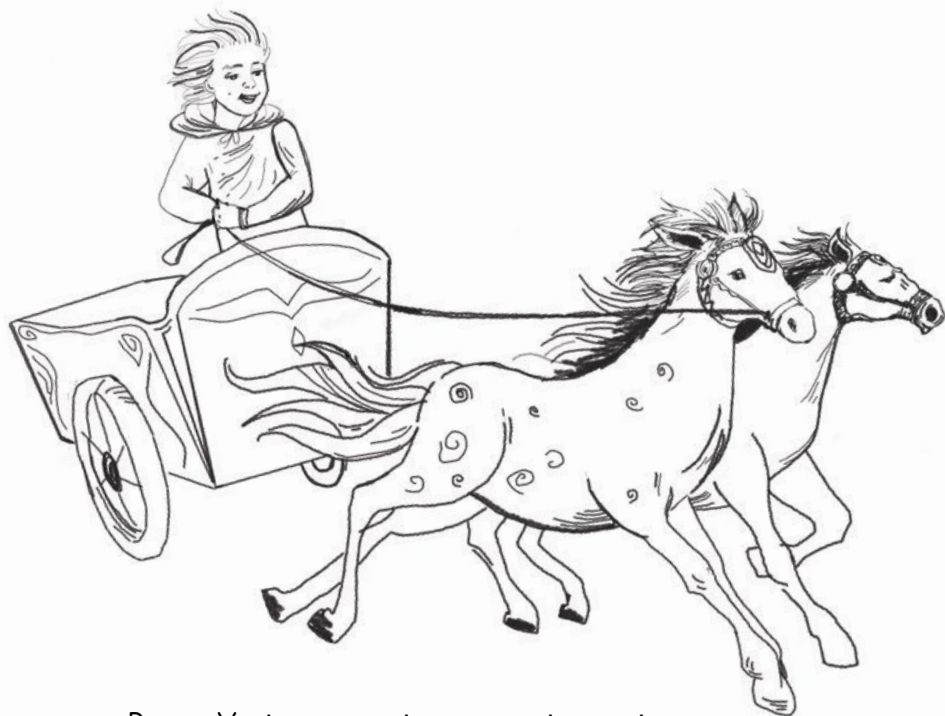
### ВІДРАЗА

буває від зіткнення з неприємним, бридким, огидним.



### РАДІСТЬ –

це коли всі потреби задоволені. Ти відчуваєшся спокійно, втішено, адже все відбулося так, як Тобі хотілося.



## 7. Колісниця

Колісниця – образ із давнього Риму. Уявімо, що він символізує тіло.

У тілі ми живемо й рухаємося по життю. Коні – це емоції. Вони дуже важливі. Емоції – рушійна сила в житті людини. Але важливо їх спрямовувати так, щоб у колісниці можна було доїхати саме туди, куди слід. Для цього потрібен Візник: свідомість, внутрішня сила людини, здатність розмірковувати, аналізувати, спрямовувати себе.

Розмалюй цю колісницю. Уяви, що вона Твоя, особиста. На зображенні видно власне візок, візника та коней. Коней може бути різна кількість. Скільки в Тебе?

А тепер уяви, що Твоє тіло – міцна, красива колісниця.

Коні – потужні скакунці, якими Ти легко керуєш.

Візник стоїть стійко, міцно тримає поводи. Він упорається з будь-якою дорогою й зможе направити будь-яких, і най-найсильніших коней, і завжди дістанеться мети.

# 8. Маніфест емоцій

(автор Тоні Вайт)

Усі наші емоції важливі, кожна має своє завдання й визначає унікальність кожної людини. Завдяки своїм емоціям Ти – це Ти.

Я, ....., , вважаю, що:

Відчувати радість – нормально.

Відчувати гнів – нормально.

Відчувати сум – нормально.

Відчувати страх – нормально.

Відчувати себе особливим / -ою – нормально.

Відчувати ревності – нормально.

Відчувати збентеження – нормально.

Відчувати хвилювання – нормально.

Відчувати самотність – нормально.

Відчувати близькість – нормально.

Відчувати любов – нормально.

Коли я щось відчуваю – я це висловлюю.



## 9. Коли емоцій забагато

У цей складний час люди навколо відчують багато емоцій одночасно. Ти, мабуть, теж? Коли відбувається щось заплутане, що засмучує, лякає чи гнівить, всередині вирує справжня буря з почуттів та відчуттів. Спробуємо в них розібратися.

Я радію, коли .....

.....

Я гніваюся, коли / на те, що .....

.....

Я боюся, коли .....

.....

Мені самотньо, коли .....

.....

Мені прикро й образливо, коли .....

.....

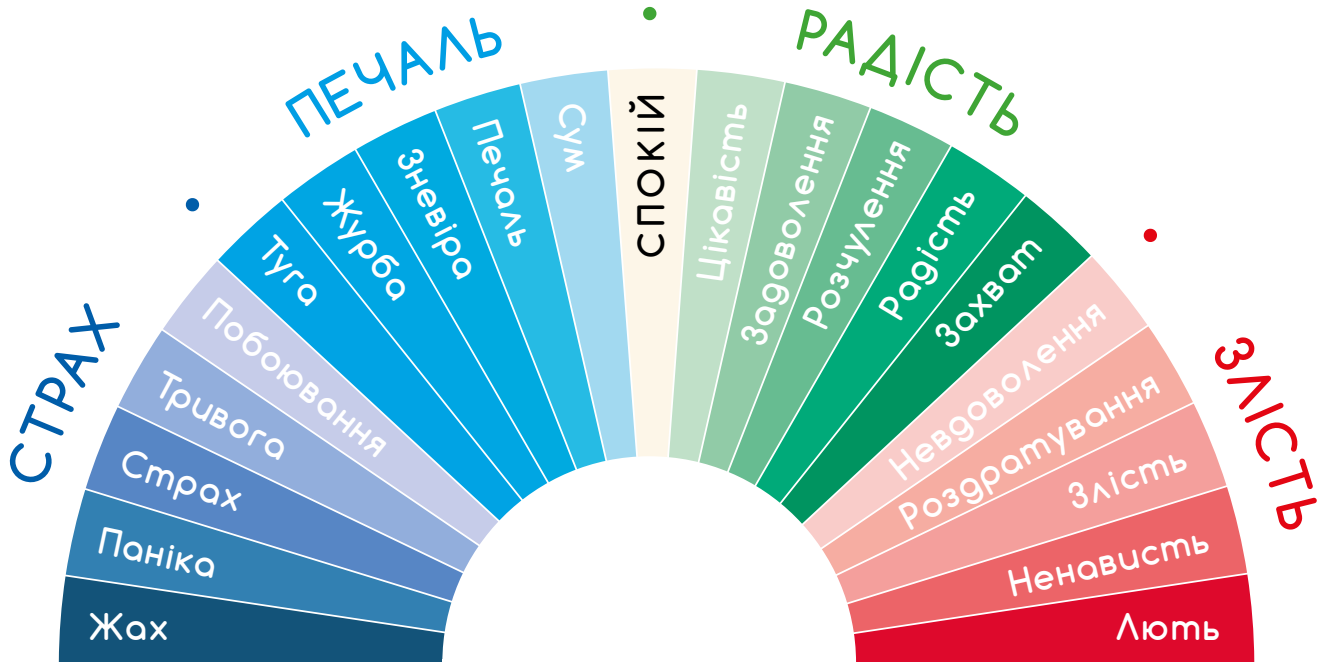
Я відчуваю, що мене люблять, коли .....

.....

При нагоді розкажи про свої емоції тим, хто поруч, саме в такій формі.

# 10. Барометр

Щоб легше визначитися у своїх емоціях та точно назвати їх, скористайся «барометром емоцій».



# 11. ПЛАКАТ

Щоб швидко повернути собі спокій, коли сумно, страшно чи коли гніваєшся, скористайся цими підказками.



глибоко дихати



випити води



дмухати на пір'їнку



пригадати і проговорити слова пісні



уявити улюблене місце



стиснути в руці м'яч або м'який предмет



порахувати до 100

пригадати улюблених людей або улюблені речі

Щастя  
літо  
квіти  
мир



ходити, з кожним кроком називаючи якесь слово



вудувати мильні бульбашки



спертися на стіну, на дерево, на стіл



повільно проговорити алфавіт

## 12. Оголошення

Можеш вирізати чи скопіювати ці оголошення та причепити їх на помітному місці.



КОЛИ ЗЛЮСЬ,  
Я МОЖУ:

	глибоко дихати
	пити воду
	просити про допомогу
	просити мене обійняти
	присідати чи віджиматися від підлоги
	рахувати до 10
	стискати в руці стрес-кульку/м'яч
	говорити: «Я злюсь, тому що...»
	фокусуватися на відчутті стоп та опорі поверхні



## КОЛИ ЗЛЮСЬ, Я МОЖУ:



глибоко дихати



бити подушку



просити  
про допомогу



тримати руки під  
водою, умитися



слухати музику



нодувати кульку



рвати чи м'яти  
папір, кидати, як  
м'яч, у відро



говорити про те,  
що мене розізлило



танцювати



# КОЛИ СУМЮ, Я МОЖУ:

плакати



говорити  
з друзями



просити  
про допомогу



просити, щоб  
мене обійняли



потягуватися, ніби  
дістаю до сонця



слухати музику



писати  
у щоденнику



згадувати тих, хто  
мене любить

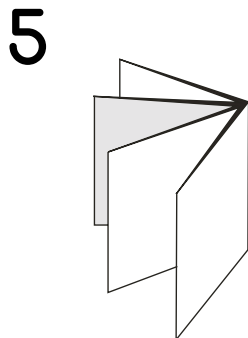
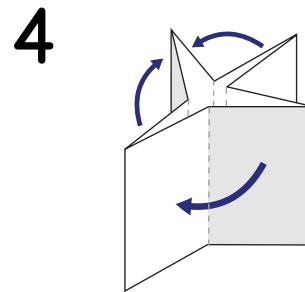
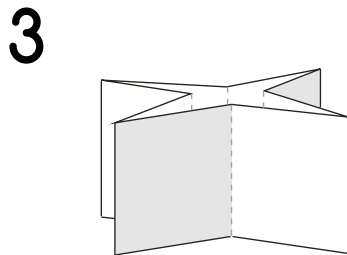
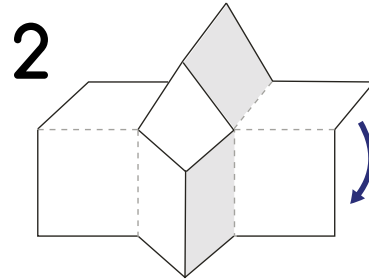
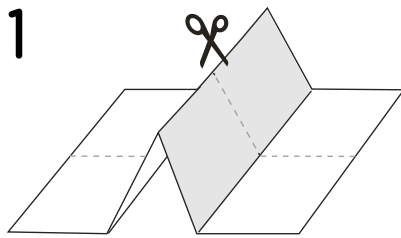


малювати, грати,  
читати, гуляти



# 13. Книжечка

Коли людина переживає сильні емоції, їй важко відразу згадати, що зазвичай допомагає з ними впоратися. Щоб у Тебе з'явився власний інструмент-помічник, зроби собі особливу книжечку. Її слід вирізати, розмалювати, і за потреби використовувати практику з будь-якої сторінки.



----- Лінія згину

———— Лінія різну

зробіть книжечку.

За допомогою наведеної схеми

Вилити воду



Зробити вух і глибокий видих



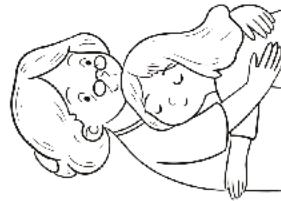
Порохувати від 10 до 1



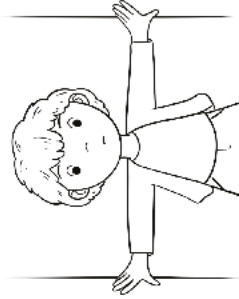
Стиснути і розстиснути кулак,  
потрясти голяними



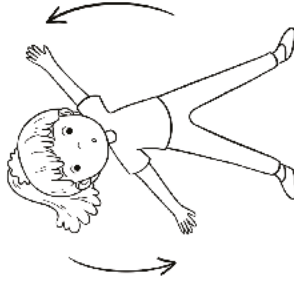
Попросити  
мене обійняти



Доторкнутися до стіни, столу  
(відчуття опору)



Зробити вправу



Намалювати емоцію



Авторська розробка Світлани РОУЗ

## 14. Значно більше

Людині в певній емоції може здаватися, що вона повністю перетворюється на цю емоцію. Наприклад, у гніві, відчуваючи злість, може здаватися: «я – зло». Коли щось не вдається, може спастись на думку: «я – тупе дурбецало». У смутку – «я нікому нецікава / нецікавий зануда». Проявивши талант, може здатися, що він – єдина цінність... Та пам'ятай: ми – завжди значно більше, ніж нам здається!

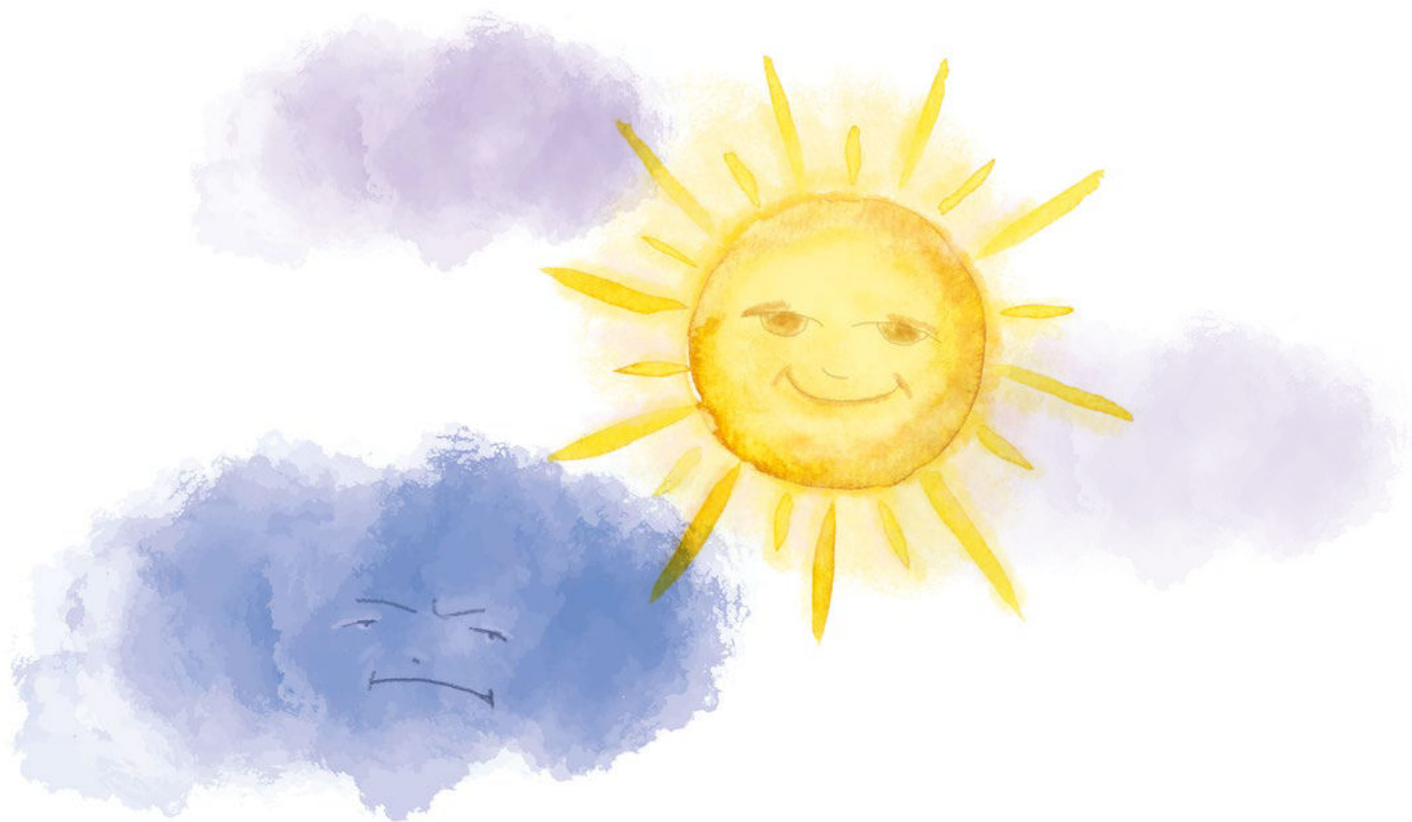
- ✓ Зараз я гніваюся та злюся, але я вся не зла / не злий. Просто саме зараз я відчуваю несамолюбство, шалене обурення. Я – значно більше за це відчуття.
- ✓ Зараз я дещо ніяк не можу зрозуміти, але це не свідчить, що я – дурбецало. Зараз не розумію, а згодом розберуся. Я значно більше, ніж тимчасове нерозуміння.
- ✓ Сьогодні мені вдалося дещо геніальне! Та в мене ще багато талантів. Якщо завтра я не відкрию якийсь новий, це не означає, що я невдаха. Просто саме зараз – не час для цього, а може – не мій день.
- ✓ Я не втримала / не втримав чашку, і вона розбилася. Та це не значить, що в мене руки «не з того місця ростуть», це звичайна неувважність, так буває.

Спробуй собі нагадувати: що б про Тебе не казали, чи Ти сама / сам під настроїв на себе щось не наговорила / наговорив, Ти – значно більше!



## 15. Я – сонце

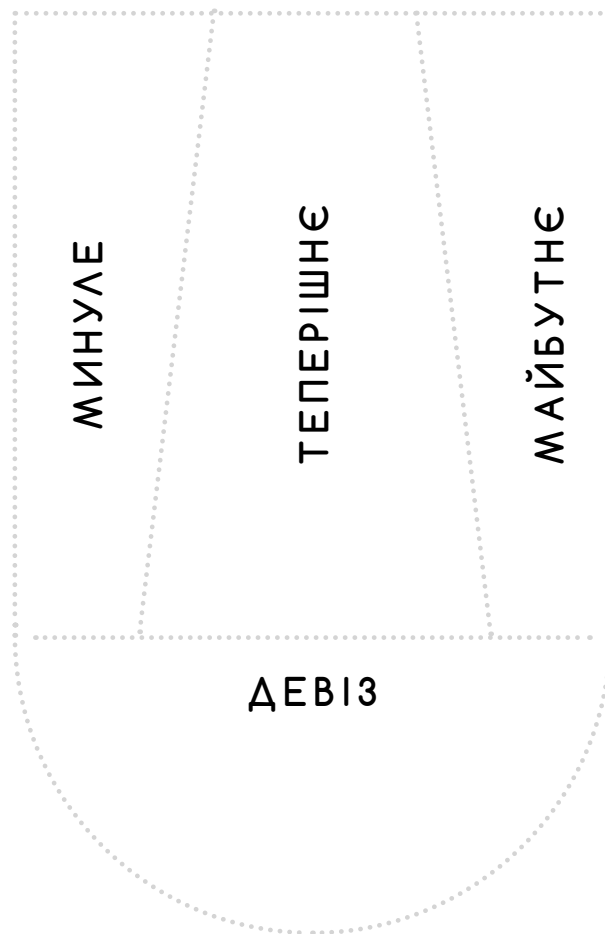
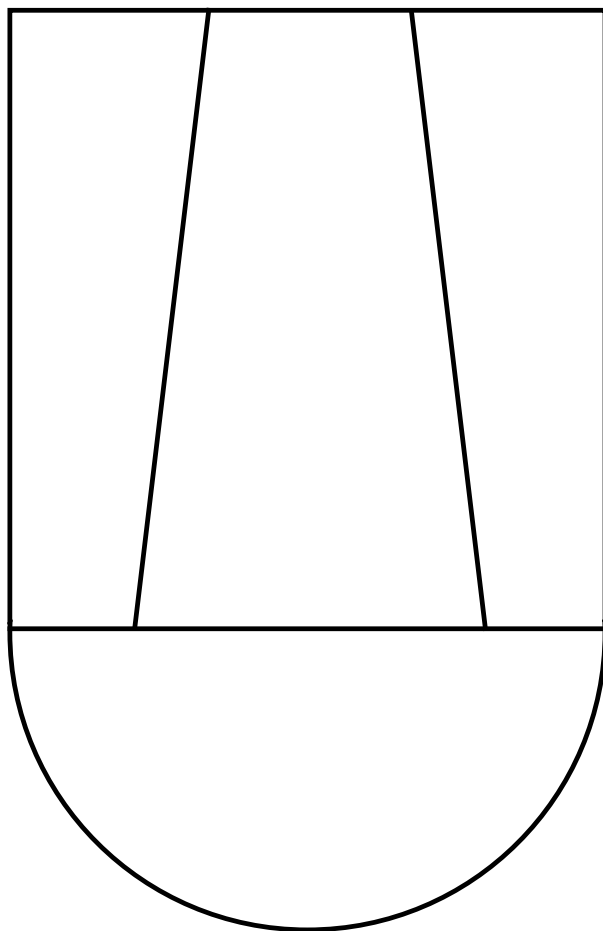
Уяви або, якщо хочеш, намалюй, що Ти – сонце. А емоції – хмари. Складні, сумні чи прикрі емоції можуть бути темними й важкими хмарами, але є й пухнасті та легкі. Деякі можуть лякати й на певний час закривати сонце, а від деяких – приємна тінь. Та сонце завжди залишається собою. Жодні хмари, проблеми, складні події, не зможуть зменшити його. Тож Ти – сонце, а хмари ніколи не бувають назавжди. Та пам'ятай: ми – завжди значно більше, ніж нам здається!



## 16. Мій герб

Герб дає відчуття впевненості та сили. Вигадай і намалюй власний герб. У верхній частині має бути картинка, у нижній – слова, які можуть бути Твоїм девізом.

Причепи свій герб на видності.



## 17. Сила імені

Розташуй літери свого імені стовпчиком, літера під літерою. У кожному рядочку напиши ту позитивну рису, якість, властивість, яка починається з цієї букви.

Наприклад, ось так:

**М**...удра

**А**...рטיстична

**Ш**...вудка

**А**...ктивна

**В**...ірний

**І**...нтелектуальний

**К**...реативний

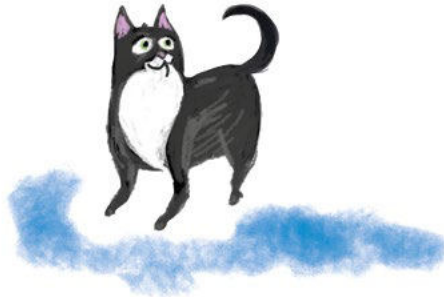
**Т**...олерантний

**О**...хайний

**Р**...одісний

## 18. «НАВСПАК»

Напиши своє ім'я навспак. Якою була б людина з таким іменем? Хто це – дитина, доросла людина? Чоловік, жінка, хлопчик, дівчинка? Чим займається? У чому талант та сила? Де живе? Якби ця людина побажала Тобі щось чи подарувала, або ж порадила – що б це було?



## 19. Секретний лист

Подумай про таємний лист. Наприклад, собі в майбутнє, або в минуле. Або комусь, за ким сумуєш. Якщо схочеться записати, пиши хоч пару рядків. До речі, його зовсім не обов'язково показувати адресату чи взагалі будь-кому – на те він і «таємний».



## 20. Коло життя

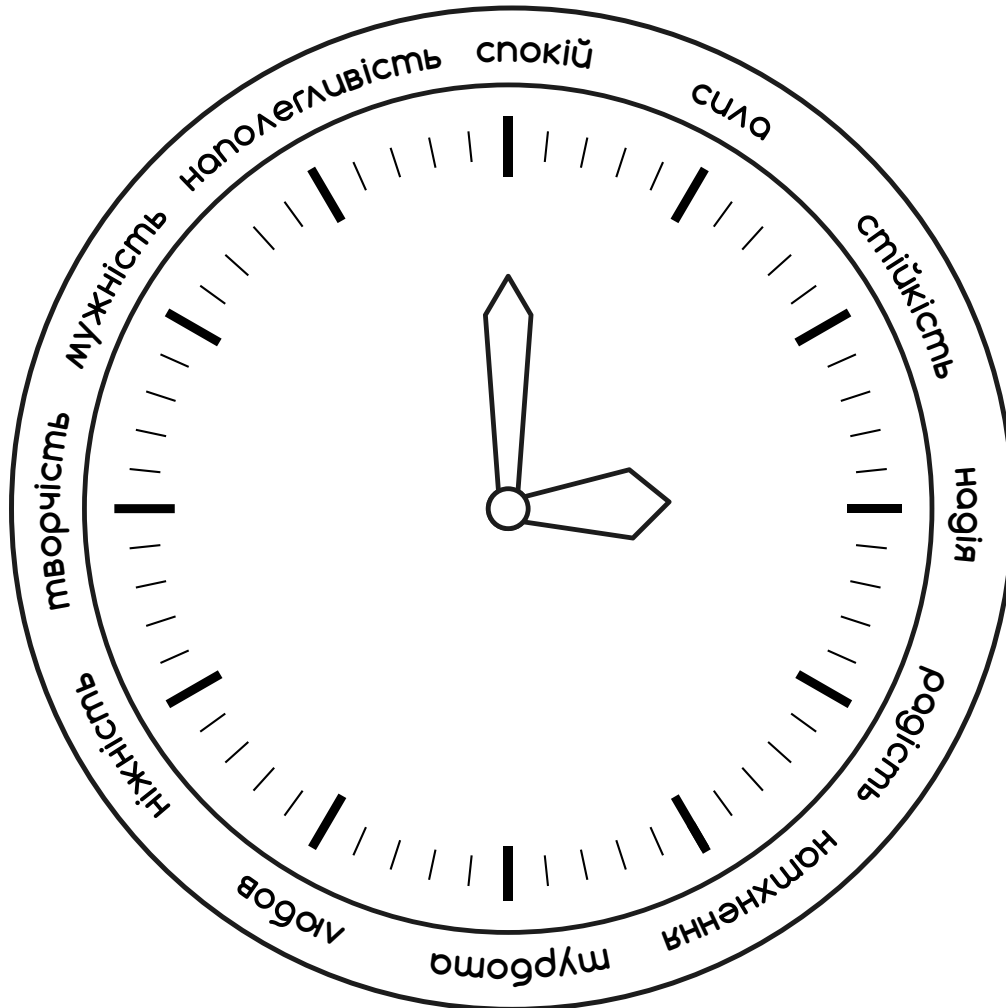
Намалюй коло, а в ньому – те, що Тебе завжди підтримує, навіть у найскладніший час. Що живить, додає сили, тішить. Це можуть бути люди, ігри, пісні, мультфільми, друзі...



## 21. Годинник



Якщо у Тебе є настільний чи настінний годинник, попроси дорослих допомогти Тобі вставити цей шаблон у циферблат. А якщо годинника немає, просто виріж і переміщай стрілку як Тобі заманеться.

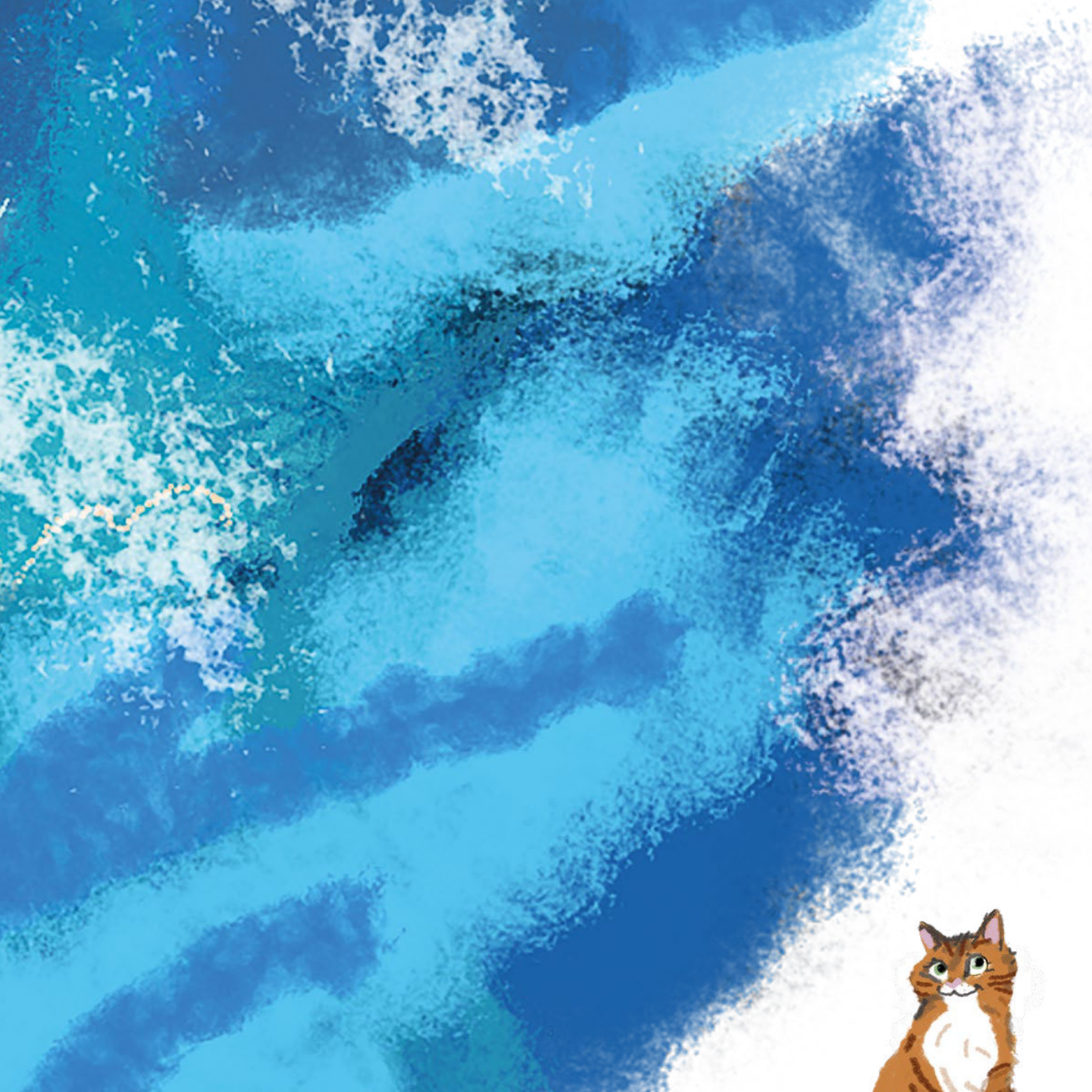


## 22. Внутрішній Чарівник

Уяви, що в Тебе всередині живе власний Чарівник, Твій персональний добрий мудрець, Добрий Воїн, який знає, як Тебе підтримати, які рішення були б чесними та справедливими.

Як виглядає Твій добрий чарівник, Твій внутрішній мудрець? Якби він жив усередині Твого тіла, де було б це місце? Коли Тобі потрібна підтримка, поклади руку на це місце й звернися до нього.

**Нехай кожна мить і кожен день ведуть Тебе до твого СЯЙВА, сили, впевненості, реалізації, натхнення та успіху!**



Науково-популярне видання для молодшого та середнього шкільного віку

Світлана Ройз

# ТВОЯ СИЛА

Практикум для дітей та підлітків

Авторка Світлана Ройз

Ілюстрації та верстка Олени Калюк

Редакторка Тетяна Стус



Якщо Твоїм дорослим теж потрібна підтримка,  
порадь їм зазирнути сюди:





