

Сторінка 1

Квітка стійкості

Огляд допоміжних засобів

Сторінка 2

Квітка стійкості

Наша метафора стійкості — це квітка. У природі сонячні дні чергуються з бурями. Коли на квітку налітає буря, вона може трохи похилитися і зів'яти, та якщо їй на допомогу приходять сонце, волога чи інші допоміжні засоби, вона знову росте і міцнішає.

У нашому житті також трапляються бурі — події, які нас надломлюють чи пригнічують. На щастя, як і квітка, ми маємо різні допоміжні засоби, які допомагають нам знову випростатися після бурі. Вони є як і у нас самих, так і довкола нас. Це можуть бути люди, навички чи вчинки, на які ми спроможні. Хорошою новиною є те, що ми завжди можемо збільшити їхню кількість і підсилити їх.

Щоб скласти список цих допоміжних засобів, намалюй разом із кимось гарний плакат із квіткою стійкості. Спробуйте разом віднайти джерела стійкості, які допомагають тобі зростати так само, як наша гарна квітка.

Сторінка 3

Квітка стійкості

Отож розпочинаймо!

Скористайся прикладом Абеля або візьми аркуш формату А3.

Якщо ти малюватимеш плакат самотужки, спершу розглянь кожну іконку. Обговоріть її, щоб добре зрозуміти, що вона означає. Тоді виріж її і наклеї на свій аркуш А3. Поміркуйте разом і за потреби запишіть, що з допоміжних засобів є у твоєму рюкзаку.

Хай тобі щастить у пошуку твоїх джерел стійкості!

Сторінка 4

Плакат стійкості

Ця насінинка — це ти!

Ти можеш вирізати її і написати на ній своє ім'я. Як і в насінинки, в тебе є потенціал росту. Наклей її десь у нижній частині аркуша. Знай, що усе розпочинається з тебе, і що твоє зростання залежить від того, чи отримуєш ти достатньо живлення від себе і свого оточення. Як і квітці, тобі потрібні і насінинка, і довколишні фактори.

Сторінка 5

Плакат стійкості

Соціальні зв'язки

Корені — це люди, які тебе підтримують!

Щоб рости, тобі потрібен ґрунт. Під тобою-насінинкою знаходяться корені — люди, які важливі для тебе, допомагають тобі, від яких ти отримуєш підтримку і любов (скажімо, дядько Йос, вчителька Тіне, тато...)

Виріж корені і приклей їх під насінинкою. Напиши під кожним коренем ім'я людини, з якою ти відчуваєшся безпечно чи від якої відчуваєш підтримку. Напиши на відростках коренів, яким чином вони тобі допомагають — вислуховують тебе, надають прихисток, роблять щось для тебе...

Сторінка 6

Плакат стійкості

Думки

Стебло — це думки, які тобі допомагають!

Мужні думки допомагають тобі триматися на ногах. Для внутрішньої сили тобі час від часу потрібні думки, які тебе підбадьорюють.

Виріж стебло і наклеї його над насінинкою. Напиши біля нього думки, які наповнюють тебе енергією, надією, мужністю — думки, які допомагають тобі у складних ситуаціях (скажімо, «мене оточують люди, які мене підтримують», «я знаю, що це колись закінчиться і що я впораюся» та ін.)

Сторінка 7

Плакат стійкості

Зелений листочок — це емоції, які ти відчуваєш у складних ситуаціях (злість, радість, страх, сум). Помаранчевий листочок — це способи, якими ти можеш їх висловити. Що тобі потрібно, щоб пояснити, що ти відчуваєш певну емоцію? Ти також можеш занотувати, що саме допомагає тобі контролювати ці емоції (наприклад, витримати паузу, відпочити). Вчинки, які можуть зробити інші, ми запишемо згодом. Виріж листочки і приклей їх до стебла квітки. Напиши на них свої почуття, про які знаєш, що вони допомагають тобі пережити певні події.

Сторінка 8

Плакат стійкості

Пелюстки — це твої здібності!

Для внутрішньої сили тобі потрібні здібності. Вони допомагають тобі досягати успіху і відчувати впевненість у собі.

Виріж квітку і наклеї її над стеблом. Напиши на пелюстках свої здібності (заводити друзів, піклуватися про тварин і довілля, читати, грати в футбол...)

Сторінка 9

Плакат стійкості

Хмарки — це труднощі!

Ти дізнаєшся про свою стійкість з минулих труднощів. Чому тебе навчили попередні хмарки? Квітку може залити дощем, та вона знову підведе голівку. Для цього їй потрібні допоміжні засоби — сонце, волога або щось інше.

Виріж хмарку і наклеї її десь у небі. Напиши на ній, що допомогло тобі у складних ситуаціях (скажімо, продовжувати займатися спортом, вчасно відпочивати, вірити у краще...)

Сторінка 10

Плакат стійкості

Сонячні промені — це допомога інших, вчинки, від яких ти отримуєш тепло, як від справжнього сонця.

Що може зробити твоє оточення, щоб збільшити твою стійкість? Що можуть зробити твої близькі, щоб допомогти тобі пережити труднощі — гуляти з тобою, гратися разом, обійняти тебе, вислухати, разом займатися спортом?..

Виріж сонце і наклеї його десь у небі. Напиши на кожному промені, що інші можуть зробити для того, щоб тебе підтримати.

Сторінка 11

Плакат стійкості

Птахи — це твої мрії!

Мріяти можна завжди. Твої мрії можуть бути такими великими, вільними і високими, як тобі заманеться. Вони допомагають тобі думати про майбутнє.

Виріж птахів і наклеї їх десь у небі. Напиши поруч з ними свої мрії про те, що ти робитимеш у майбутньому чи після того, як усе завершиться.

Сторінка 12

Плакат стійкості

Травичка — це твої групи підтримки!

Травичка — це групи, до яких ти належиш. Ти не маєш робити все самотужки, тебе оточують люди, які турбуються про тебе. Вони можуть допомагати тобі у скрутну хвилину. Отож йдється про групи людей, серед яких ти почувашся як удома і відчуваєш себе їхньою частиною.

Виріж травичку і наклеї її десь унизу.

Вказівник

Вміння пристосовуватися

Труднощі

Мрії

Здібності

Ти

(Підбадьорливі) думки

Емоції

Групи підтримки

Соціальні зв'язки