Арт-терапевтична вправа
«Мій талісман, який приносить щастя!»

🎯Мета вправи:

- розвиток позитивного мислення;
- підвищення самооцінки та віри у власні сили;
- усвідомлення власних ресурсів;
- створення символу підтримки у складних ситуаціях;
- розвиток творчості та уяви.

✅Хід вправи:
Вступ.
У кожної людини є щось, що приносить їй удачу, радість і силу. Це може бути річ, символ, тваринка або навіть вигаданий герой. Іноді, коли нам важко, достатньо згадати про щось добре і світле і ми відчуваємо підтримку та натхнення. Сьогодні ми створимо власний талісман щастя - особливий символ, який буде нагадувати вам про ваші сильні сторони, мрії та віру у себе. Ваш талісман стане маленьким нагадуванням про те, що щастя і сила завжди живуть всередині вас.

- Намалюй свій талісман. Подумайте, яким може бути ваш талісман.

Це може бути:
🐾тваринка
⭐зірка
💎камінчик
❤️серце
🦋метелик
🦸супергерой
🌙символ
або будь-який інший образ, який асоціюється у вас із радістю, силою та удачею.
Намалюйте свій талісман у запропонованому шаблоні.

2️⃣ Розмалюйте свій талісман тими кольорами, які приносять вам радість, спокій, силу та щастя. Обирайте кольори, які асоціюються у вас із гарним настроєм, теплом, впевненістю, надією, мріями. Нехай кожен колір на вашому талісмані символізує щось важливе для вас: сміливість, доброту, віру в себе, підтримку або надію.

3️⃣ Мій талісман називається…
Придумайте назву для свого талісмана.

Вона може бути чарівною, смішною або дуже особливою.

- Він приносить мені… Напишіть, що саме приносить вам ваш талісман.

- Його суперсила. Подумайте, якою силою володіє ваш талісман.

- Послання від мого талісмана для мене.
-

Уявіть, що ваш талісман може говорити.
Що він сказав би вам, коли вам сумно або важко?

- Обговорення (рефлексія).
-

Запитайте:
❓Чому ви обрали саме такий талісман?
❓Яку силу він має?
❓Коли він може вам допомогти?
❓Що ви відчували під час створення свого талісмана?
❗Можна також запропонувати коротко презентувати свій талісман.

✅Висновок.
Кожен із вас створив свій особливий талісман.
Насправді цей талісман - це символ ваших внутрішніх ресурсів, сили, віри та надії. Іноді достатньо лише подивитися на свій малюнок, щоб згадати: я сильний, я можу, у мене все вийде! Нехай ваш талісман стане маленьким нагадуванням про те, що щастя починається всередині нас.

🌟Заключна цитата
«Найсильніший талісман у світі - це віра у власні сили та світло, яке живе у твоєму серці.»

Арт-терапевтична вправа "Мій талісман, який приносить щастя!"



У кожної людини є щось, що приносить їй удачу, радість і силу. Це може бути річ, символ, тварина або навіть вигаданий герой. Сьогодні Ви створите власний талісман щастя, який буде нагадувати Вам про Ваші сильні сторони і допомагати у важливі моменти.

1. Намалюй свій талісман!
Це може бути будь-що: тваринка, предмет, супергерой, символ, камінчик, серце, зірка тощо.

2. Розмалюйте свій талісман тими кольорами, які приносять Вам радість, спокій, силу та щастя. Обирайте кольори, які асоціюються у Вас із гарним настроєм, теплом, впевненістю та мріями. Нехай кожен колір на Вашому талісмані символізує щось важливе для вас: сміливість, доброту, віру в себе або надію!

3. Мій талісман називається...

4. Він приносить мені...

5. Його суперсила:

Послання від мого талісмана для мене...

(що він говорить, коли мені важко)

Нехай Ваш талісман стане маленьким символом великої віри у себе, який завжди нагадуватиме: щастя починається всередині нас! «Найсильніший талісман у світі - це віра у власні сили та світло, яке живе у твоєму серці!»