

# Вправа для дітей і дорослих

## "Дерево сили"

*Автор: Каролін Мехломакулу*

Це заняття допомагає дітям ідентифікувати свої особисті сильні сторони і захисні навички. Допомагає дітям зрозуміти, що вони можуть подолати труднощі, використовуючи свої внутрішні таланти і сильні сторони.

Візьміть великий аркуш паперу, А4 або А3.

Обведіть долоню і пальці руки, залишаючи відкритий простір на пальцях. Кисть - це буде стовбур вашого дерева, а пальці будуть гілками.

Намалюйте більше гілок і листя на вашому дереві, вони повинні бути великими, щоб розмістити в них слова.

У кожному листочку напишіть одну річ, яка допоможе вам подолати важкий час. Це можуть бути особисті сильні сторони, стратегії подолання, приємні дії або підтримуючі вас люди.

Розфарбуйте дерево як забажаєте.

Чіткі і прості кроки цієї вправи допомагають дитині відчувати себе більш успішною у творчій роботі, не викликають почуття невпевненості в кінцевому малюнку. Сам образ сильного дерева дає впевненість в своїх силах щодо подолання труднощів.

