Вправа "Сімейний Щит"🛡

Пропоную вашій увазі вправу, яка може допомогти дитині і дорослим знайти способи впоратись зі стресом (копінг-стратегії).

✅Роздрукуйте шаблон щита чи перемалюйте на аркуш паперу, підготуйте ручку чи олівці для записів.

✅Інструкція▶️ перед тим як почати розмальовувати щит, розкажіть дитині про те, для чого він використовується.

Під час розмови скажіть дитині, що в кожного з нас є свій індивідуальний та неповторний щит, який "рятує" в складних ситуаціях.

Після виконання вправи, розмальований щит можна розмістити над ліжком, так, щоб дитина бачила його.



