

Rinat Akhmetov

FOUNDATION

ПУТІВНИК
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
САМОДОПОМОГИ

«ЧАС ТУРБОТИ
ПРО СЕБЕ»



Телеграм-канал
Твоя суперсила

Київ, 2024



Освітній серіал
Твоя суперпрофесія



Путівник психологічної самодопомоги – це збірка психологічних вправ самодопомоги, яка є частиною програми психологічної реабілітації, яку проходять учасники та учасниці проєкту «Мирний відпочинок дітям України», що реалізується благодійною організацією «Фонд Ріната Ахметова».

Під час відпочинку діти в середовищі своїх однолітків під супроводом психологів мають можливість обговорити пережиті події, підтримати один одного, навчитися практикам самодопомоги в складних станах. Вони працюватимуть над стабілізацією та нормалізацією психічних станів, набутих у результаті проживання травми, підвищенням самооцінки, зниженням тривожності, опануванням емоціями.

Більшість із запропонованих вправ учасники опрацьовують з психологами на заняттях та отримують навички турботи про себе та збереження свого ментального здоров'я, але важливо, щоб діти продовжували роботу над собою і самостійно. Тому виникла ідея розробити путівник, який стане важливим помічником після повернення з проєкту та дасть можливість дітям продовжити самим підтримувати своє ментальне здоров'я.

Цей путівник стане в пригоді для всіх дітей, які отримали травму і відчувають потребу в стабілізації свого психічного стану та відновленні. До кожної вправи є невеличка інструкція, тому розібратися й застосовувати путівник буде нескладно. Діти можуть працювати з путівником як самостійно, так і долучати своїх батьків, братиків, сестричок, друзів.

Авторками путівника є практичні психологині проєкту «Мирний відпочинок дітям України» Ібрагімова Людмила, Крючкова Юлія, Фролова Ольга.

Любий друже!

Вітаємо! Саме сьогодні в тебе є час для себе, отож, гайда розпочинати!

Процес саморозвитку й самовдосконалення цікавий і захопливий, на цьому шляху ти зможеш дослідити свої почуття та емоції, до того ж визначиш, що тобі дійсно хочеться і що насправді важливе для тебе у житті.

За допомогою путівника «Час турботи про себе» ти проведеш самодіагностику та дізнаєшся про свої якості характеру; проаналізуєш своє оточення та зрозумієш, хто дійсно є для тебе підтримкою в розвитку; для тебе стануть чіткими й зрозумілими твої сильні й слабкі сторони, а твої цілі стануть впевненими й досяжними. Ти спробуєш і навчишся бути вдячним, бути спостережливим, бути самим собою.

Зрозуміти себе непросто, але без цього неможливо зрозуміти інших, без цих знань і навичок буде нелегко спілкуватися й опановувати дорослий світ. Раді тобі в цьому допомогти.

Нумо вперед! Щасливої подорожі!



ЗМІСТ

1. ЗНАЙОМСТВО

- 1.1. Хто я?
- 1.2. Люблю, поважаю, вдячний/вдячна
- 1.3. Я очима своїх друзів
- 1.4. Мій настрій
- 1.5. Мої емоції та почуття Календар емоцій

2. ТУРБОТА ПРО СЕБЕ – ОСНОВА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

- 2.1. Основи підтримки ментального здоров'я
- 2.2. Техніки самопомоги в стресових ситуаціях
- 2.3. Слова підтримки
- 2.4. Коло підтримки
- 2.5. Щасливі моменти

3. ЗДІЙСНЮЄМО МРІЇ

- 3.1. Мій щасливий день
- 3.2. Мої мрії
- 3.3. П'ять пальців
- 3.4. Я у майбутньому, хто це?
- 3.5. Професійна самореалізація

4. ЩОДЕННИК ВДЯЧНОСТІ

Rinat Akhmetov

FOUNDATION

1 ЗНАЙОМСТВО



1.1. ДАЙ ВІДПОВІДЬ НА ЗАПИТАННЯ: ХТО Я?

Спробуй відповісти на це запитання декілька разів, згадуючи інших людей, наприклад, хто ти для своїх батьків, родичів, для однокласників і вчителів, хто ти для своїх друзів, подруг, хто ти для держави і для сторонніх людей, хто ти для своїх сусідів і для раптових знайомих.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____



Гайд
з профорієнтації

1.2. ЛЮБЛЮ, ПОВАЖАЮ, ВДЯЧНИЙ/ВДЯЧНА

Продовж речення:

Я **ЛЮБЛЮ** СЕБЕ ЗА

Я **ПОВАЖАЮ** СЕБЕ ЗА

Я **ВДЯЧНИЙ/ВДЯЧНА** СОБІ ЗА

Результати цієї вправи допоможуть тобі глибше пізнати себе та краще презентувати себе іншим людям.

1.3. Я ОЧАМИ СВОЇХ ДРУЗІВ

Попроси свого друга чи подругу тобі допомогти більше дізнатися про тебе.

Нехай вона (він) письмово відповість на запитання чесно й відверто, а потім ти прочитаєш і ви обговорите це між собою. Ти обов'язково дізнаєшся щось неочікуване про себе.

1. Розкажи, що цікавого ти міг би розповісти іншим про власника цього путівника?

2. Скажи чесно, тобі подобається проводити час в компанії свого друга (подруги)?

3. Ти давно хотів(ла) зізнатися йому (їй) в тому, про що ніколи не говорив(ла)? Сьогодні саме той час! Напиши тут те, про що не наважувався сказати.

4. Ти знаєш, які в нього (неї) є сильні й правильні якості? Назви їх, кожному потрібно знати, за що саме його цінують.

5. Можливо, в тебе є таємна мрія про щось цікаве і вражаюче, що хотілося б здійснити вдвох? Напиши про неї зараз і вона обов'язково здійсниться.

6. Твої побажання власнику путівника!

1.4. МІЙ НАСТРІЙ

Ця вправа допоможе усвідомити та визначити свої емоції, тоді вони для тебе стануть зрозумілими і керованими. Пригадай подію, що тебе нещодавно вразила. Як ти тоді реагував, що робив, що відчував? Спробуй передати це в малюнку нижче через кольори, лінії та форми.



1. Візьми фломастери. Вибери кольори, які відповідають твоїм емоціям в тій ситуації.
2. Розслаблено, лівою рукою намалюй абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Вирази свої емоції через кольори та форми. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як тобі хотілося б і щоб вони цілком збігалися з твоїм настроєм. Намагайся уявити, що ти переносиш свій настрій на папір.
3. А тепер перегорни аркуш і на звороті напиши 5-7 слів, які відображають твій настрій, твої почуття. Довго не думай, необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю. Не обмежуй себе, пиши все, що спадає на думку.
4. Після цього ще раз роздивися малюнок. Як зараз? Які емоції тобі вдалося виразити через малюнок? Чи відповідають вони події, що їх викликала. Які усвідомлення тобі прийшли про емоції та переживання у зв'язку з цією подією. Запиши їх. Чи хочеться тобі поділитися з кимось своїми емоціями? Зроби це.



A large white rounded rectangle with 20 horizontal lines, intended for writing or drawing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the rectangle.

1.5. МОЇ ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ. КАЛЕНДАР ЕМОЦІЙ.

Спробуємо краще розібратися в твоїх емоціях.

Намалюй у кожному прямокутнику окрему емоцію у вигляді якогось предмета чи абстрактної картинки (а може, тобі спаде на думку якийсь сюжет), які передаватимуть емоцію радості, суму/печалі, здивування й тривоги.

Смайлики допоможуть тобі пригадати емоцію, але не використовуй їх, придумай своє креативне бачення знайомих станів.

РАДІСТЬ



СУМ



ЗДИВУВАННЯ



СТРАХ



ГНІВ



ВІДРАЗА



Пропонуємо тобі спробувати досліджувати свій емоційний стан протягом року або хоча б протягом місяця, такий календарик дає можливість побачити, що емоції змінюються, що життя буває різним, і це нормально. Використовуй смайлики/картинки, які ти вигадав у попередній вправі.

ГРУДЕНЬ

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30
	31	


СІЧЕНЬ

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30
	31	


ЛЮТИЙ

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	


ЕМОЦІЇ




Сум




Страх




Гнів



Відраза



Здивування



Радість

БЕРЕЗЕНЬ

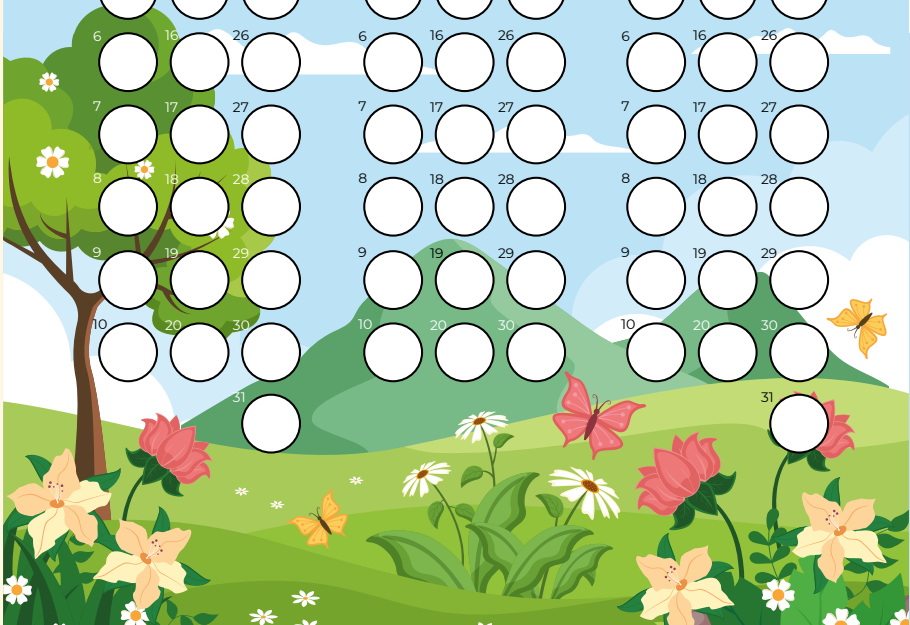
1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30
	31	

КВИТЕНЬ

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30

ТРАВЕНЬ

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30
	31	



ЕМОЦІЇ



Сум



Страх



Гнів



Відраза



Здивування



Радість

ЧЕРВЕНЬ

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30

ЛИПЕНЬ

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30
	31	

СЕРПЕНЬ

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30
	31	

ЕМОЦІЇ



Сум



Страх



Гнів



Відраза



Здивування



Радість

ВЕРЕСЕНЬ

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30

ЖОВТЕНЬ

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30
		31

ЛИСТОПАД

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	20	30

ЕМОЦІЇ



Сум



Страх



Гнів



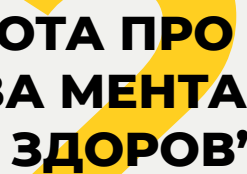

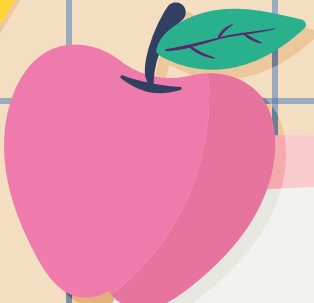
Відраза



Здивування

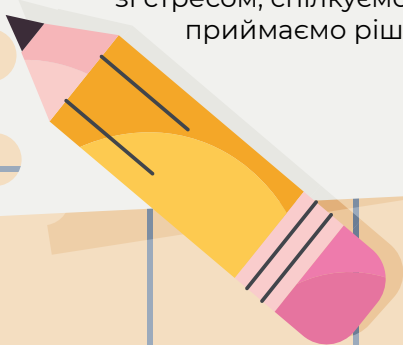


Радість



ТУРБОТА ПРО СЕБЕ – ОСНОВА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

Ментальне здоров'я – це те, як ми відчуваємо себе емоційно, що думаємо, як взаємодіємо з іншими. Воно відіграє важливу роль у тому, як ми справляємося зі стресом, спілкуємося з оточуючими, приймаємо рішення.





2.1. Основи підтримки
ментального здоров'я

2.2. Техніки
самодопомоги
в стресових ситуаціях

2.3. Слова підтримки

2.4. Коло підтримки

2.5. Щасливі моменти

2.1. ОСНОВИ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я



ПОРАДИ ПСИХОЛОГІВ

Як правильно діяти у стресовій ситуації?

У стресовій ситуації **важливо**:



Залишатися спокійним:
намагайся не панікувати.

Оцінити ситуацію:

проаналізуй, що саме викликає стрес, і визнач, які з твоїх дій можуть допомогти вирішити проблему.



Діяти послідовно: розроби план дій і дотримуйся його, почни з найпростішого кроку.

Шукати підтримку:

не соромся звертатися за допомогою до друзів, родичів або дорослих, яким довіряєш.



Виділити час для відпочинку:
після стресової ситуації дай собі час на відпочинок і відновлення.



Корисні поради
від психолога

2.2. ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

ГЛИБОКЕ ДИХАННЯ

Для цього сядь або ляж зручно. Поклади руку на живіт. Повільно вдихни через ніс, відчуючи, як повітря заповнює легені. Затримай дихання на кілька секунд і повільно видихни через рот. Видих повинен бути довший за вдих. Коли вдихаєш спостерігай, як рука, що лежить на животі, підіймається, коли видихаєш, опускається. Повтори 7-10 разів.



ВПРАВА «КАМІНЬ-ХМАРИНКА»

Для цієї вправи почергово напружуй і розслабляй різні групи м'язів тіла, починаючи з ніг і закінчуючи обличчям. Коли говориш «камінь» – напружуй м'язи тіла і подумки рахуй до 5. Коли говориш «хмаринка» – розслабляєшся і рахуєш до 5. Зроби вправу 5-7 разів.

ВПРАВА «М'ЯЧИК»

Сядь на підлогу, зігни коліна і обійми їх руками. Стискайся в «м'ячик», затримайся на кілька секунд, а потім розслабся.



ВПРАВА «ОБІЙМИ МЕТЕЛИКА»

Знайди тихе місце, де ніхто тобі не буде заважати. Сядь або стань, як тобі зручно. Поклади схрещені руки на ключиці. По черзі поплескуй себе по плечах і уявляй, як метелик ніжно сідає і торкається тебе крилами, то лівим, то правим. Відчуй, як хвиля тепла й задоволення розливається по тілу. Роби так, доки не відчуєш розслаблення і спокій.

**ВПРАВА «АВСТРАЛІЙСЬКИЙ ДОЩ»**

Цю вправу можна робити наодинці або з друзями. Якщо вас декілька, краще стати в коло. Проговорюємо і робимо відповідні рухи.

В Австралії піднявся вітер.
(Починаємо терти долоні)

Починає накрапати дощ.
(Клацання пальцями)

Дощ посилюється. (Плескання долонями по грудях)

Починається справжня злива. (Плескання по стегнах)

А ось град – справжня буря. (Тупіт ногами)

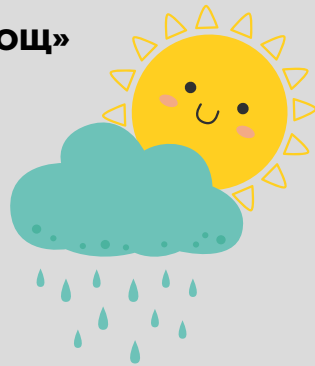
Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах)

Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях)

Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями)

Тихий шелест вітру. (Потирання долонь)

Сонце! (Руки догори)



2.3. СЛОВА ПІДТРИМКИ

Сила слова допомагає подолати стрес, почуватися краще і вчитися мислити позитивно. Ці слова можуть стати опорою та підтримкою для тебе.



Ти також можеш підтримати рідних та близьких

Я вірю в тебе!

З тобою
все добре!

Ти дуже
сміливий/смілива!

Ти робиш
чудову роботу!

Ти робиш краще
з можливого!

Я тебе
підтримую!

Твої почуття
важливі для мене.
Дякую, що ти ділишся!

Я приймаю
тебе і твої почуття!

Я завжди тут
для тебе.

Ти молодець!

Я тебе люблю!

Ти дуже
розумний/розумна.

Ти вмєєш
вирішувати проблеми!

Ти унікальний/
унікальна і особливий/
особлива.

2.4. КОЛО ПІДТРИМКИ



Хто з твоїх рідних або друзів завжди слухає тебе, коли тобі сумно чи тобі потрібна допомога?

Кого зі своєї сім'ї ти можеш попросити про пораду або підтримку, коли в тебе виникають проблеми?

Хто з твоїх учителів або вихователів може допомогти тобі, коли ти відчуваєш себе невпевнено або зіткнувся з труднощами?

Хто з твоїх друзів або членів сім'ї завжди підтримує тебе в твоїх досягненнях і радіє твоїм успіхам?

Твої відповіді є нагадуванням про те, що є багато людей, які люблять і підтримують тебе, і завжди можна звернутися до цих людей, коли тобі потрібна допомога або підтримка.



Чому дружити
важливо

2.5. ВПРАВА «ЩАСЛИВІ МОМЕНТИ»

Саме з маленьких повсякденних моментів задоволення ми накопичуємо свій внутрішній ресурс, і це дозволяє нам долати будь-які складні ситуації. Це як підзарядити внутрішню батарейку й отримати допоміжну силу для себе. Тож почнемо складати рецепт маленьких радощів і будемо їх вплітати в своє щоденне життя. Для цієї вправи треба згадати все, що за останній тиждень-два тобі доставило задоволення. Зосередь на цьому увагу та запиши всі заняття, зустрічі, місця, івенти та будь-який круто проведений час. Їх має бути не менше 6-7. Записуй нижче все, що згадаєш.

Наприклад, це може бути так.

- *Мені приносить радість з друзями грати в ігри (мафію, настільні).*
- *Класно покатався на велосипеді.*
- *Із задоволенням поплавав у басейні.*
- *Мені подобається гуляти в міському парку.*
- *Люблю, коли ми вдома всі разом спілкуємося та їмо піцу.*
- *Люблю щось робити своїми руками, малювати, ліпити.*

Коли ти це написав(ла), наступним кроком буде планування, внесення цих подій у свої щоденні плани. Обговори з друзями та рідними деталі та внеси у свій щоденник конкретні кроки та події.

Ось приклад, як можна це зробити.

- *Домовилися з друзями кожні вихідні збиратися разом – дивитися кіно або грати в ігри.*
- *Візьму абонемент на плавання два рази на тиждень, запропоную також друзям.*
- *Планую ходити в школу через парк, тому виходитиму трохи раніше з дому.*
- *Пропоную в нашій сім'ї запровадити традицію – в кожну суботу влаштовувати спільний відпочинок з піцею.*
- *Планую відвідувати гурток творчості два рази на тиждень.*

МОЇ ЩАСЛИВІ МОМЕНТИ



Здається, що таке розуміння своїх ресурсних занять є очевидним і зрозумілим. Але іноді ми забуваємо про це. Тому, усвідомлюючи та плануючи свої радісні заняття та зустрічі, ми можемо свідомо робити їх регулярними й очікуваними, що якісно змінюватиме наше життя, наповнюватиме нас та додаватиме нам сил.



**ЗДІЙСНЮЄМО
МРІЇ**



3.1. Мій щасливий день

3.2. Мої мрії

3.3. П'ять пальців

**3.4. Я у майбутньому,
хто це?**

**3.5. Професійна
самореалізація**

3.1. МІЙ ЩАСЛИВИЙ ДЕНЬ

Вправа «Мій щасливий день» – це робота з образами. Позитивні образи – це можливі варіанти позитивної поведінки, що можуть бути закріплені в майбутньому. Ця вправа сприятиме пізнанню себе, розвитку емоційного інтелекту, уяви, фантазії. Потрібно написати й намалювати все про щасливий день. Вправа спонукатиме до роздумів про свої мрії, емоції й відчуття, збагачуватиме фантазію, розвиватиме навички малювання.

Уяви собі щасливий день в своїй родині.

Яка погода цього дня?

З яким настроєм ти прокинувся в цей день?

(опиши свої емоції, фізичний стан, почуття)

Що плануєш сьогодні робити?

Хто з родини буде залучений до цікавих вправ, кого ти запросиш ще?

Що цікавого й дивного сталося з тобою цього щасливого дня?

Який у тебе настрій після того, як ти уявив собі такий день?

Як гадаєш, що треба зробити, щоб цей день відбувся?

Чому, на твою думку, людина буває щасливою в своїй родині?

Намалюй свій щасливий день.



3.2. МОЇ МРІЇ

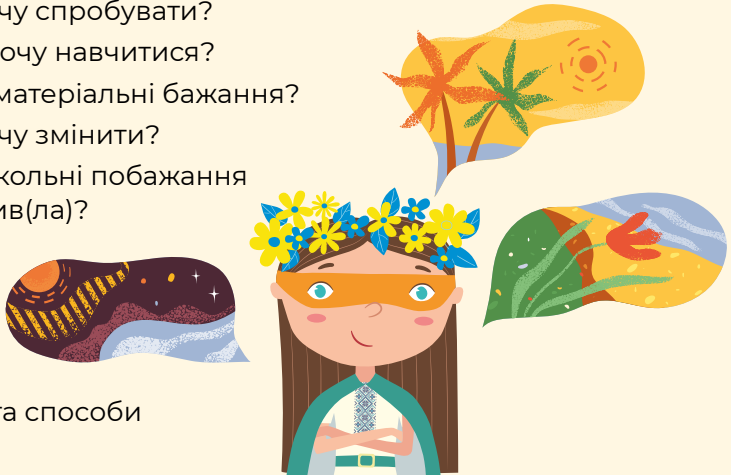
Заповни чарівну банку своїми мріями.



Подумай над тим, як саме ти можеш перетворити свої мрії на реальність?

Ось запитання, які послужать підказкою для генерації ідей:

- Що я хочу зробити?
- Що я хочу спробувати?
- Чого я хочу навчитися?
- Які мої матеріальні бажання?
- Що я хочу змінити?
- Які прикольні побажання я б утілив(ла)?



Запиши ідеї та способи їх реалізації:

Мрія	Що для цього планую робити

Зроби з наступного аркуша конвертик, склади його трикутником – це буде наша з тобою ТАЄМНИЦЯ!

Що буде там написано? Твоя таємна мрія, щось таке, чого зараз немає? Але все можливо! Якщо хотіти та робити правильні кроки вперед до мрії, то вона обов'язково здійсниться!

**ЦІЛКОМ ТАЄМНО.
ОСОБИСТЕ І ВАЖЛИВЕ.**

3.3. П'ЯТЬ ПАЛЬЦІВ

Ця вправа допоможе тобі оцінити твої щоденні результати. За кожним пальцем руки закріплений один із параметрів якості досягнення мети. Достатньо лише подивитися на долоню правої руки й за першими буквами назви пальців згадати та проаналізувати продуктивність протягом дня!





М (мізинець) – МРІЇ, ЗНАННЯ, ІНФОРМАЦІЯ.

Що нового я сьогодні дізнався? Які знання набув, що наближають до мрії? У чому зросла моя компетентність, посилився професіоналізм? Які нові та важливі ідеї сьогодні мене осяяли?

Б (безіменний) – БЛИЗКІСТЬ ДО МЕТИ.

Що я сьогодні зробив і чого досяг?

С (середній палець) – СТАН ДУХУ.

Яким сьогодні був мій настрій? Що було пов'язано з позитивними емоціями та високою мотивацією?

В (вказівний) – ПОСЛУГА, ДОПОМОГА, СПІВПРАЦЯ.

Чим я сьогодні допоміг іншим? Чи я познайомився з новими людьми? Чи покращилися мої взаємини?

В (великий палець) – ВИТРИМКА, ФІЗИЧНИЙ СТАН.

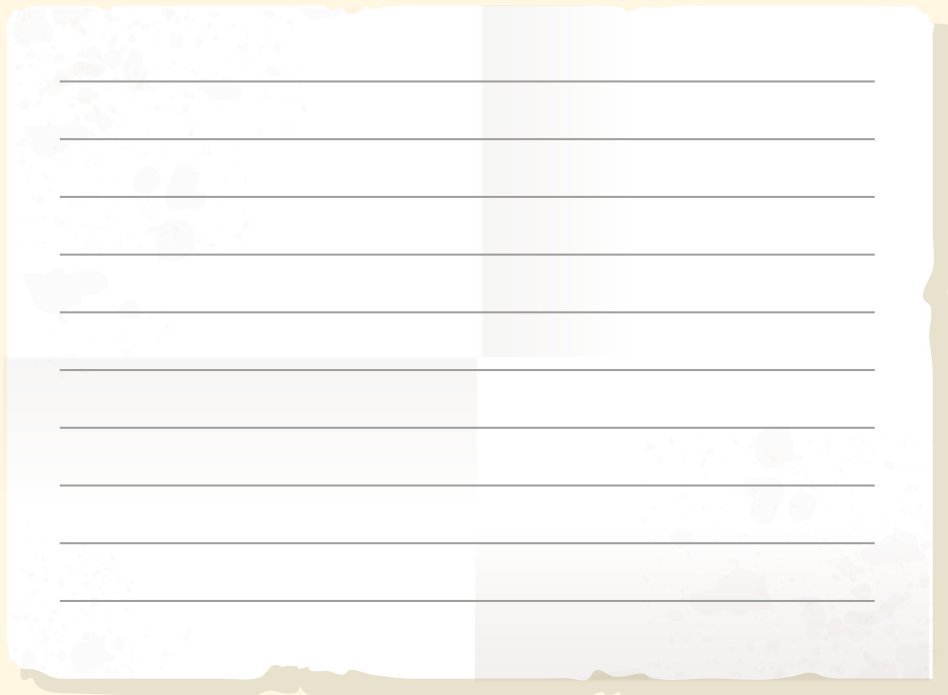
Що я зробив сьогодні для мого здоров'я, підтримки моїх фізичних сил? Що дозволило відпочити, відновити сили? Що сьогодні зроблено мною для підтримки здоров'я, фізичної форми?

3.4. Я У МАЙБУТНЬОМУ, ХТО ЦЕ?

Ця вправа має на меті допомогти тобі зрозуміти зміст людського життя, визначити своє місце в ньому; спрямувати на вибір майбутньої професії; виховувати прагнення здійснювати свої мрії.

Колись ти станеш дорослою людиною і, можливо, з веселою посмішкою будеш пригадувати своє дитинство, може, щось буде боляче згадувати, а щось буде гріти твоє серце. Якби в тебе була можливість подивитися на себе дорослого в майбутньому, що ти сказав би собі? Про що запитав би? Кого побачив би поруч з собою?

Уяви, що пишеш листа собі у майбутнє.



A large white rectangular area with a torn paper edge, containing ten horizontal lines for writing.



Серіал «Твоя
суперпрофесія»

3.5. ПРОФЕСІЙНА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ

Важливий вибір, який впливатиме на твоє майбутнє, – це вибір професії. Пропонуємо тобі проаналізувати свої мотиви в цій сфері.

Для цього пропонуємо з наведеного переліку обрати п'ять найважливіших для тебе мотивів для майбутньої професії:

- Інтерес до конкретної сфери знань або діяльності.
- Слава, визнання та популярність.
- Бажання допомагати іншим та змінювати світ на краще.
- Можливість подорожувати або працювати в різних країнах.
- Співробітництво та робота в команді.
- Шанс стати лідером у своїй галузі.
- Відчуття власної важливості та цінності в суспільстві.
- Можливість розвивати творчі здібності та креативність.
- Висока заробітна плата та фінансова стабільність.
- Можливість поєднувати роботу з родинними або особистими зобов'язаннями.
- Можливість працювати з даними та аналізувати інформацію.
- Можливість розвиватися та вчитися щодня.

Після завершення запиши 5 професій, що відповідають обраним особистим мотивам, при чому професія може задовольняти всі обрані мотиви або декілька з них.

За результатами цієї вправи ти зможеш визначити сферу чи напрям діяльності, де можна максимально реалізувати свій творчий потенціал, досягти найбільшої ефективності та отримувати задоволення від майбутньої професійної діяльності.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Більше про світ професій
та про себе в ньому ти
можеш дізнатися тут:





ЩОДЕННИК ВДЯЧНОСТІ

Бути вдячним – це означає дати місце в своєму серці тому, кому ти вдячний. У висловленні слів вдячності не має якихось формул, говорити їх можна вголос, подумки, перед людьми і наодинці, головне, щоб від душі.

Ми з тобою будемо створювати тут різні форми вдячності людям, а чи втілюватимеш ти це в реальному житті, чи робитимеш так щодня – це вже буде твій вибір і вчинок.

Коло кожного дня проставляй дату заповнення.





День четвертий

Сьогодні кращий день, щоб подякувати своїм учителям: це можуть бути твої шкільні вчителі, а можуть бути просто люди, які тебе чомусь навчили, поділилися з тобою своїми знаннями і вміннями, а може, в тебе є знайомі, що своїм мудрим словом чи порадою допомогли тобі в складній ситуації. Пригадай і знайди слова вдячності для них.

«Людмила Леонідівно, дякую Вам за уроки математики, за те, що навчили вирішувати складні приклади», – такі слова вдячності написав хлопець Андрій, 11 років.



День сьомий

Останній день вдячності можна присвятити Богові або Всесвіту. Знайди слова подяки для вищих сил! Ми лише маленька частка цього великого світу, і коли ми висловлюємо свою вдячність вищим силам – ми насправді говоримо зі своєю душею.

Оксана, 13 років, написала такі слова подяки: «Великий Всесвіте, дуже вдячна тобі за нашу планету, таку красиву й затишну, з її морями, горами, квітами й деревами. Збережи її для нас!»

Rinat Akhmetov

FOUNDATION

Київ, 2024