

in partnership with



WORLD CHILDREN'S DAY



## Назва: “Думай, відчувай, роби” ситуації

### Мета:

Дізнатись більше про свої власні почуття, думки та дії. Як вони допомагають тобі або як ти можеш змінити їх якщо захочеш.



### Вступ:

Досліди що ти зазвичай думаєш, відчуваєш, як дієш та як ще ти можеш думати, відчувати та діяти в майбутньому.

### Матеріали:

Стрічка або липкий матеріал для того, щоб розмістити свої ситуації на стіні  
Роздруковані матеріали

### Інструкції:

На столі лежить колекція “Карток ситуацій” Ти можеш або обрати ситуацію, яку ти нещодавно пережив/пережила чи напиши щось своє на порожній картці.

На столі лежать смужки паперу з Думками (Д), Почуттями (П) та Діями (Ді) Згадай як тобі було в тій ситуації і

...обери 1-2 смужки “Думки” які відповідають твоїм думкам

...обери 1-2 смужки “Почуття” які відповідають твоїм почуттям

...обери 1-2 смужки “Дії” які відповідають тому що було зроблено

Нотатка: тут також є порожні смужки, якщо тобі захочеться написати свої Думки, Почуття та Дії.

Приліпи свої смужки до карточки ситуації в тому місці, де написано “Мої ДПДі” і повісь на стіну. Далі подивись на чиїсь інші картки ситуацій на стіні. Чи у тебе є пропозиції інших корисних варіантів що би могли думати ці люди про свої ситуації? Що би вони могли відчувати? Як могли би діяти? Обери ще одну смужку яку би ти хотів/хотіла порекомендувати їм і прикріпи туди, де написано “Інші способи думати/відчувати/діяти”

Пізніше ти можеш повернутись і подивитись чи люди запропонували тобі інші способи за допомогою яких ти міг/могла би думати, відчувати, діяти в тій ситуації

### Обговорення:

Знайди ще когось, хто виконав/виконала цю вправу та обговори: як йому/їй було робити цю вправу?

Якби ти був/була в схожій ситуації знову, як би ти вчинив/вчинила? Чому?

Як тобі підказувати комусь ідеї щодо їхніх ситуацій?



POP-UP  
FESTIVAL