

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT

ЗНАЙДІТЬ ЧАС, ЩОБ ПОГОВОРИТИ!

Щоб допомогти людям жити амбіцій,
розпитуйте їх про те, яке життя вони б хотіли
мати в майбутньому. У нашому насиченому
сьогоденні може бути важко уявити, що
відбудуватиметься через п'ять хвилин, не
кажучи вже про довгострокове планування.

Розпитуючи людей про їхні цілі, ви
допомагаєте їм уявити своє майбутнє та
зрозуміти, які кроки потрібно зробити,
щоб його досягти. Додаткові
запитання допоможуть скласти
план реалізації амбіцій.

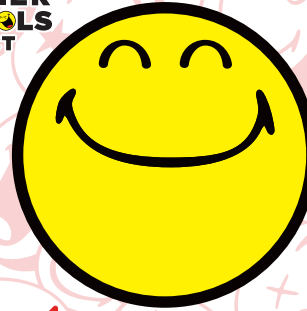


THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Де в цій країні або у
світі ви б хотіли жити?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Ким би ви хотіли
працювати в
майбутньому?
Чому ви вважаєте,
що вам сподобаються
ці професії?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Якби ви могли досягти
будь-якої мети, що
б це було?

КАРТКИ
АМБІЦІЙ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

КАРТКИ
АМБІЦІЙ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

КАРТКИ
АМБІЦІЙ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

КАРТКИ
АМБІЦІЙ

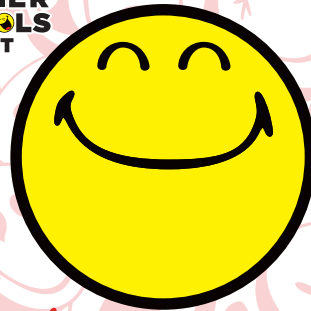
EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Як би ви описали свій
ідеальний день?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Якби можна було
б здійснити три ваші
бажання, якими
б вони були?
(Не можна бажати грошей
або додаткове бажання!)

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Подумайте про свій
тиждень. Які дні
викликають у вас
найбільшу радість?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Що ви вмієте робити
краще за інших?

КАРТКИ
АМБІЦІЙ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

КАРТКИ
АМБІЦІЙ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

КАРТКИ
АМБІЦІЙ

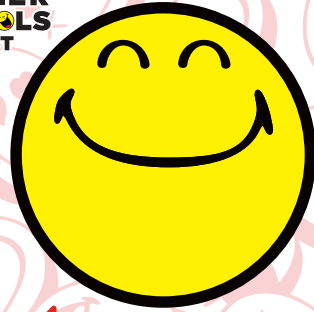
EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

КАРТКИ
АМБІЦІЙ

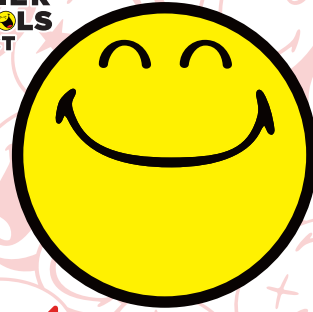
EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.



Що вам найбільше
подобається робити?
Чому?



З ким вам подобається
працювати?
Чому?



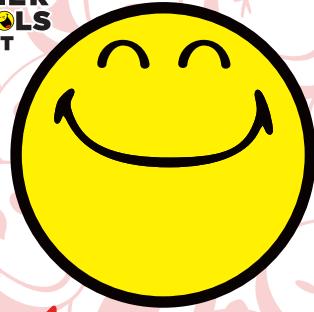
Що б ви найбільше
хотіли змінити у світі?



Що вам не подобається
робити і чим би ви не
хотіли займатися на
роботі?



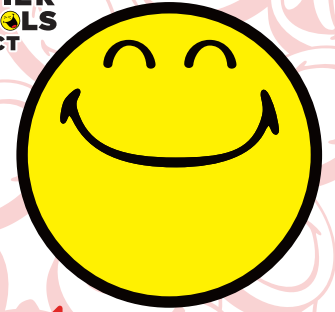
Які три слова, на вашу
думку, найкраще вас
описують?



Яким ви хочете
бачити своє життя
через п'ять років?
А через 10-20 років?



Що найкраще трапилося з
вами в житті?
Чому це найкраще?



Що найпоганіше
трапилося з вами в житті?
Які уроки ви з цього
винесли?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT

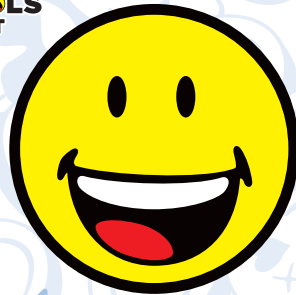
ЗНАЙДІТЬ ЧАС, ЩОБ ПОГОВОРИТИ!

Люди, які вірять у себе, почуваються більш щасливими, однак упевненість у собі — це навичка, яку потрібно розвивати.

Щоб люди розвивали впевненість, можна допомагати їм усвідомлювати свої сильні сторони та приймати слабкі. Коли людина знає свої здібності, навички та цінності, а також пам'ятає, як додала перешкоди, вона розуміє, що може ефективно використовувати свої таланти.



THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Чим із того, що ви
нещодавно зробили, ви
найбільше пишаєтеся?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Назвіть три речі, які вам
добре вдаються.

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Що ви можете зробити,
щоб змінити світ на
краще?

КАРТКИ
ВПЕВНЕНОСТІ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

КАРТКИ
ВПЕВНЕНОСТІ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

КАРТКИ
ВПЕВНЕНОСТІ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

КАРТКИ
ВПЕВНЕНОСТІ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Що б ви могли навчити
робити іншу людину?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



З якими складними
проблемами або
ситуаціями ви
впоралися?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Згадайте щонайменше
три хороші речі, які ви
сьогодні зробили для
себе.

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Що вам найбільше
подобається у своєму
тілі або зовнішньому
вигляді?

КАРТКИ
ВПЕВНЕНОСТІ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

КАРТКИ
ВПЕВНЕНОСТІ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

КАРТКИ
ВПЕВНЕНОСТІ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

КАРТКИ
ВПЕВНЕНОСТІ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD



За що вам люди робили компліменти чи дякували?



Назвіть щонайменше три речі, які вам подобаються в собі.



Коли востаннє ви старанно працювали? Похваліть себе за свої зусилля!



Що ви можете робити сьогодні, чого не могли робити рік тому?



Назвіть принаймні одну річ, яку вам робити легко, а іншим може бути важко.



Подумайте про впевнену в собі людину, яка вам подобається. Що ви можете зробити, щоб бути більше схожою на неї?



Хто з ваших знайомих може допомогти вам досягти мети?



Заспівайте або зіграйте пісню, яка змушує ваш почуватися більш впевнено.

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT

ЗНАЙДІТЬ ЧАС, ЩОБ ПОГОВОРИТИ!

Креативність та використання
уяви — це один із способів підняти
собі настрій.

Всесвітній економічний форум
визнав креативність третьою
за важливістю навичкою
працівників.

Пробудіть креативність
за допомогою цих
питань.



THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Якби ви написали
книгу, про що б вона
була?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Який колір
найщасливіший?
Чому він асоціюється зі
щастям?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Якби ви виграли 1000£,
що б ви з
ними зробили?

КАРТКИ
КРЕАТИВНОСТІ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

КАРТКИ
КРЕАТИВНОСТІ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

КАРТКИ
КРЕАТИВНОСТІ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

КАРТКИ
КРЕАТИВНОСТІ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Якби ви могли створити
дизайн футболки, що
б ви намалювали чи
написали на ній?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Що ви не вмієте
робити, але хотіли
б уміти?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Якби вам дали чистий
аркуш паперу, щоб
щось створити, що б ви
з ним зробили?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Якби домашні тварини
могли говорити, що, як
ви думаєте, вони
б сказали?

КАРТКИ
КРЕАТИВНОСТІ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

КАРТКИ
КРЕАТИВНОСТІ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

КАРТКИ
КРЕАТИВНОСТІ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.

КАРТКИ
КРЕАТИВНОСТІ

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD.



Як ви думаєте, що б сталося, якби всі забули, як використовувати слова та мову?



Якби ви могли зробити що завгодно, що б ви зробили, аби світ став щасливішим?



Якби ви писали пісню про те, що відчуваєте зараз, як би вона називалася? Як би вона звучала?



Якби ви могли винайти щось, що полегшило б вам життя, що б це було?



Опишіть своє життя реченням із семи слів.



Якби у вас була можливість повернутися в минуле і змінити одну річ, що б ви зробили?



Як ви думаєте, як було б жити під водою?



Скільки застосувань ви можете придумати для скріпки?

**ЗНАЙДІТЬ ЧАС, ЩОБ
ПОГОВОРИТИ!**

Люди, які розуміють свої емоції та можуть ними управляти, щасливіші, здоровіші та успішніші за інших. Ви можете сприяти підвищенню емоційного інтелекту, допомагаючи людям усвідомлювати та визначати свої емоції. Коли людина розуміє та приймає свої емоції, вона може ними керувати за допомогою відповідних технік. Досліджуючи власні емоції та навчаючись правильно з ними працювати, ми можемо дізнатися, що спричиняє складні емоції, та краще зрозуміти, як взаємодіяти з іншими людьми.



**Які у вас відчуття в
тілі, коли ви злі?**



**Як ви змогли змусити
себе подивитися в
очі страху?**



**Що ви робите, щоб
почуватися краще,
коли вам сумно?**



**Як ви підбадьорюєте
людину, якій сумно?**



**Через що ви
відчували найбільше
збентеження? Що
трапилося потім?**



**Що робить вас
щасливими?**



**З ким ви спілкуєтеся
або що робите, коли
засмучені?**



Що змушує вас
сміятися?



Що ви робите, щоб
заспокоїтися, коли ви
розізлилися?



Як ви змушуєте себе
робити речі, які не
хочете робити?



Як музика впливає на
ваш настрій? Різні типи
музики викликають у
вас різні почуття?



Що, на вашу думку,
найкраще зробити,
коли вас хтось сварить
або виправляє ваші
помилки?



Що ви робите, коли
припускаєтеся помилки
або завдаєте комусь біль?



Що ви робите, щоб
почуватися краще,
коли не отримуєте
бажаного?



Що ви відчуваєте,
коли хтось вас обзиває
або говорить про
вас погане?

**ЗНАЙДІТЬ ЧАС, ЩОБ
ПОГОВОРИТИ!**

Діти схильні думати, що світ крутиться лише навколо них, але якщо їх запитувати, що в тій самій ситуації можуть відчувати інші, це сприятиме розвитку їхніх навичок емпатії.

Коли люди розуміють, що думають та відчують інші, вони можуть адекватніше реагувати, поліпшувати свої комунікативні та лідерські навички, а також краще проявляти себе в дружбі.



Чому погано порушувати обіцянку?



Чи можете ви пригадати, коли змусили когось посміхнутися?



Як ви вважаєте, що відчують інші люди, коли ви добре до них ставитеся?



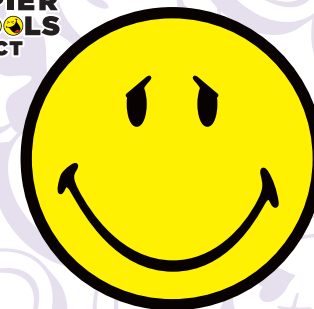
Коли вам хтось не подобається, чи знаєте ви чому? Це тому що ця людина дуже схожа чи дуже не схожа на вас?



Чому, на вашу думку, люди крадуть?



Як ви можете допомогти почуватися краще людині, яка засмучена?



Якщо ви залишаєте людину поза якоюсь діяльністю, що, на вашу думку, вона відчуває?



Як, на вашу думку, можна виправити ситуацію, коли ви зробили щось, що засмутило вашого друга?



На які запитання вам не подобається відповідати? Чи вважаєте ви, що вони однакові для всіх?



Яке почуття здається вам найнеприємнішим? Збентеження, гнів, страх чи щось інше? Чи вважаєте ви, що воно однакове для всіх?



Які розмови вам здаються найбільш незручними: прохання про допомогу, визнання того, що ви щось зробили неправильно, або щось ще? Чи вважаєте ви, що вони однакові для всіх?



Якщо людина не говорить, як ви можете зрозуміти, що вона відчуває?



Чи є хтось, перед ким вам слід було б вибачитися? Чи вже запізно вибачитися?



Кому ви заздрите і, як думаєте, чому?



Який ваш найбільший страх? Чи вважаєте ви, що у всіх однакові страхи?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT

ЗНАЙДІТЬ ЧАС, ЩОБ ПОГОВОРИТИ!

Людам важливо відчувати свою належність до сім'ї, тобто свою значущість та важливість у ній.

Розуміння відношення вашої сім'ї до часу, який ви проводите разом, а також місця, яке в ній посідає кожен член, може допомогти вам усім відчути більшу близькість.



THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Що вам найбільше подобається у вашій сім'ї?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Якби ви могли створити три сімейних правила, якими б вони були?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Яка ваша улюблена сімейна традиція?

КАРТКИ
ДЛЯ СІМ'Ї

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

КАРТКИ
ДЛЯ СІМ'Ї

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

КАРТКИ
ДЛЯ СІМ'Ї

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

КАРТКИ
ДЛЯ СІМ'Ї

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Що, на вашу думку, ви повинні більше робити як сім'я?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Який ваш найкращий спогад про те, що ви робили разом із сім'єю?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Що найкраще в дитинстві?

THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT



Що є або було вашою улюбленою іграшкою?

КАРТКИ
ДЛЯ СІМ'Ї

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

КАРТКИ
ДЛЯ СІМ'Ї

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

КАРТКИ
ДЛЯ СІМ'Ї

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

КАРТКИ
ДЛЯ СІМ'Ї

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD



Про що ви подумали
в першу чергу, коли
прокинулися сьогодні
вранці?



В якому місці вам
подобається бути
більш за все?



Як ви вважаєте, яка
найважливіша якість
може бути в людини?



Хто ваш найкращий
друг? Чому ця людина
є вашим найкращим
другом?



Якби ви могли наділити
когось із членів вашої
сім'ї суперздібністю, що
б це було і чому?



Якби ви збиралися
захвати капсулу часу,
що б ви до неї поклали?



Якби ви могли ставати
невидимими, коли
хочете, що б ви
зробили?



Якби ви могли
подорожувати в
минуле, куди б ви
подорожували?

**ЗНАЙДІТЬ ЧАС, ЩОБ
ПОГОВОРИТИ!**

Науково доведено, що вдячність позитивно впливає на різні аспекти життя людини, наприклад на здоров'я, стосунки та відчуття щастя.

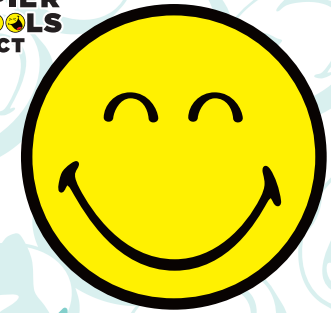
Розвиток вдячності можна розпочати з чогось дуже простого, наприклад постановки правильних запитань.



**Назвіть три речі, за які
ви сьогодні вдячні.**



**Що вам не потрібно,
але ви дійсно раді, що
це у вас є?**



**На що ми можемо часто
скаржитися, але насправді
нам дуже пощастило це
мати? Наприклад, дощові дні
сприяють росту садів і дають
тваринам воду для пиття.**



**Без чого одного ви б не
змігли жити?**



**Що у вас є таке, чого
може хотіти або чому
може заздрити інша
людина?**



**Через кого або через
що ви востаннє
посміхалися або
сміялися?**



**Які з речей, які ви
використовуєте у своєму
повсякденному житті, ви
сприймаєте як належне?
Наприклад, телефон або
духовка.**



Що вам сподобалося
робити останнім часом?



Хто з людей був
востаннє добрий
до вас?



Які частини вашого
помешкання чи району
вам подобаються
найбільше?



Чого ви чекаєте в
майбутньому?



За що ви вдячні, якщо
говорити про ваше тіло
та здоров'я?



Чим із того, що ви
нещодавно зробили, ви
найбільше пишаєтеся?



Коли ви сьогодні
почувалися
найкомфортніше?



Хто робить вас
щасливими або
підчується про вас?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**

ЗНАЙДІТЬ ЧАС, ЩОБ ПОГОВОРИТИ!

Розмова застоїлася? Щоб її підтримати, використовуйте одну з представлених фраз. Запитання про подробиці, попередні події, почуття людей та те, що сталося далі, сприяють підтриманню та поглибленню розмови. Ставте відкриті додаткові запитання, прояснюючи або повторюючи те, що ви почули. Так ви продемонструєте, що слухаєте та розумієте. Встановлення зорового контакту та кивання головою свідчать про те, що вам цікаво.



**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Що сталося далі?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Що ще ви можете мені
про це розповісти?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Як це сталося?

КАРТКИ
ДЛЯ ПРОДОВЖЕННЯ
РОЗМОВИ

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

КАРТКИ
ДЛЯ ПРОДОВЖЕННЯ
РОЗМОВИ

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

КАРТКИ
ДЛЯ ПРОДОВЖЕННЯ
РОЗМОВИ

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

КАРТКИ
ДЛЯ ПРОДОВЖЕННЯ
РОЗМОВИ

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Що було найкращим
у цьому?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Які уроки ви з цього
винесли?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Що було найважчим?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Що найдивніше
сталося?

КАРТКИ
ДЛЯ ПРОДОВЖЕННЯ
РОЗМОВИ

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

КАРТКИ
ДЛЯ ПРОДОВЖЕННЯ
РОЗМОВИ

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

КАРТКИ
ДЛЯ ПРОДОВЖЕННЯ
РОЗМОВИ

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

КАРТКИ
ДЛЯ ПРОДОВЖЕННЯ
РОЗМОВИ

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD



Чи відбувалося
щось ще?



Що сталося перед цим?



Зі мною трапилося
дещо подібне.
Зі мною сталося таке...



Кому було найважче
і хто почувався
найкраще під час події?



Як ви почувалися тоді?



Як ви зараз почуваетесь
щодо цієї ситуації?



Чи був там хтось ще?



Чому, на вашу думку, це
трапилося?

ЗНАЙДІТЬ ЧАС, ЩОБ ПОГОВОРИТИ!

Розуміння того, що для вас важливо, допомагає приймати рішення та діяти.

Виявлення своїх цінностей та того, що має для вас найбільше значення, є важливою частиною дорослішання. Протягом життя ваші цінності можуть змінюватися. У цих запитаннях досліджується етика та визначаються цінності, але відповіді на них можуть залежати як від контексту, так і від людини. Ставте додаткові запитання, щоб зрозуміти, чи залежать відповіді від конкретної ситуації або прикладу.



Якщо хтось має менше,
ніж ви, чи повинні ви
ділитися тим, що маєте?



Чи завжди обман у
школі або спорті — це
погано?



Чи може крадіжка бути
правильним вчинком?



Чи поводитися б ви
іншим чином, якби
знали, що вас ніхто не
буде засуджувати?



Чи можна трохи
збрехати, щоб зробити
комусь приємне або не
образити почуття?



Що вас злить?



Якби ви могли зробити
одне покращення світу,
що б це було?



Якби друг розкрив вам секрет про те, що він зробив, щоб скривдити іншого друга, як би ви вчинили?



Якби хтось пожартував і висміяв вашого друга, що б ви зробили?



Що б ви зробили, якби побачили, що людину обзивають чи знущаються з неї?



Чи заступалися ви колись за іншу людину? Як ви тоді почувалися?



Коли ви востаннє комусь допомогли?



Ким ви захоплюєтеся? Чому ви захоплюєтеся цією людиною?



Яким би був ваш ідеальний світ?



Через що, на ваш погляд, ви сперечаєтеся чи сваритеся?

НАМАЛЮЙТЕ СВОЇ ПОЧУТТЯ

Намалюйте на чистому аркуші паперу те, як ви зараз себе почуваєте. Ніяких вимог до малюнку. Використовуйте будь-які форми, лінії, закарлючки та кольори, які, як вам здається, виражають ваші емоції.



Які кольори та форми передають ваші почуття?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ЗІГРАЙТЕ СВОЇ ЕМОЦІЇ

Зробіть пантоміму, щоб показати, як проходить ваш день. Продемонструйте емоції, які ви відчували в кожную мить. Перебільшіть свої емоції, щоб вони були зрозумілі кожному, хто дивиться вашу пантоміму.



Попросіть друзів та членів сім'ї показати вам свої пантоміми.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

СТВОРІТЬ ПЛЕЙЛИСТ ДЛЯ ПОСМІШОК

Складіть список пісень, які викликають у вас посмішку або піднімають вам настрій. Додайте ці пісні до свого щасливого плейлиста. Поділіться плейлистом зі своїми друзями та членами сім'ї та дізнайтеся, які пісні вони пропонують до нього додати.



Яка пісня найбільше піднімає вам настрій?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

СТВОРІТЬ СВІЙ ВЛАСНИЙ СМАЙЛ

Намалюйте смайл, щоб показати, як ви почуваєтесь. Подумайте, якими повинні бути рот та очі, а також чи потрібні якісь аксесуари.



Як би ви назвали свій смайл?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ЗІГРАЙТЕ НА БАРАБАНАХ

Зберіть кілька каструль, сковорідок або старих порожніх ємностей. Бийте по ним металевим або дерев'яними ложками та створіть своє соло на барабанах. Зіграйте його друзям або членам сім'ї або запишіть на відео, а потім їм продемонструйте.



Який ваш
улюблений
звук?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

СПІВАЙТЕ ТА КРИЧІТЬ

Створення музики та звуків — це хороший спосіб показати, що ми відчуваємо, не підбираючи правильні слова. Чи можете ви придумати та заспівати — або прокричати — пісню, щоб дати волю своїм почуттям?



Чи можете
ви написати
та виконати
пісню?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

СТАНЬТЕ ДЛЯ СЕБЕ СУПЕРГЕРОЄМ

Кожен чогось боїться. Так, кожен! Подумайте про те, чого ви боїться, і напишіть історію, де ви супергерой, який долає свій страх за допомогою суперсили. Наступного разу, коли ви будете боятися чи вам треба буде подивитися в очі своєму страху, згадайте відчуття, коли ви поборолі свої страхи в історії.



Розкажіть
свою історію
членам сім'ї.

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

ПЕРЕПИШІТЬ ІСТОРІЮ

Подумайте про подію, яка вас засмутила або збентежила. Уявіть, що ви можете повернутися в минуле і прожити цю подію по-іншому. Що б ви змінили? Як би все склалося, якби ця подія була найкращим часом у вашому житті? Напишіть або розкажіть історію події, але змініть її так, щоб вона отримала нове закінчення.



Яку історію
з вашого
життя ви
б хотіли
змінити?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

ПОЧАТОК КАЗКИ

Згадайте одну зі своїх
улюблених казок, які ви добре
знаєте, наприклад «Попелюшку»
або «Аладіна». Уявіть, що
кінець історії — це початок
нової історії. Вас
попросили
написати наступну
історію, тобто
продовження казки.
Про що вона
буде?



Як виглядає
«і жили воно
довго та
щасливо»?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

МАГІЧНА РІЧ

Уявіть, що якась річ у вашому
домі або якась
ваша річ має магичні
властивості. Що
вона робить? Як ви
її використовуєте?
Придумайте історію, в
якій робите щось хороше за
допомогою своєї магичної
речі.



Wat maakt
iets magisch?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ПОРТРЕТ БОЛЮ

Намалюйте, що відчуває ваше
тіло, коли вам сумно чи
боляче. Де вам боляче?
Якого кольору біль?
Далі намалюйте, як ви
позбавляєтеся від болю.



Якого
кольору
ваш біль
сьогодні?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

НАМАЛЮЙТЕ СВОЮ ЛЮБОВ

Подумайте про когось, хто вам
подобається. Спробуйте
показати ваші почуття до
цієї людини на малюнку. Що
ви зобразите на папері? Які
кольори використаєте?
Як ви намалюєте цю людину?
На малюнку має бути зображена
не ця людина, а те, що ви
до неї відчуваєте.



Хто заслуговує
на подарунок
у вигляді
вашої любові
сьогодні?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ЧАС РИМУВАТИ

Придумайте якомога більше
рим до таких слів:

**ЦАР, ПЕС, КІТ,
СУМКА, ПРАПОР.**

Чи можете ви скласти
римований вірш-історію,
використовуючи деякі зі слів, які
ви записали? Вам не обов'язково
використовувати всі ці
слова чи якісь із них.



Чи можете
ви говорити
римами весь
час?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

ІДЕАЛЬНА ПЛАНЕТА

Уявіть, що ви створюєте
свою ідеальну планету.
Як вона виглядає? Які там
інші форми життя? Як вона
функціонує? Хто її контролює?
Чи можете ви вигадати
персонажів та історію для
п'єси, фільму або мультфільму?



Чи можете
ви створити
свій
ідеальний
рай?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

АТАКА РЕПУ

Напишіть пісню в стилі реп
про свій звичайний день або
конкретну подію у вашому
житті. Обов'язково поясніть,
як ви почуваетесь через певні
речі. Намагайтеся зробити так,
щоб усі рядки мали однакову
кількість складів. Деякі рядки
можуть не римуватися, але
прагніть до шаблону
А/А/Б/Б.



Чи можете
ви словами
передати
добрий,
позитивний
настрій?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

КОМІКС-БУМ

Комікс — це серія малюнків, які
розповідають історію. У коміксі може
трапитись все, що завгодно. Він може
бути настільки фантастичним,
наскільки ви захочете. Намалюйте
комікс про нещодавню подію свого
життя, яка закінчилася погано,
але нехай у вашому коміксі вона
закінчиться добре.



Чи можете
ви показати
свої емоції за
допомогою
малюнків?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

НАПРУЖТЕСЯ ТА РОЗСЛАБТЕСЯ

1. Ляжте на спину та закрийте очі.
2. Стисніть кожен м'яз свого тіла якомога сильніше.
3. Стисніть руки в кулаки.
4. Стисніть пальці ніг і стопи.
5. Напружте ноги, сідниці, тулуб і руки, щоб вони були твердими, як камінь.
6. Скривіть обличчя і напружте шию.
7. А тепер позбавтеся напруження, дозволивши своїм м'язам пом'якшати та розслабитись.



Зверніть увагу на те, як відчувається ваше тіло протягом цієї вправи.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

САФАРІ СЕРЕД ДИКОЇ ПРИРОДИ

Вирушайте на прогулянку своїм садом або місцевим парком. Порахуйте всіх представників дикої природи, яких ви можете побачити. Скільки ви зустріли різних істот, які ходять, повзають, плавають або літають? Дивіться на живоплотах, деревах, під листям і в траві. Чи знаєте ви назви всіх побачених істот?



Зверніть увагу на звуки та запахи, а також на те, що ви бачите.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

5, 4, 3, 2, 1

Зробіть глибокий вдих і відмітьте про себе п'ять речей, які ви можете бачити, чотири речі, яких ви можете торкнутися, три речі, які ви можете чути, дві речі, які ви можете понюхати і одну річ, яку ви можете спробувати на смак.



Використовуйте цю техніку щоразу, коли відчуваєте тривогу.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

БУДЬТЕ ПРИСУТНІ

Присутність — це чудовий дар. Сидить тихо та звертайте увагу на те, що зараз відбувається навколо вас. Використовуйте всі п'ять органів чуття.
Скажіть собі таке.
Зараз я бачу...
Зараз я чую...
Зараз я торкаюся...
Зараз я вдихаю запах...
Зараз я відчуваю...



Зробіть це самостійно або з сім'єю.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ДИХАННЯ ВЕСЕЛКОЮ

Уявіть, що ви стоїте або лежите посеред великої веселки. Зробіть глибокий вдих і уявіть, що ви вдихаєте червоний колір веселки. На вдиху підніміть руки над головою. На видиху опустіть руки по боках. Повторіть вдих та підняття рук, уявляючи, як ви вдихаєте кожен колір веселки: червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий.

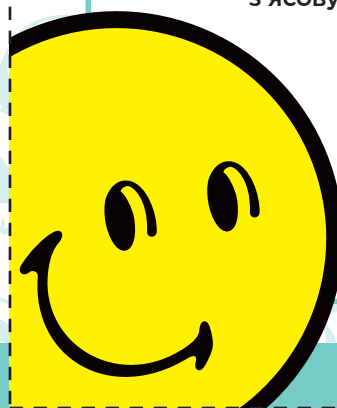


Чи є колір, який дає кращі відчуття, ніж інші?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

УВАЖНЕ СЛУХАННЯ

1. Уважно прислухайтесь до звуків навколо вас.
2. Скільки різних звуків ви чуєте?
3. Запишіть їх.
4. Які звуки з'являються та зникають? Які звуки постійні?
5. Перейдіть в іншу кімнату або місце. Чи змінилися звуки, які ви чуєте?
6. Уявіть, що ви сова і вирушайте на звукове сафарі шукати нові звуки та з'ясовувати, що їх створює

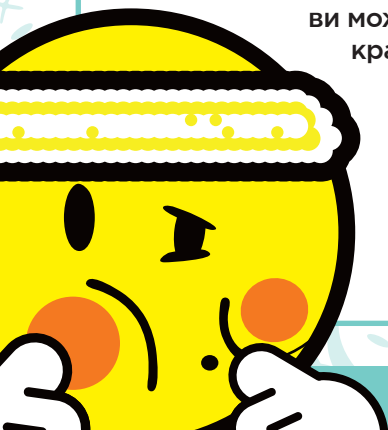


Чи чуєте ви тишу між звуками?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

АКТИВНІСТЬ

Час від часу ми всі буваємо злі та розчаровані. Іноді ми не можемо продемонструвати злість, але ми не маємо тримати її в собі. Хороший спосіб позбутися злості — бути активними. Спробуйте стрибати ноги разом — ноги нарізно, бігати, танцювати або тупотіти ногами. Іноді, покличавши в безпечному місці або навіть поплескавши в долоні, ви можете відчути себе краще.



Чи можете ви не злитися?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ПОШУМІТЬ

Крик чи спів на всю міць легень допомагає вивільнити зайву енергію та позбутися розчарування, а також відчути себе щасливішими. Просто переконайтеся, що ви не дратуєте людей, коли це робите!



Яку пісню краще співати, коли ви злі?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ПЕРЕВІРКА СМАКУ

Виберіть фрукт, торт або шоколад та відкусіть маленький шматочок. Пожуйте шматочок не менше 20 разів. Пересувайте їжу в роті. Які відчуття вона дає? Який у неї смак? Чи змінюється смак у міру того, як ви жуєте? Не забудьте ковтнути!

Повторюйте, поки не закінчите їсти.



Як змінюється смак, якщо затиснути ніс?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

СКАНУВАННЯ НАПРУЖЕННЯ ТІЛА

Сядьте або ляжте в зручному положенні. Зверніть увагу на відчуття в голові та обличчі. Якщо є напруження, спробуйте позбавитися його. Розслабте плечі. Відчуйте напруження в руках і відпустіть його. Проскануйте передню та задню частину свого тіла. Позбавтеся будь-якого напруження. Зверніть увагу на напруження в стегнах та литках. Розслабте верхню частину ніг. Розслабте нижню частину ніг. Зробіть глибокий вдих і розслабте всі м'язи.

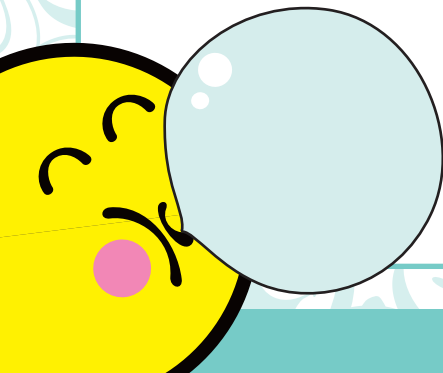


Наскільки ви можете розслабитися?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

БУЛЬБАШКОВЕ ДИХАННЯ

Зробіть дуже глибокий вдих, який дійсно наповнить ваші легені. Уявіть, що ви видуваєте великі мильні бульбашки через спеціальну паличку. Щоб утворювати бульбашки, ви повинні дуже повільно і обережно видихати через рот. Уявіть, як бульбашки злітають і забирають ваші турботи.



Чи відчуваєте ви, як ваші турботи зникають?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ВИКИНЬТЕ ЦЕ

На аркуші паперу запишіть все те, що ви хотіли б змінити в собі. Викиньте аркуш. Цього більше немає. Тепер складіть список усього, що вам подобається в собі.



Kan je jezelf accepteren zoals je bent?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Вправи для розуміння емоцій та керування ними

МЕДИТАЦІЯ НА ДОБРОТУ ТА ЛЮБОВ

Сядьте в тихому місці, скажіть собі «Нехай я буду в безпеці», «Нехай я буду здоровим», «Нехай я буду щасливим» та уявіть, що ви посилаєте собі любов і доброту. Подумайте про осіб, які вам небайдужі, і надішліть їм любов та доброту, повторюючи слова «Нехай ви будете в безпеці», «Нехай ви будете здорові», «Нехай ви будете щасливі». Зверніть увагу на те, як ви себе відчуваєте після виконання кожної вправи протягом 2 хвилин.



Чи можете ви надсилати любов та доброту своїм ворогам? Їм це може бути більш потрібно, ніж вашим друзям.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Вправи для розуміння емоцій та керування ними

СКУЛЬПТУРА НАСТРОЮ

Підіть до саду чи парку та знайдіть палиці, листя чи каміння або знайдіть у домі предмети, які нікому не знадобляться протягом години або більше. З предметів, які ви знайшли, створіть обличчя або скульптуру, яка показує, як ви відчуваєтеся.



Чи можете ви розташувати предмети один на одному, щоб зробити скульптуру вищою?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Вправи для розуміння емоцій та керування ними

ПОВТОРЕННЯ АФІРМАЦІЇ

Виберіть одну з наведених нижче афірмацій і повторюйте її собі знову та знову. Спробуйте робити це, дивлячись у дзеркало. Напишіть афірмацію на аркуші паперу і покладіть його туди, де ви будете бачити його щодня.

Я добра, сильна та смілива людина.
Я щодня роблю все можливе.
Я можу вибирати, ким хочу бути.
Усе пройде. Усе буде гаразд.
Я лагідно ставлюся до всіх людей, включно з собою.
Моє життя покращується кожного дня.



Чи можете ви скласти власну афірмацію для своєї ситуації?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Вправи для розуміння емоцій та керування ними

ВІДЧУТТЯ ВІД РОДЗИНКИ

Візьміть у руку родзинку або шматочок сухофрукту. Розглядайте родзинку так, ніби ви раніше нічого подібного не бачили. Зверніть увагу на кожну деталь. Торкніться її закритими очима, щоб відчути текстуру. Понюхайте. Зверніть увагу, як ваш організм реагує на запах. Покладіть родзинку до рота, але не жуйте. Відчуйте її язиком. Повільно пережуйте, щоб відчути смак. Зверніть увагу, де саме родзинка знаходиться у вашому роті. Зауважте, що відбувається, коли ви починаєте та продовжуєте жувати. Відчуйте смак і текстуру родзинки в роті та зверніть увагу на те, як вони змінюються з часом. Проквітніть після того, як зрозумієте, що так хоче ваш організм. Відчуйте, як родзинка рухається вниз до вашого шлунку, і зверніть увагу на те, що відчуває ваше тіло.



Скільки інших продуктів ви можете повністю відчути, перш ніж з'їсти?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

РІВНОВАГА

Ви можете грати в цю гру самостійно або з іншими. Якщо ви робите це з іншими, по черзі втримуйте рівновагу та вимірюйте час. Ті, хто не тримає рівновагу, можуть ходити навколо людини, яка це робить, але не торкаючись її, та намагатися розсмішити, щоб вона втратила рівновагу.

1. Спрямуйте погляд на точку прямо перед собою.
2. Станьте на одну ногу.
3. Почніть рахувати та дізнайтеся, як довго ви можете тримати рівновагу.
4. Закрийте очі, щоб стало складніше.
 5. Спробуйте тримати рівновагу на іншій нозі. Чи можете ви тримати рівновагу довше?
 6. Уповільніть і поглибте дихання. Чи стало легше тримати рівновагу?



Через що ви
втрачаєте
рівновагу?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ГОРЩИК ІЗ МОНЕТАМИ

Ви можете грати в цю гру самостійно або з іншими.

1. Зберіть щонайменше п'ять однакових монет та покладіть їх до горщика.
2. Візьміть одну монету та роздивіться її з обох боків. Дуже уважно роздивіться.
3. Покладіть монету назад до горщика.
4. Потрясіть горщик.
5. Можете знову знайти цю монету?



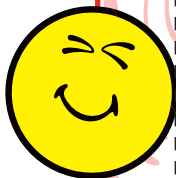
Шукаєте,
але не
впізнаєте?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ЕКСКУРСОВОД

Прогуляйтеся своїм домом, садом, районом або парком і уявіть, що ви екскурсовод, який показує їх групі людей. Продемонструйте визначні пам'ятки, характерні особливості та найкращі або найкрасивіші елементи.

Зробіть свою розповідь цікавою.



Що б ви
найбільше
хотіли
відвідати?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

САЙМОН КАЖЕ

Зіграйте групою в гру «Саймон каже». Зробіть когось головним. Головний дає вказівки, які має виконувати група, але ТІЛЬКИ якщо вказівка починається словами «Саймон каже». Наприклад, «Саймон каже покласти руки на голову» означає, що група має покласти руки на голову. Якщо головний дає вказівку, не починаючи її словами «Саймон каже», група має НЕ ВИКОНУВАТИ вказівку. Якщо хтось виконує вказівку, не почувши спочатку «Саймон каже», він вибуває з гри. Останній, хто залишився, виграє.

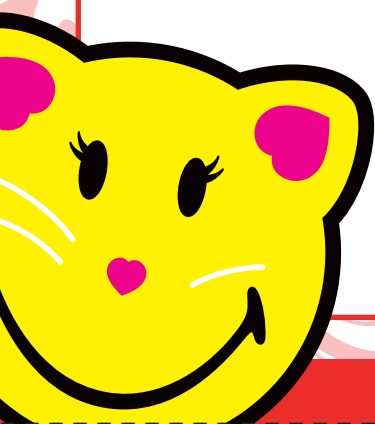


Чи завжди
ви уважно
слухаєте
вказівки?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ЯКА Я ТВАРИНА?

Виберіть тварину. Подумайте, як вона виглядає і як рухається. Спробуйте рухатися як ця тварина. Якщо можете, зробіть це перед групою та подивіться, чи зможуть вони вгадати, яка ви тварина.



Які звуки
видає ваша
тварина?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

ІМІТУВАННЯ

Виберіть знайому вам особу. Подумайте про те, як вона виглядає та як рухається. Як вона ходить, тримає голову, рухає руками? Спробуйте імітувати рухи цієї особи. Якщо можете, зробіть це перед групою людей, які знають цю особу, і подивіться, чи зможуть вони вгадати, кого ви імітуєте. Не забувайте бути добрими!

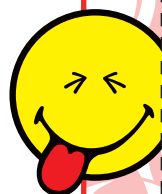


А які ваші
унікальні
характеристики?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

КУМЕДНИЙ ПОВОРОТ

Що найкумедніше сталося з вами останнім часом? Чи можете ви використати це для створення веселої історії? Зосередьтеся на найдивніших моментах, перебільшіть свої емоції, те, що сталося, а також реакції людей, якщо це зробить історію кумеднішою. Розкажіть свою історію іншій людині, щоб дізнатися, чи розсміється вона.

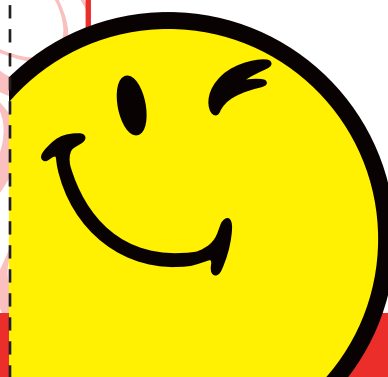
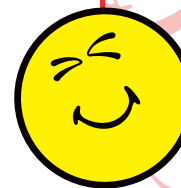


Як ви можете
зробити
історію
смішнішою
за допомогою
свого лиця?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

ЧАС ПАНТОМІМИ

Уявіть себе міом, який зрозумів, що потрапив у невидиму коробку. Покажіть, як ви усвідомили, що знаходитесь в коробці. Спробуйте вибиратися з коробки різними способами. Що ви робите, щоб зрештою звільнитися?



Що ще ви
можете
зіграти?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

КЛОУН У ЦИРКУ

Уявіть, що ви клоун у цирку і ваш номер полягає в тому, щоб шукати якусь вашу річ, яку ви носите і втратили (наприклад, капелюх, шарф або сонцезахисні окуляри на голові). Покажіть, що ви відчуваєте, коли думаєте, що втратили свою улюблену річ і не можете її знайти, а потім, зрештою, знаходите.



Ваш клоун у смішному вбранні та з розмальованим обличчям?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

БАРАБАННА УСТАНОВКА

Зберіть різноманітні тверді порожнисті предмети, які не ламаються. Постукайте по них металевою ложкою, дерев'яною ложкою та руками. Як вони звучать від кожного матеріалу? Стукайте по предмету, відбиваючи один ритм. Чи можете ви стукати по іншому предмету, відбиваючи інший ритм? Чи можете ви попросити інших людей долучитися до вас і стукати по інших предметах, щоб разом вистукувати ритми?



Які ритми звучать радісно, сумно або страшно?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

АВТОПОРТРЕТ СМАЙЛИКА

Подивіться в дзеркало і зробіть своє обличчя схожим на смайлики нижче. Яке обличчя найкраще відповідає вашим почуттям? Подивіться в дзеркало і намалюйте своє обличчя, яке показує ваші емоції. Вибирайте кольори, форми та матеріали, які відповідають вашому настрою.



Наскільки добре ви розумієте, як виглядаєте з різними почуттями?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

СЕРЦЕВІ СПРАВИ

Покладіть середній палець на внутрішню сторону зап'ястя. Чуєте пульс? Порахуйте кількість ударів свого серця за 1 хвилину. Побігайте вгору та вниз сходами або на вулиці протягом 5 хвилин. Порахуйте кількість ударів свого серця за 1 хвилину. Як швидко ваше серцебиття може повернутися до нормального після фізичної активності? Чи допомагає глибоке дихання?



Що змушує ваше серце битися швидше?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ВОДНА ЕСТАФЕТА

Ви можете грати в цю гру самостійно або з іншими. Якщо ви одні, наповніть велику ложку водою і подивіться, як далеко ви можете дійти, не проливши ні краплі. Якщо у вас є дві ложки однакового розміру, спробуйте позмагатися з другом і подивіться, хто зможе йти швидше, не проливаючи воду. Якщо у вас багато ложок і багато друзів, сформуєте дві команди та дайте кожному ложці однакового розміру. Наповніть одну ложку водою. Перелийте цю воду в порожню ложку наступної людини. Повторюйте це, доки всі члени команду не переллють воду. Виграє команда, у ложці якої в кінці буде більше води.

Щоб зробити гру ще веселішою, можна підійматися та спускатися сходами.

EMOTICONS FOR A

SMILEY WORLD

ПЕРЕВДЯГАННЯ

Візьміть від 1 до 6 предметів одягу та знайдіть нові способи їх носити. Чи можете ви закатати рукави чи штанини або додати пояс чи шарф, щоб створити новий образ? Зверніть увагу на те, як ви почуваетесь в різному одязі та в різних стилях. Чи змінює ваш зовнішній вигляд та самовідчуття носіння однієї і тої самої сорочки різними способами? Який ваш улюблений стиль?

У якому одязі ви почуваетесь найбільш впевнено?

EMOTICONS FOR A

SMILEY WORLD

ХТО Я?

У цю гру треба грати з іншими людьми. Попросіть когось назвати вас іменем знаменитої людини або героєм відомого вам фільму, записати це ім'я та приклеїти вам на спину. Кожен, кому було дано ім'я, потім повинен вгадати, хто він, ставлячи іншим людям запитання про свою особистість, національність, здібності тощо. Люди, яких ви запитуете, можуть відповідати лише «так» чи «ні». Ви повинні з'ясувати, хто ви, задавши мінімальну кількість питань.

Ким ви хочете бути?

EMOTICONS FOR A

SMILEY WORLD

МУЗИЧНІ СТАТУЇ

У цю гру треба грати з іншими людьми. Знайдіть когось на роль диджея, який буде вмикати та вимикати музику. Програвайте улюблені мелодії. Коли диджей вимкне музику, ви маєте завмерти в тій позі, в якій знаходитесь. Якщо ви

продовжите рухатися після вимикання музики, ви вибуваєте з гри.

Який ваш найкращий танцювальний рух?

EMOTICONS FOR A

SMILEY WORLD

ДОПОМОГА ІНШИМ

Допомагаючи іншій людині, ви можете почуватися краще. Запитайте друга або члена сім'ї, чи можете ви чимось допомогти. Якщо ви в безпеці, ви можете допомогти незнайомій людині, наприклад відчинити їй двері або віднести її покупки.



Як ви думаєте, скільки разів на день ви можете допомагати людям?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ПОСМІХНІТЬСЯ!

Посмішка збільшує вміст у мозку хімічних речовин, які підвищують настрої. Подивіться на себе в дзеркало і посміхніться. Спробуйте широку посмішку, вузьку посмішку, посмішку, де ви бачите свої зуби, і таку, де ваш рот закритий. Як би ви не посміхалися... ви прекрасні!



Чи можете ви поділитися посмішкою з іншою людиною?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ПОГОВОРІТЬ ІЗ КИМОСЬ

Спілкування з іншими людьми допомагає вам почуватися краще, будь то особиста зустріч, розмова по телефону чи в онлайн-чаті. Знайдіть час, щоб поговорити з кимось, кого ви любите або ким захоплюєтеся. Щоб розпочати розмову, можна навіть скористатися картками «Знайдіть час, щоб поговорити».



З ким ви хочете поговорити сьогодні?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ПРОЖИВІТЬ МОМЕНТ

Уповільніть дихання і трохи збільште кожен вдих. Зверніть увагу на те, що ви бачите, чуєте та відчуваєте в даний момент. Це допоможе вам заспокоїтися.



Що ви відчуваєте у своєму тілі?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ЗРОБІТЬ ПОЖЕРТВУ

Подарувавши щось людині, яка цього потребує, або передавши гроші на благодійність, можна справді покращити своє самопочуття. Це допомагає відчувати вашу значущість та важливість ваших справ, навіть маленьких. Знайдіть речі, які вам не потрібні і які ви можете віднести на благодійність або віддати тому, хто їх більше потребує.



Що ви можете дати іншій людині, щоб їй допомогти?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

СОН

Щоб підтримувати гарний настрій, важливо добре спати щоночі. Намагайтеся лягати спати і прокидатися в один і той же час, щоб ваш організм звик до регулярного ритму. Що ви можете робити перед сном, щоб добре спати?



О котрій годині ви ляжете спати сьогодні?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Фізичні вправи дуже добре впливають на тіло та розум. Регулярні вправи, які пришвидшують дихання, щонайменше тричі на тиждень можуть зробити вас щасливішими.

1. Оцініть свій настрій зараз за шкалою від 1 до 10.
2. Пострибайте, побігайте або виконуйте берпі протягом 10 хвилин.
3. Після цього оцініть свій настрій за шкалою від 1 до 10. Чи почуваетесь ви краще після фізичного навантаження?



Які ваші улюблені фізичні вправи?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

СЛУХАЙТЕ МУЗИКУ

Музика може швидко піднімати настрій. Вона здатна зменшувати стрес і біль та навіть сприяти здоров'ю серця. Слухаючи пісні, які нагадують вам про щасливі часи, ви можете повертати радісні спогади. Які пісні ви можете слухати або співати, щоб почуватися краще?



Яка пісня піднімає вам настрій?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ТАНЦІ

Танці не тільки дозволяють підтримувати форму, але й піднімають настрій та допомагають зрозуміти свої почуття. Неважливо, як ви танцюєте. Ви можете дуріти та бути настільки нестриманими, наскільки вам хочеться.

Грайте, співайте, викрикуйте або мугикайте пісню та трохи потанцюйте!



Чи можете ви придумати дурноватий танець, який змусить людем сміятися?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

МЕДИТАЦІЯ

Медитації не тільки знімають стрес, але й посилюють відчуття щастя, а також поліпшують концентрацію та пам'ять. Існує дуже багато способів медитації. Спробуйте ці та знайдіть спосіб, який підходить вам:

- Зосередьте увагу на чомусь, наприклад на дереві чи свічці.
- Знову і знову повторюйте слово, яке вас розслабляє.
- Рахуйте свої видихи і намагайтеся більше ні про що не думати.
- Спостерігайте за своїм диханням або за тим, як приходять та йдуть думки.
- Намагайтеся розслабити кожен м'яз свого тіла.
- Спробуйте інші ідеї з картки «Знайдіть час, щоб відчутися».



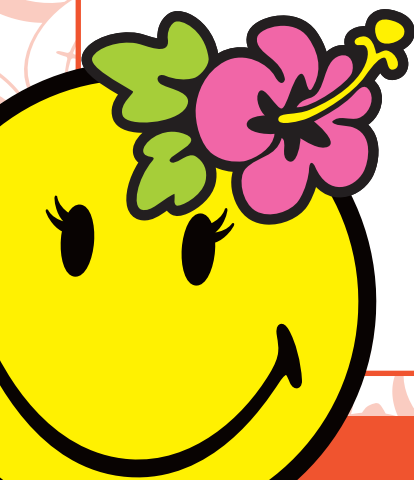
Чи можете ви відчутися все напруження в тілі та позбавитися його?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ПРИРОДНЕ ДИВО

Перебування на природі, особливо серед дерев, корисне як для вашого мозку, так і для вашого тіла. Чи можете ви проводити час у парку чи саду? Чи могли б ви доглядати за якоюсь рослиною? Дізнайтеся, що росте у вашій місцевості в цю пору року, і

подивіться, чи можете ви посадити насіння та спостерігати, як воно росте.

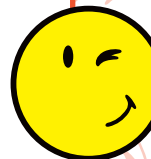


Коли ви сьогодні можете вийти на вулицю?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ВОЛОНТЕРСТВО

Волонтерство допомагає не тільки іншим, але й самому волонтеру. Ви не тільки робите те, що важливе для вас, ви відчуваєте вдовolenня, розвиваєте нові навички та знаходите нових друзів із таким ж інтересами, як у вас. Можна робити навіть щось дуже просте, наприклад прибирати сміття у вашому районі протягом п'яти хвилин.

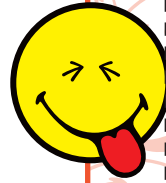


Якій людині або справі ви б хотіли допомогти?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

СМІХ

Сміх сприяє вивільненню хімічних речовин, які збільшують відчуття щастя та зменшують стрес. Для цього навіть не потрібно сміятися над жартом. Спробуйте посміятися прямо зараз. Так, ні з чого. Здається безглуздим і змушує вас справді сміятися, чи не так? Зробіть це з другом. Спільний сміх сприяє зміцненню дружніх стосунків.



Чи можете ви придумати жарт, який би змусив сміятися іншу людину?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

СПРОБУЙТЕ ЩОСЬ НОВЕ

Чи є музичний інструмент, на якому ви завжди хотіли грати, місце у вашому районі, куди ви завжди хотіли піти, чи фізична вправа, яку ви завжди хотіли спробувати? Спробувавши щось, чого ви ніколи раніше не робили, ви можете підвищити впевненість у собі та підняти собі настрій. Навіть просто виконавши вправи з нового онлайн-відео, ви можете відчути себе краще.



Чи є щось, що ви завжди хотіли спробувати?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ПРОЧИТАЙТЕ КНИЖКУ

Читання корисно для мозку: воно зменшує стрес, покращує настрій і навіть може допомогти вам збільшити тривалість життя. Що з цього вам не подобається? Написано мільйони історій. Знайдіть ту, яка вам подобається, та втечіть зі свого світу у світ книги, щоб відпочити.



Які історії вам подобаються?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ПОСИДЬТЕ НА СОНЦІ

Занадто багато сонця, звісно, небезпечно, особливо в середині дня, але трохи сонячного світла кожен день корисно для нашого настрою, кісток та імунної системи. Якщо там, де ви знаходитесь, сонце не світить, просто вийдіть вдень на вулицю та погуляйте. Це швидкий безкоштовний спосіб стати трохи щасливішими.



Яка ваша улюблена пора року?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ПОСТАНОВКА ЦІЛЕЙ

Запишіть 3 цілі: одну на наступний тиждень, одну на наступний місяць і одну на наступний рік.

Моя ціль: _____

Я досягну своєї цілі до _____

[Коли ви все зробите?]

Для досягнення цілі мені потрібно _____

[Які кроки вам потрібно зробити, щоб досягти своєї цілі?]



ПЛАНУВАННЯ ХОРОШОГО САМОПОЧУТТЯ

Різні види діяльності можуть по-різному впливати на наші емоції.

Зверніть увагу на те, що дозволяє вам почуватися:

енергійними **спокійними**
щасливими **коханими**
мотивованими **зацікавленими**
здоровими

Вирішіть, що ви хочете відчувати, і займіться діяльністю, яка допоможе вам це зробити.



Яким ви хочете бачити своє життя через рік?

Чи можете ви спланувати тиждень так, щоб відчути все те, що хочете відчути?

ПОШУК ЧАСУ

Чи знаєте ви, як витрачаєте свій час? Чи є щось, що ви завжди хотіли зробити, але думали, що у вас немає на це часу? Подивіться на свій тижневий розклад і з'ясуйте, куди ви витрачаєте свій час щодня. Чи могли б ви витратити менше часу на перегляд телевізора чи комп'ютерні ігри та більше на те, що допоможе вам покращити свої навички, розумові здібності або стосунки?



Що ви хочете робити у свій вільний час?

ОВОЛОДІЙТЕ НОВОЮ НАВИЧКОЮ

Вивчення нового корисно для нашого мозку, оскільки це допомагає нам швидше засвоювати інші речі. Це також дозволяє нам почуватися більш щасливими та впевненими. Виберіть нову навичку, яку ви хочете опанувати, і дізнайтеся, як це зробити, переглянувши відео в Інтернеті, прочитавши книги на цю тему або знайшовши когось, хто може вас навчити.

Ви можете навчитися

жонглювати **танцювати новий танець**
писати вірші або реп
в'язати **шити** **плести оригамі** **малювати**
робити кікфліп на скейтборді
грати на новому музичному інструменті
говорити на новій мові



Чому б ви хотіли навчитися?

НАВЧИТЬСЯ РОЗСТАВЛЯТИ ПРІОРИТЕТИ

Розставляти пріоритети — означає знати, які справи слід зробити в першу чергу. Запишіть, що вам потрібно виконати цього тижня, і пріоритезуйте справи так, щоб вчасно зробити найважливіші та найтерміновіші з них. ПРИМІТКА. Це не так просто, як виконувати справи в тому порядку, в якому вони мають бути виконані, адже деякі з них вимагають більше часу, ніж інші, і цей час потрібно заздалегідь запланувати. Крім того, слідкуйте за тим, щоб не відкладати важливі, але нетермінові справи, наприклад, заняття спортом та зустрічі з друзями.



Що
найважливіше
вам треба
зробити
сьогодні?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ПОДЯКУЙТЕ СВОЄМУ ОТОЧЕННЮ

Відносини з кожною людиною, яку ми знаємо, особливі. З одним другом вам може бути добре грати в футбол, але з ним ви не можете обговорювати проблеми. Інший друг може дуже добре допомагати розібратися зі своїми почуттями, але не цікавиться футболом. Зробіть список усіх друзів та членів родини, які присутні у вашому житті. З ким можна говорити про те чи інше? Що вам подобається робити з тою чи іншою людиною? Виберіть дві людини зі списку, які є особливими для вас, та подякуйте за їм за те, що вони є вашими друзями.



З ким ви
можете
поговорити,
коли потрібно,
щоб хтось був
на вашому
боці?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ЗВІЛЬНІТЬ МІСЦЕ

Іноді ми зберігаємо речі, які нам більше не потрібні, наприклад джемпер, який нам не пасує, годинник, який не працює, або картину, яку ми так і не домалювали. Перебування в оточенні речей, які ми не використовуємо, які нагадують нам про погане або про невиконані справи, може позбавляти наш мозок енергії. Зберігайте речі, які ви любите, але намагайтеся підтримувати порядок у своєму домі та голові. Для цього:

- віддавайте одяг, іграшки та речі, які ви вже не використовуєте, друзям або на благодійність;
- ремонтуйте зламані речі або знайдіть когось, хто це буде робити;
- віддавайте на вторинну переробку якомога більше речей;
- викидайте речі, які не можна повторно використати, переробити чи полагодити.



Чого ви
можете
позбавитися
сьогодні?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ПРОГНОЗУЙТЕ ВИТРАТИ ЧАСУ

Чи знаєте ви, скільки часу вам потрібно на такі повсякденні дії, як вдягнутися, почистити зуби або дійти до дому вашого друга? Наступного разу, коли ви будете збиратися щось зробити:

1. Подивіться на годинник або запустіть таймер.
2. Подумайте, скільки часу вам знадобиться на це.
3. Зробіть заплановане.
4. Коли закінчите, знову подивіться на годинник або зупиніть таймер.
5. Чи правильно ви визначили час, який знадобився? Згодом ви зможете краще підраховувати, скільки часу вам потрібно для виконання тих чи інших дій.



Kan je manieren verzinnen om je dagelijkse taken sneller te doen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ВСЬОМУ СВОЄ МІСЦЕ

Коли кожна з ваших речей має місце для зберігання, ви завжди знаєте, де її шукати. Охайність може заощадити час, який витрачається на пошуки речей. Чи всі речі у вашій кімнаті мають свої місця для зберігання? Якщо ні, розсортуйте речі за схожістю. Після того як ви розклали речі в купки, знайдіть коробки для кожної купки. Наприклад, покладіть усі свої ручки та олівці в одну коробку, а комп'ютерні ігри — в іншу. Ви можете декорувати старі коробки від каш або взуття, але не забудьте позначити кожну коробку, щоб знати, де що шукати.

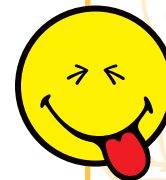


Як ви
почуваєтесь,
коли навколо
порядок?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

НАЛАШТУЙТЕСЬ НА УСПІХ

Чи є навичка, яку б ви хотіли опанувати? Скажіть собі, що якщо ви з'ясуєте, як її опанувати, і будете регулярно тренуватися, навичку буде опановано. Якщо вам важко, продовжуйте робити спроби. Якщо ви припустилися помилки, зробіть із неї висновки. Якщо ви застрягли, зверніться до експерта. Коли ми кидаємо виклик самим собі, ми розширюємо свої навички та стаємо більш впевненими. Запишіть кроки, які ви могли б зробити, щоб опанувати нову навичку або вдосконалити існуючу.



Що ви ще
не вмієте
робити?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ПИШАЙТЕСЯ СОБОЮ

Чим із того, що ви зробили в своєму житті, ви пишаєтесь? Ви можете пишатися маленькими викликами, які ви подолали, великими проектами, які ви завершили, або призами, які ви виграли. Чи продовжували ви працювати, коли вам було важко? Чи кидали ви собі виклик, пробуючи щось нове? Чи проявляли ви сміливість, коли вам було страшно? Чи висловлювали ви свою думку, коли вам було важко це робити? Чи протистояли ви хулігану? Складіть список причин, чому ви маєте пишатися собою, і тримайте голову високо!



Чим із
того, що ви
зробили
сьогодні, ви
пишаєтесь?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ВИПРЯМТЕ СПИНУ

Сидіння чи стояння з прямою спиною може зменшити стрес, покращити настрій та посилити впевненість у собі порівняно з тим, коли ви сутулитесь. Попрактикуйтеся поліпшувати свою поставу, сидячи на стільці та поставивши обидві ноги на підлогу. Уявіть, що вас тягнуть за нитку на маківці. Переконайтеся, що ваші плечі розслаблені (розверніть їх, щоб розслабити) і глибоко вдихніть. Чи змінилися відчуття в тілі? Чи змінився ваш настрій? Як ви можете нагадувати собі, що потрібно сидіти та ходити з прямою спиною?



Які зараз
відчуття в тілі?
Що ви можете
зробити, щоб
почуватися
краще?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Вправи, які допоможуть
планувати та отримувати
максимум від життя

РОБОТА МРІЇ

Чи знаєте ви, ким хочете працювати? Чи знаєте ви, як отримати цю роботу? Щоб отримати роботу мрії, виконайте такі кроки.

1. Запишіть усі свої навички.
2. Напишіть, що вам подобається робити.
3. Напишіть місця, де вам подобається бути (на свіжому повітрі, біля моря, у теплі).
4. Дізнайтеся, на якій роботі потрібно використовувати ваші навички, робити те, що вам подобається, та перебувати у місцях, в яких вам подобається бути.
5. Дізнайтеся, як ви можете пройти навчання, щоб отримати бажану роботу.
6. Визначте, на чому вам потрібно зосередитись або що вам потрібно змінити, щоб отримати роботу мрії.

Якою є ваша
ідеальна
робота?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

Вправи, які допоможуть
планувати та отримувати
максимум від життя

ПОГОВОРИТЬ ІЗ СОБОЮ

Ви коли-небудь прислухалися до того, як ви розмовляєте самі з собою? Що ви говорите собі, коли відчуваєте стрес? Як ви розмовляєте з собою, коли вас щось засмучує? Спробуйте помічати речі, які ви говорите у своїй голові, і перетворюйте їх на позитивні заохочувальні фрази, наприклад:

- Я можу це зробити!
- Добре, що я спробував це зробити.
- Я можу винести з цього урок.
- Я знаю, як керувати своїми емоціями.
- Я глибоко дихаю та відчуваю спокій.

Що вам
потрібно
сказати собі
сьогодні?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

Вправи, які допоможуть
планувати та отримувати
максимум від життя

УПРАВЛЯЙТЕ СВОЄЮ ЕНЕРГІЄЮ

Подумайте про те, скільки енергії ви маєте у різний час доби. Вам легше зосередитися на роботі вранці після пробудження чи пізніше вдень? Коли вам хочеться рухатися? Зверніть увагу на те, як ваш рівень енергії змінюється протягом дня, і плануйте свою роботу, відпочинок та ігри відповідним чином.

Коли ви
найкраще
працюєте?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

Вправи, які допоможуть
планувати та отримувати
максимум від життя

ПРОСТО ЗРОБІТЬ ЦЕ

Дуже спокусливо відкладати те, що ми не хочемо робити. Але якщо чинити так далі, справ у наших списках буде все більше, а часу на їх належне виконання все менше. Отже, як тільки у вас з'явиться час, виконайте те, що вам потрібно виконати, щоб у майбутньому у вас було менше справ і більше часу на відпочинок.

Скільки справ ви можете зробити та викреслити сьогодні?

Що ви
можете
зробити
сьогодні,
щоб менше
працювати
завтра?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD