

Стань твердым человеком

Цель. Почувствовать себя сильным и способным справиться со сложностями.

Объяснение. Вы знаете выражение «Когда дела идут трудно, сильные становятся еще сильнее»? Что это значит? Что для вас сложно? С чем вам приходится сталкиваться, что вызывает у вас чувство испытания? (Поддерживайте каждого ребенка, который рассказывает о своих трудностях, говорите что-то вроде: «Ух, это действительно сложно». Не пытайтесь решить проблемы за них - цель здесь - заставить их поверить в себя и самих справиться с проблемами.)

Слово «твердый» похоже на «трудно». (Покажите на твердые вещи вокруг, например, пол или стол. Напишите на доске слова «трудно» и «твердый».) Люди, которые преодолевают трудности, становятся сильными. В трудные времена нам нужно быть смелыми и справляться с проблемами. Смелость - это когда ты смотришь на свой страх и идешь прямо на него.

Если сильный человек падает, он встает обратно. Чем сильнее ты падаешь, тем выше можешь подняться. Ты можешь научиться быть выносливым! Умение восстановиться после сложных ситуаций готовит тебя к любым испытаниям в жизни.

Активность. Раскрасьте раскраску или платкат «Устойчивость». Нарисуйте себя, как вы поднимаетесь после падения.

Принимайте вызовы в своей жизни. Если она не бросает вам вызов, она не меняет вас. У тебя есть сильные стороны, на которые ты можешь положиться. Будь смелым и станешь сильным человеком. Говори себе, что все будет лучше и продолжай работать над этим, чтобы они действительно стали лучше. Подбадривай себя: «Сегодня я буду сильным. Независимо от того, что происходит, я буду крепким, мощным, твердым и устойчивым. Я выбираю быть энергичным и сильным. Я уверен, что быстро восстановлюсь после неприятностей. Я - тот, кто всегда поднимается!»

Помогающие фразы

Я устойчив, когда столкнусь с проблемами.

Я справлюсь с трудностями, делая все возможное.

Я перестану жалеть себя и начинаю действовать.

Здорово. Я говорю себе, что сделаю все, что в моих силах, и это здорово!



Я СТРАВЛЮСЬ

УСТОЙЧИВОСТЬ



Я СМОГУ

