

# Я МАЮ ХСИЛУ

Відважна малювка 2.0



Привіт, друже!

Давно не бачились!

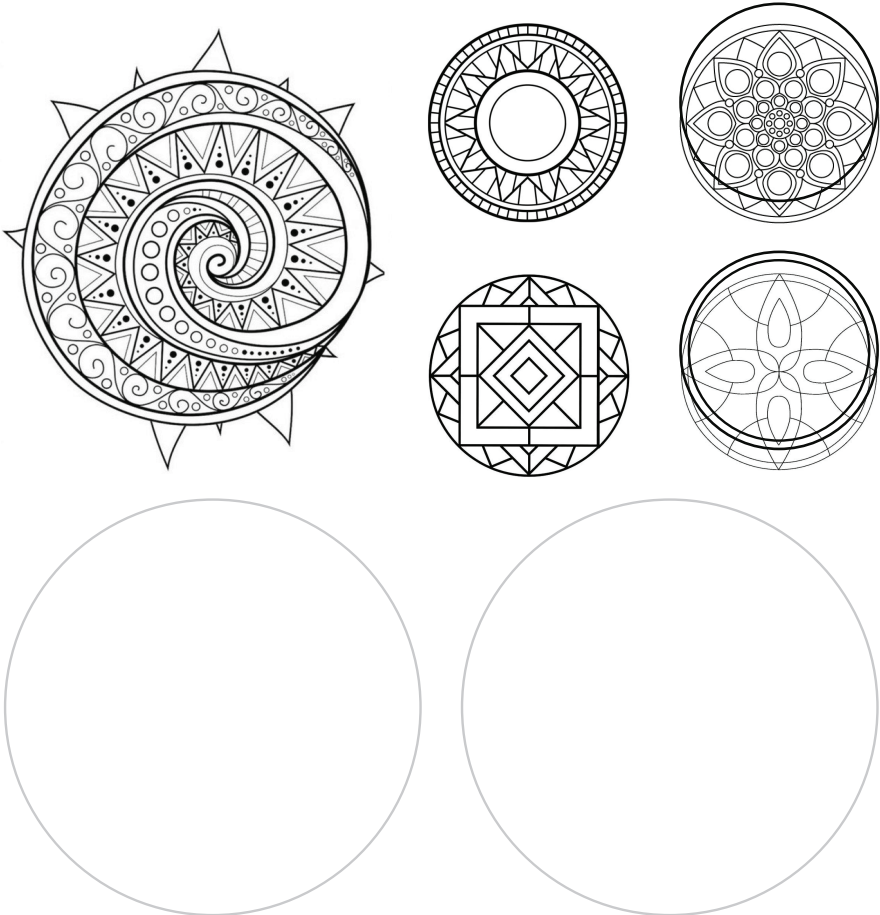
Так, це я — Відважна Мальовка. Моїх маленьких друзів, які виконували попередні завдання, вже просто не впізнати. Вони стали справжніми сміливцями, яким нічого не страшно!

Але я знаю, що супергероям потрібні нові виклики. Тому лови від мене нові завдання.

Мабуть, ти знаєш, що супергерої не тільки сильні та хоробрі? Інколи, щоб врятувати світ, їм треба багато думати та знаходити вихід у складних ситуаціях?

Хочеш спробувати? Виконай моє 1 завдання.

Це — мандали. Їх малюють, коли потрібно знайти вихід чи просто порозмірковувати. Ти можеш намалювати свою мандалу або розмалювати цю, що на малюнку. Ну що, спробуєш?

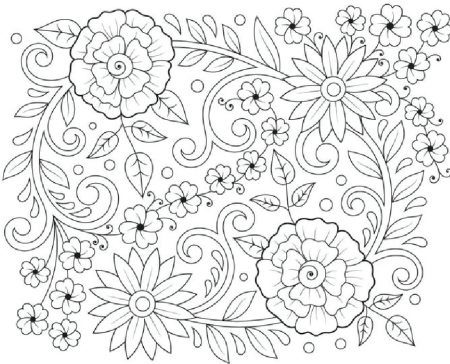


Ти знав, що навіть супермен та людина-павук можуть втомлюватися? Я не жартую! А ти думав, це легко кожного дня допомагати людям та рятувати світ? Але я знаю що їм допомагає — вони малюють квіти. Спробуєш?

Просто ось тут намалюй квітку, яка тобі подобається. І ти відчуєш, що вже зовсім не втомлений та маєш великі запаси суперсили. А якщо тобі складно, то ось тобі підказки які квіти треба малювати, щоб повернути сили.

Ось ці можна зафарбувати

А тут можуть бути твої квіти

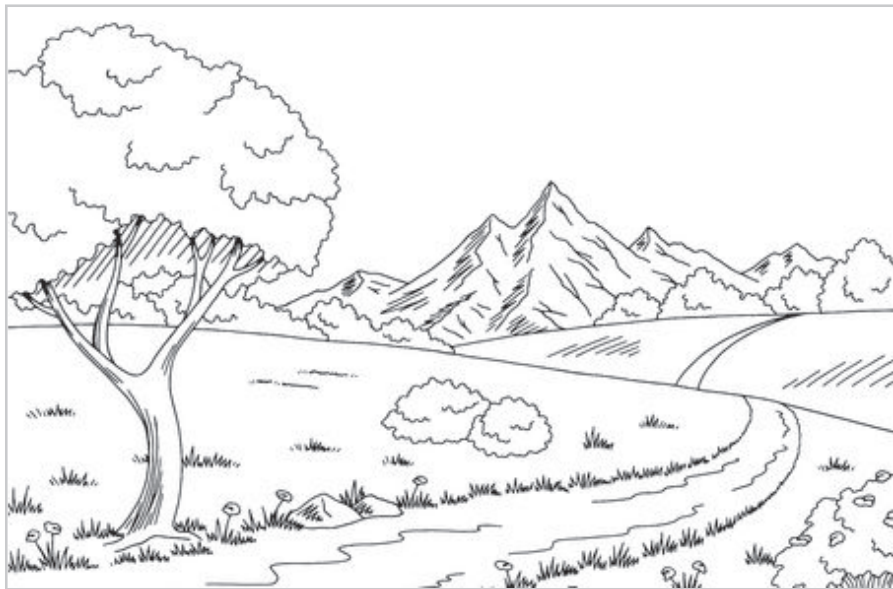


А тут можна продовжити візерунок із квітів

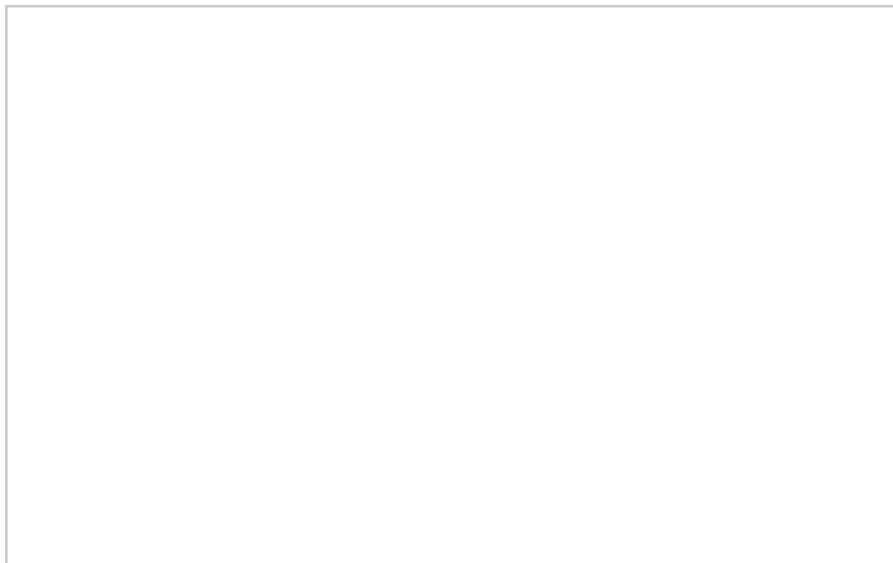




Щоб відновити сили, я пропоную тобі намалювати пейзаж. Впевнена, що у тебе це вийде!



Ось тут намалюй свій пейзаж, який додасть тобі сил.



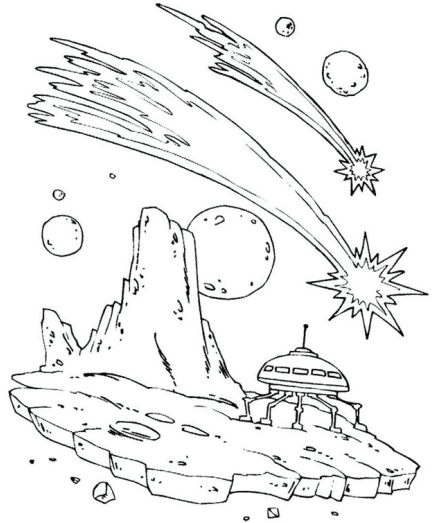
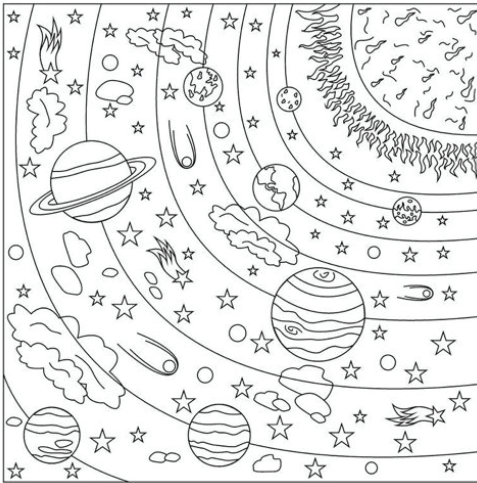
Часом всі супергерої втрачають віру в себе, сумніваються у своїх силах та не знають куди рухатися. Але я знаю, що порадити в таких ситуаціях — потрібно малювати дороги.

Просто ось тут домалюй дорогу або щось, що рухається по дорозі.



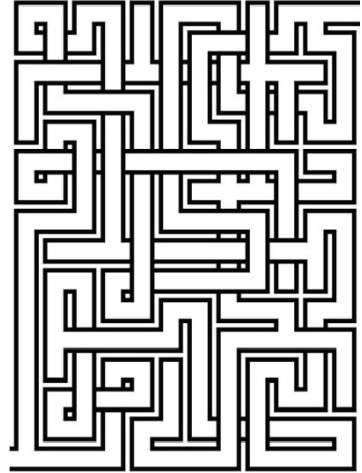
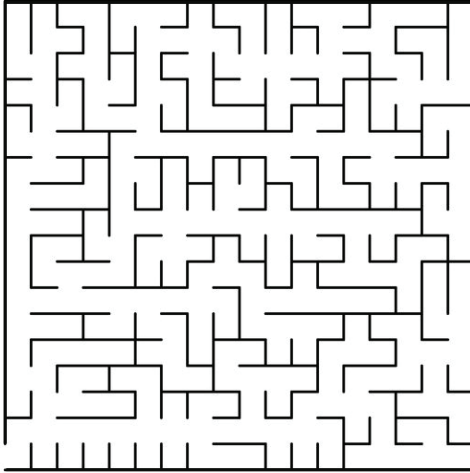
Чи відчував ти коли-небудь розчарування або сум, маленький супергерою? Якщо так, то це завдання саме для тебе.

Бачиш картину космосу, яку я для тебе намалювала? Розмалюй її або нижче намалюй «свій космос».

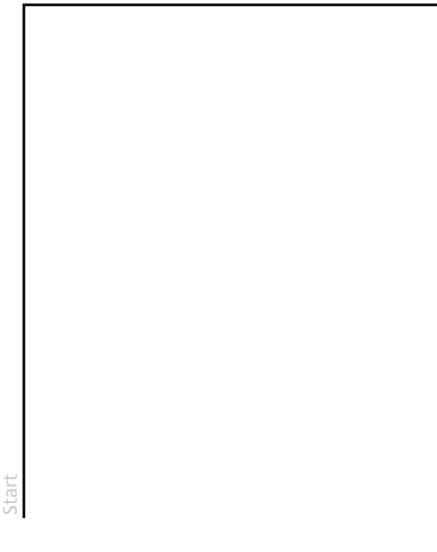


Це місце для твоєї картини космосу

Уяви, що сьогодні в тебе надважлива місія — врятувати людство від монстра. В такі моменти дуже важливо вміти зосередитися, правда? Спробуй пройти мій цікавий лабіринт. Або створи свій.



Створи свій лабіринт (старт - фініш)

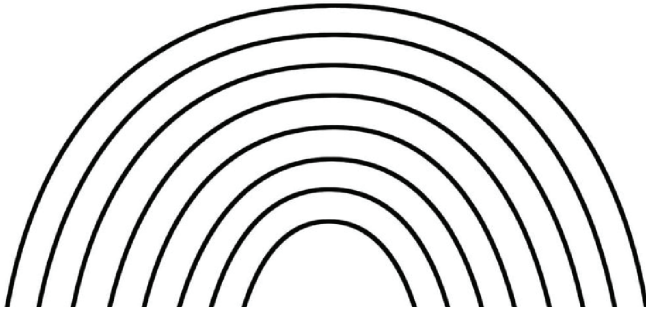


Інколи після низки суперзавдань ти можеш відчувати напругу. Це нормально! В таких ситуаціях тобі просто треба малювати візерунки. Вибери той, що тобі найбільше до вподоби. Або зроби свій. Головне тут правило — малювати спокійно та не поспішати.

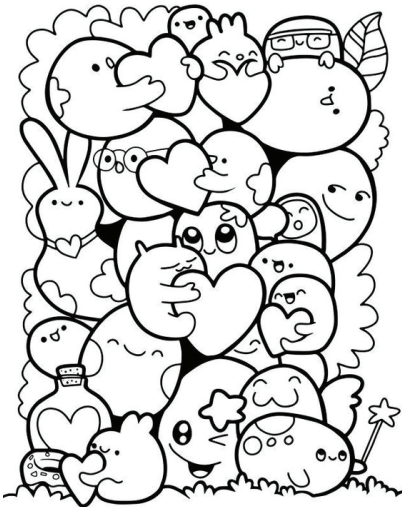


Щось я відчуваю, тобі стало нудно? Я права? Давай веселитися!  
В ситуаціях, коли нам сумно чи нудно, нам допомагає колір.

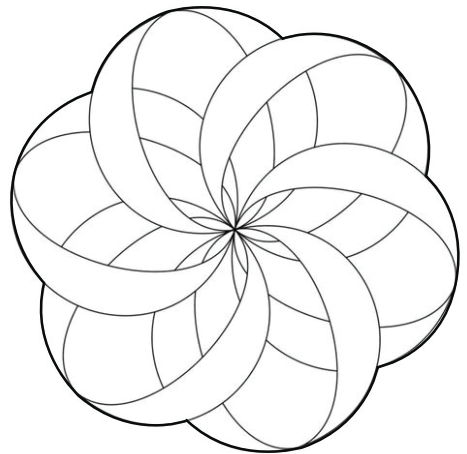
Це — звичайна веселка. Спробуєш її розфарбувати та розвеселити?



Розмалюй цей веселий колаж



Розмалюй цей дивний орнамент



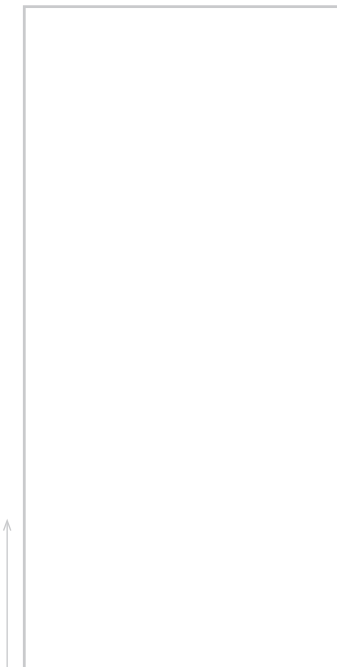


Злитися та почувати себе трохи агресивно — це нормально. Так людство виживало багато століть. Але зараз це може зашкодити твоїй дружбі та балансу. Спробуй вирівняти свою агресію за допомогою ліній. Малюй їх поки напад агресії не мине.

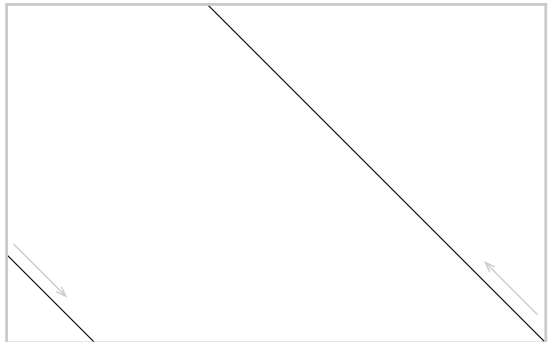
1 Тепер малюй ось так



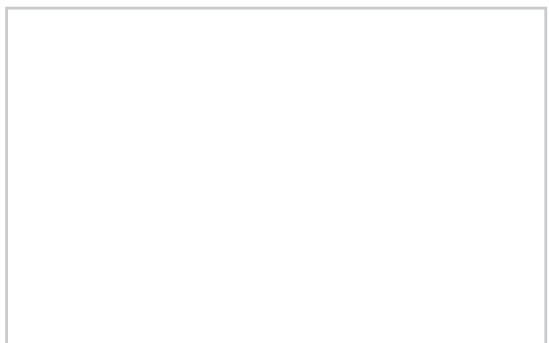
2 Давай почнемо з такого.  
Малюй горизонтальні  
лінії від себе.



3 А так спробуєш намалювати?

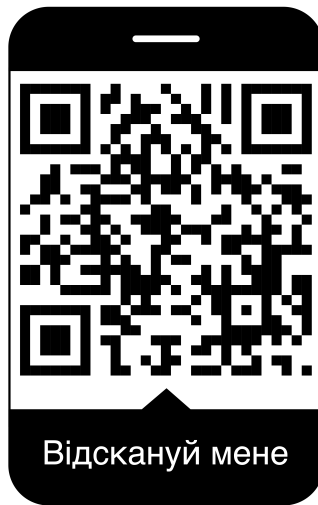


4 А тут малюй як тобі зручно



Вірю, що тобі сподобались мої завдання!

А тепер — у мене до тебе є прохання. Зможеш розповісти про мене своїм друзям? Мені дууууже кортить познайомитися із іншими маленькими супергероями. Давай зробимо так, щоб у "Таємному клубі супергероїв" було якомога більше дітей!



Покажи своїм друзям цей таємний код.

Нехай завантажують та виконують завдання разом із нами!

**Автор методики**  
**Вікторія Назаревич:**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри вікової та  
педагогічної психології  
Рівненського державного  
гуманітарного університету, тренер  
навчально-освітніх тренінгів,  
психолог вищої кваліфікаційної  
категорії.

**“Відважні”** - продовження проекту  
"МРІІ КРІЗЬ РУЇНИ" - інтерактивної  
арт-терапії для відновлення  
ментального здоров'я дітей, які  
постраждали від війни в Україні.

Проект реалізовано за ініціативи  
**Ірини Грибан:**

Амбасадор Міжнародного  
соціального проекту Global  
Wellness Day в Україні,  
сертифікований велнес коуч,  
організатор міжнародного  
флешмобу #МРІІКРІЗЬРУЇНИ.

За підтримки **Генерального**  
**партнера Complete SPA.**



[www.globalwellnessday-ukraine.org/](http://www.globalwellnessday-ukraine.org/)



[@globalwellnessday.ukraine/](https://www.instagram.com/globalwellnessday.ukraine/)

**мрі  
руїни**  
оцима дітей України

**Відважні**

