



vcentri  
комунікації

ДЛЯ ДІТЕЙ  
ТА ЇХНІХ БАТЬКІВ

# АРТ- ТЕРАПІЯ

РОЗМАЛЬОВКИ ТА ТЕХНІКИ ЗАСПОКОЄННЯ



# МАНІФЕСТ ЕМОЦІЙ

ТЕХНІКИ ДЛЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ  
НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ У ДІТЕЙ

“

Усі наші емоції важливі,  
кожна має своє завдання  
й визначає унікальність  
окремої людини.  
Завдяки своїм емоціям  
Ти – це Ти.

”

ЩОБ ШВИДКО ПОВЕРНУТИ СОБІ СПОКІЙ, КОЛИ СТРАШНО,  
СУМНО ЧИ КОЛИ ЗЛИШСЯ, СКОРИСТАЙСЯ ЦИМИ ПІДКАЗКАМИ: ➔

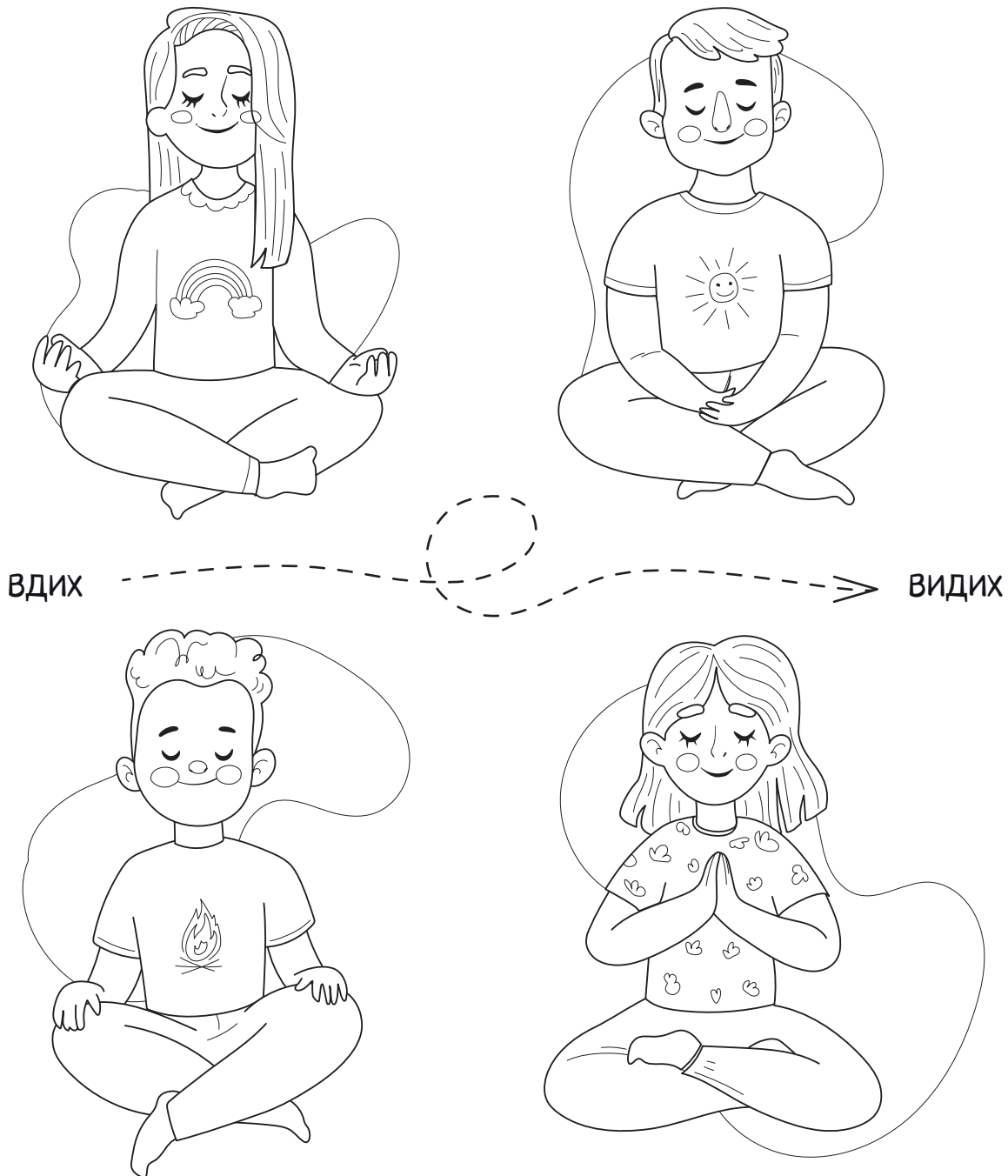
ГЛИБОКО ДИХАЙ.

ВДИХАЙ ПОВІТРЯ, ПРИ ЦЬОМУ РАХУЙ ДО 6,

А ТЕПЕР ВИДИХАЙ ПОВІТРЯ, ТАКОЖ РАХУЮЧИ ДО 6.

ПОВТОРЮЙ ЦЮ ВПРАВУ 30 РАЗІВ АБО ПОКИ НЕ СТАНЕ КРАЩЕ.

#1





розмалюй свій спокій

# #2

ВИПИЙ ВОДИ.  
КРАЩЕ МАЛЕНЬКИМИ КОВТКАМИ.  
ОДИН КОВТОК ВОДИ – ВДИХ – ВИДИХ...

ЗАВДАННЯ:  
Скільки ВОГНИКІВ та КРАПЕЛЬ зображено?  
Порахуй та постав позначку між ними  
більше/менше або дорівнює (</>/=).

	?	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



**НАПРУЖ УСЕ ТІЛО, УЯВИ, ЩО ТИ ТВЕРДИЙ  
ЧИ ТВЕРДА, ЯК КАМІНЧИК,  
А ПОТІМ РОЗСЛАБ УСЕ ТІЛО.  
ПОВТОРИ 10 РАЗІВ.**

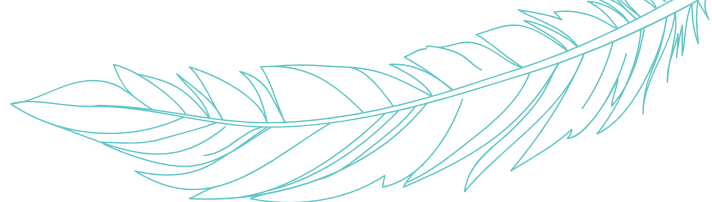
**#3**



розмалюй водолазів

#4

ДМУХАЙ НА ПІР'ІНКУ.  
УЯВИ, ЩО НА ТВОЇЙ ДОЛОНІ ЛЕЖИТЬ ПІР'ІНКА.  
ТВОЄ ЗАВДАННЯ: ДМУХАТИ НА НЕЇ,  
ПОКИ ВОНА НЕ ЗЛЕТИТЬ.



← ДОПОМОЖИ СОБАЧЦІ БАНАНІ



ВПІЙМАТИ ПІР'ІНКУ →





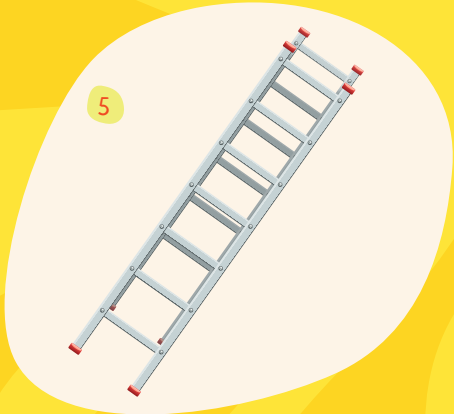
ПРИГАДАЙ ЯКИЙСЬ ЖАРТ  
ТА РОЗКАЖИ ЙОГО ІНШИМ.

#5



розмалюй пожежників

# #6 ЗАДУВАЙ ВОГНИК. УЯВИ, ЩО ПЕРЕД ТОБОЮ МАЛЕНЬКИЙ ВОГНИК. ТЕПЕР ПОДМУХАЙ НА НЬОГО, ЩОБ ЗАДУТИ ЙОГО.



			5					
							7	
				6				
			4					
		3						
1	В	О	Г	Н	И	К		
2								



БОЯТИСЯ - НОРМАЛЬНО. СТРАХ - НАШ ПОМІЧНИК.  
РОЗКАЖИ, ЧОМУ ТОБІ СТРАШНО?

#7

"МЕНІ СТРАШНО, ТОМУ ЩО..."



розмалюй цей сон

# #8 ПОРАХУЙ ВІД 1 ДО 10.

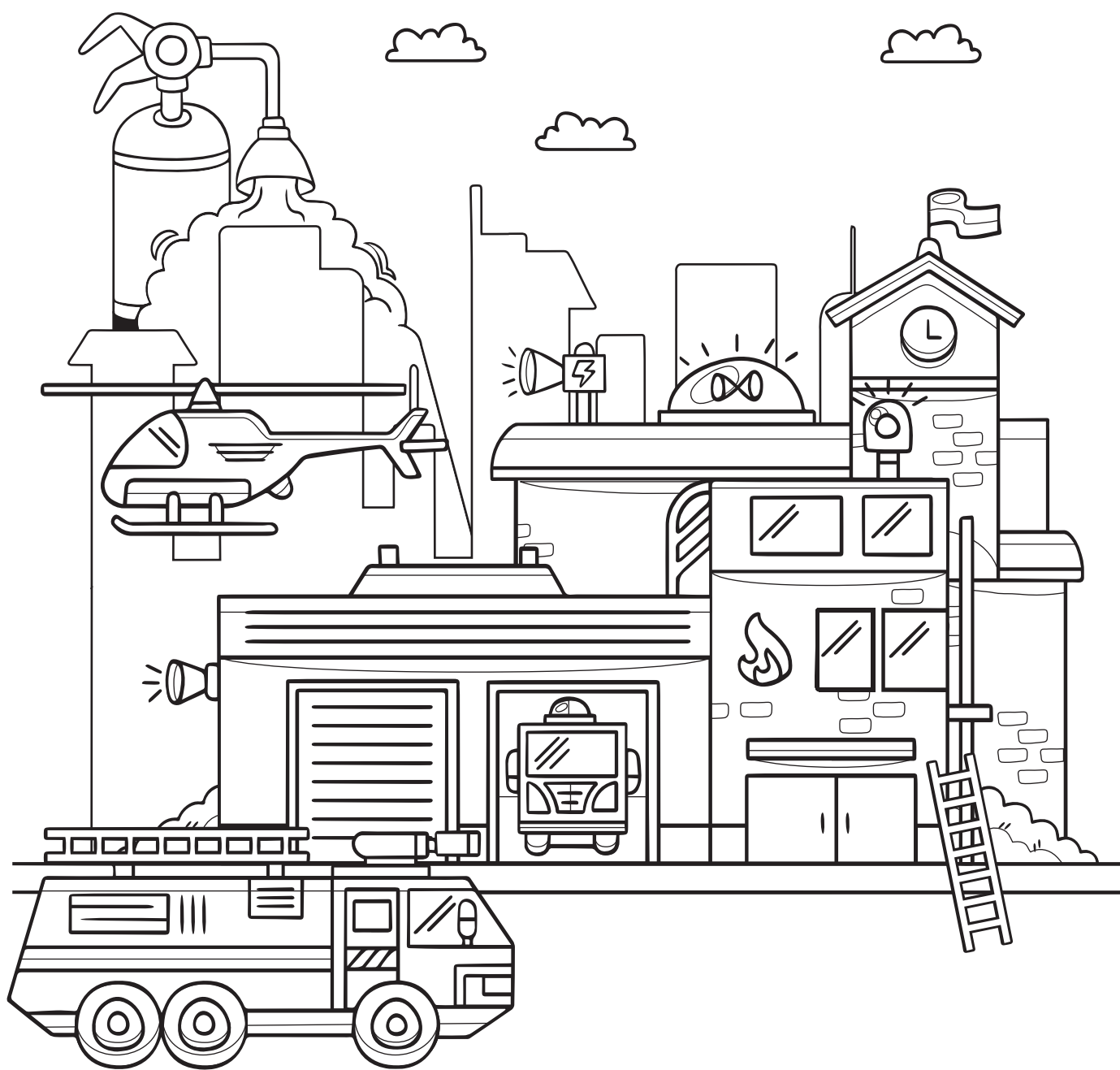
ЗНАЙДИ  
10 ВІДМІННОСТЕЙ



УЯВИ МІСЦЕ, ЯКЕ ТИ ЛЮБИШ  
І В ЯКОМУ ТОБІ СПОКІЙНО.

#9

ОПИШИ ЗАПАХ, ЯКИЙ ТИ ТАМ ВІДЧУВАЄШ,  
ЗВУК, ЯКИЙ У ЦЬОМУ МІСЦІ МОЖЕШ ПОЧУТИ,  
ПРЕДМЕТ, ДО ЯКОГО МОЖЕШ ДОТОРКНУТИСЯ,  
І СМАК УЛЮБЛЕНОЇ СТРАВИ.



розмалюй пожежну частину

# #10 СТИСНИ В РУЦІ М'ЯЧИК ЧИ СВІЙ ТАЛІСМАНЧИК, ЯКИЙ ЗАВЖДИ БУДЕ З ТОБОЮ У КИШЕНІ ЧИ РЮКЗАКУ.

ВІДНАЙДИ СЛОВА:

сокира, вогнегасник, вогонь, пожежа, водолаз,  
рятувальник, пісок, шолом, драбина, рупор

С	Щ	С	О	В	О	Г	О	Н	Ь	Ь
Ц	В	О	Т	В	Е	М	Р	Ф	І	Ч
В	О	К	Щ	О	Ю	Ю	Я	І	Й	Є
І	Д	И	П	Г	К	Е	Т	П	О	Д
Є	О	Р	О	Н	І	Р	У	П	О	Р
Ю	Л	А	Ж	Е	Ї	М	В	Ї	Т	А
Ь	А	Е	Е	Г	Ш	Е	А	У	К	Б
Б	З	А	Ж	А	Ш	О	Л	О	М	И
Й	Ш	Ц	А	С	Н	Ї	Ь	Є	Ф	Н
С	Ї	В	Ф	Н	Е	Е	Н	Т	В	А
Ю	О	Я	Ф	И	Т	Д	И	М	М	С
П	І	С	О	К	Н	О	К	Е	К	Т

ОБІЙМИ СЕБЕ РУЧКАМИ - ТИМ САМИМ  
ТИ ПІДТРИМАЄШ СЕБЕ.

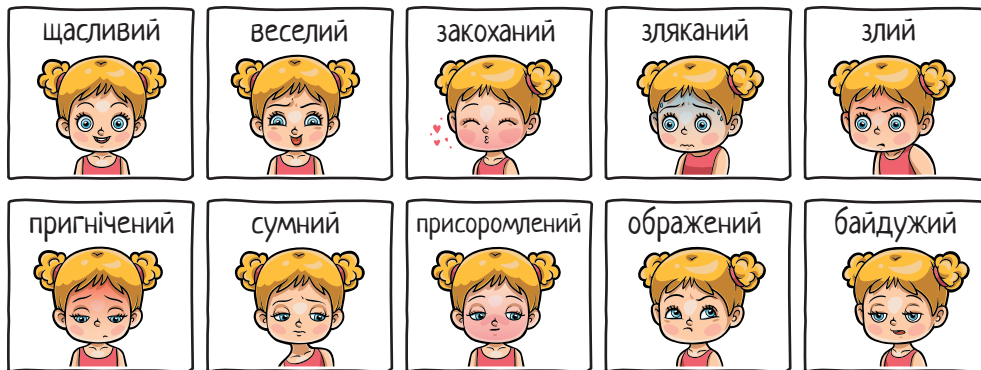
#11



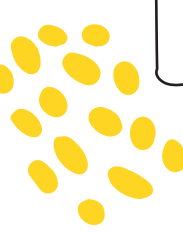
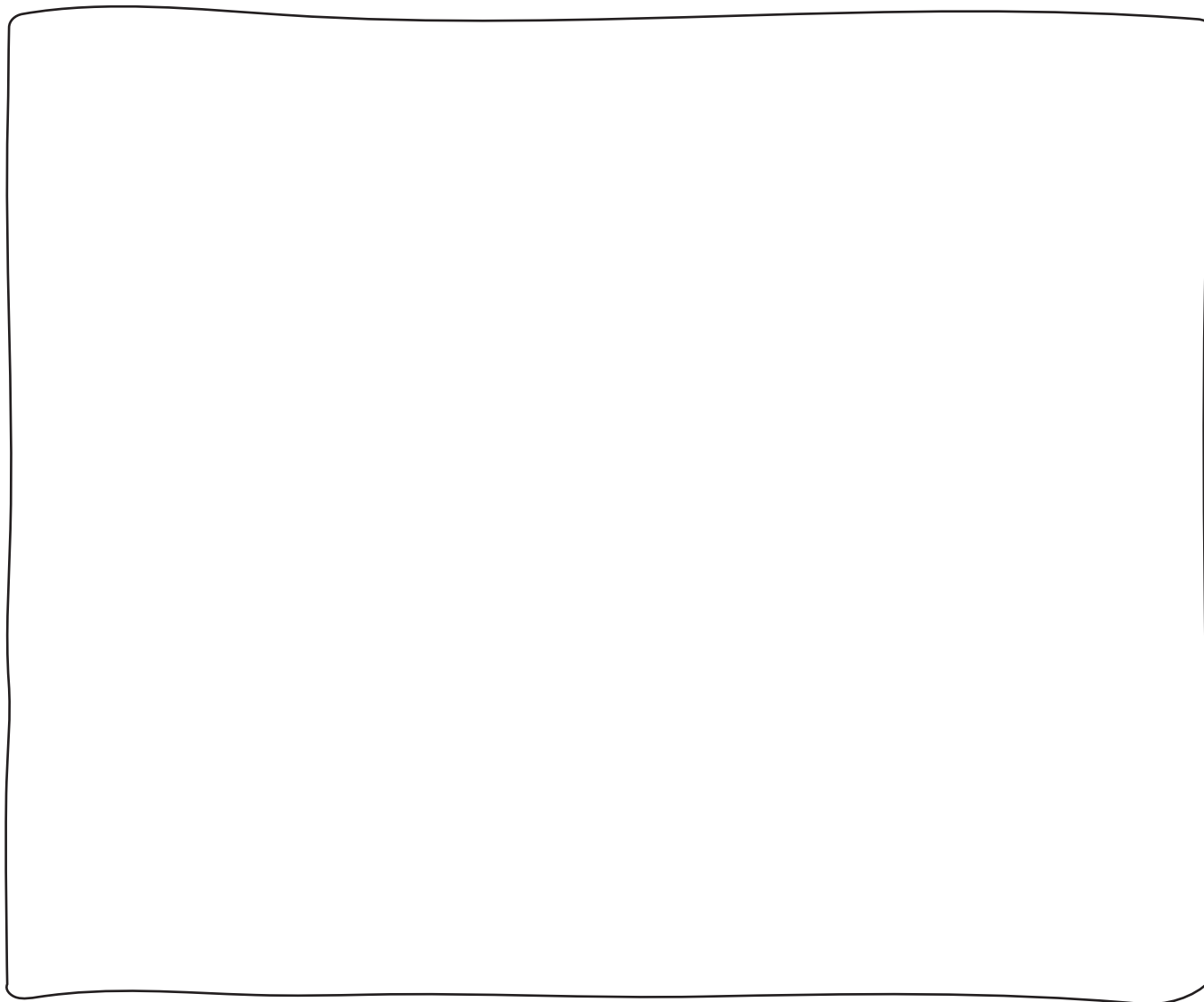
розмалюй

# #12 НАМАЛЮЙ СВОЮ ЕМОЦІЮ, ЯКЩО В ТЕБЕ ПІД РУКОЮ Є ОЛІВЦІ І ЧИСТИЙ АРКУШ.

ВІДМІТЬ СВОЮ  
ЕМОЦІЮ ЗАРАЗ:



НАМАЛЮЙ, ПРО ЩО ДУМАЄШ





Я  вважаю, що

Відчувати радість — нормально.

Відчувати гнів — нормально.

Відчувати сум — нормально.

Відчувати страх — нормально.

Відчувати себе особливим,  
особливою — нормально.

Відчувати ревності — нормально.

Відчувати збентеження — нормально.

Відчувати хвилювання — нормально.

Відчувати самотність — нормально.

Відчувати близькість — нормально.

Відчувати любов — нормально.



# АРТТЕРАПІЯ

ЦІКАВІ РОЗМАЛЬОВКИ ТА ТЕХНІКИ ДЛЯ СТАБІЛІЗАЦІЇ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ У ДІТЕЙ

ВІДПОВІДІ ДО КРОСВОРДУ:

1. Вогник 2. Відро 3. Лопата 4. Вогнегасник 5. Драбина 6. Сокира 7. Пісок



Команда проєкту:  
Видавничий керівник проєкту: Ігор Степурін  
Дизайн та верстка: Дар'я Галілейська  
Команда Vcentri: Анна Куницька, Ольга Сидорчук та Яна Чупіс  
ДСНС: Анастасія Семенчук, Андрій Бершадський, Любов Кірнос, Ганна Яценко та песик Банана

Друк ТОВ "Креативна агенція "Артіль" відповідно до договору №18/08/23 від 18.08.23 на замовлення Комунального некомерційного підприємства виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації) "Центр комунікації". Наклад 5 000 примірників.