​​Практика, що допомагає прожити емоції та об’єднати родину

З початку війни більшість із нас опинилася в тісних зв’язках зі своїми родичами. Тож не дивно, що сварки чи непорозуміння між близькими людьми зараз трапляються частіше.

Якщо у вас в родині теж підвищений емоційний градус, пропонуємо підтримати себе практикою для всієї родини. Вона допоможе створити опори всередині сім’ї🙏🏻

🎨Арттерапевтична практика на об’єднання сім’ї

Вам знадобляться:

🔹олівці або фарби

🔹папір (аркуші, які можна склеїти; шпалери; ватман).

Чим більший лист, тим більша вірогідність, що вся сім’я проживе цю практику.

Подивіться одне на одного та придумайте для своєї сімейної системи такі складові в ілюстраціях

▫️назву

▫️гімн

▫️девіз

▫️традиції

▫️кольори

▫️настрої

▫️як ви зазвичай проживаєте різні види емоцій

▫️ритуали вашої сім’ї

Після завершення проговоріть все, що у вас вийшло, та обійміться зі своїми рідними🫂

Ця практика допоможе прожити вам емоції, з якими ми всі зустрілись, і ще більше об’єднатись🤍: