

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської



*Ти як?
Світи
всередині*

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Розмальовки «Ти як? Світи всередині»
створено в межах Всеукраїнської програми
ментального здоров'я «Ти як?» — ініціативи першої леді
Олени Зеленської спільно з Координаційним центром
з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України.
Над розмальовкою працювали Світлана Ройз — авторка
тексту, дитяча та сімейна психологиня, а також
художник Олександр Корешков

Про ці розмальовки хочеться говорити врівголоса, бо вони затишні й допомагають створити спокійний, захищений простір. У зовнішньому світі, що такий швидкий, а іноді виснажливий, так легко загубити зв'язок із собою. У цих розмальовках приховані м'яке нагадування зупинитися, лагідне запрошення згадати, що всередині нас є простір тиші, тепла, впорядкованості та краси.

Кожна сторінка — це маленький всесвіт у колі, містечко з мріями, теплий напій спогадів, де дитина в безпеці. Усе це тут, щоб нагадати про найголовніше: ми можемо створювати затишок не лише навколо, а й у собі.

Форма кола — не випадкова. Вона символізує цілісність, спокій і захищеність. Розмальовуючи в колі, ми мимоволі стабілізуємо свій внутрішній ритм, заспокоюємося, віднаходимо опору. Ми бачимо контури й відчуваємо власні кордони. Ми бачимо створений світ, але додаємо до нього кольори, що роблять його нашим. Ми змінюємо свій стан і свій світ. Це медитація в кольорі, яка допомагає повернути увагу до себе, своїх відчуттів, дихання. Часом — це мовчазна розмова із собою, іноді — просто радість від кольорів і ліній.

Ці розмальовки створені для дітей і дорослих. Для тих, хто хоче відчути себе захищеним, чи втомився, чи хоче поділитись спокоєм, чи шукає красу. А ще для тих, хто просто хоче хвилюк тиші.

Образ дитини в розмальовках — це не тільки про малечу, яка може бути поруч, а й про внутрішню дитину, яка є в кожному або кожній. Про нашу увагу до цієї нашої внутрішньої частини — вразливої, чутливої, інколи наляканої — тієї, що потребує нашої уваги. Саме ця частина зберігає нашу радість та натхнення.

Малювання — це мовчазний діалог за допомогою форм і кольорів, а малюнок — наше внутрішнє мовлення.

Цікавої та натхненної тобі розмови із собою! Малюй, зупиняйся, вдихай, видихай, відчувай. Цей простір — твій. І він чекає на тебе.



Про цю розмальовку можна говорити лише пошепки, аби не потурбувати малюка. Кожен із нас має в собі таку малечу, що пов'язана пуповиною із самим життям. Коли ми повертаємося у цей стан, усе навколо стає невагомим, а відчуття — м'якими, як пухнастий котик чи хмаринка.

Уяви, що в тобі є захищений, теплий простір, де твоєму внутрішньому малюку затишно й спокійно. А зорі Чумацького шляху в небі, наче краплини молока, яке саме життя розлило для тебе. Нехай усі твої шляхи будуть осяяні, безпечні й щасливі!

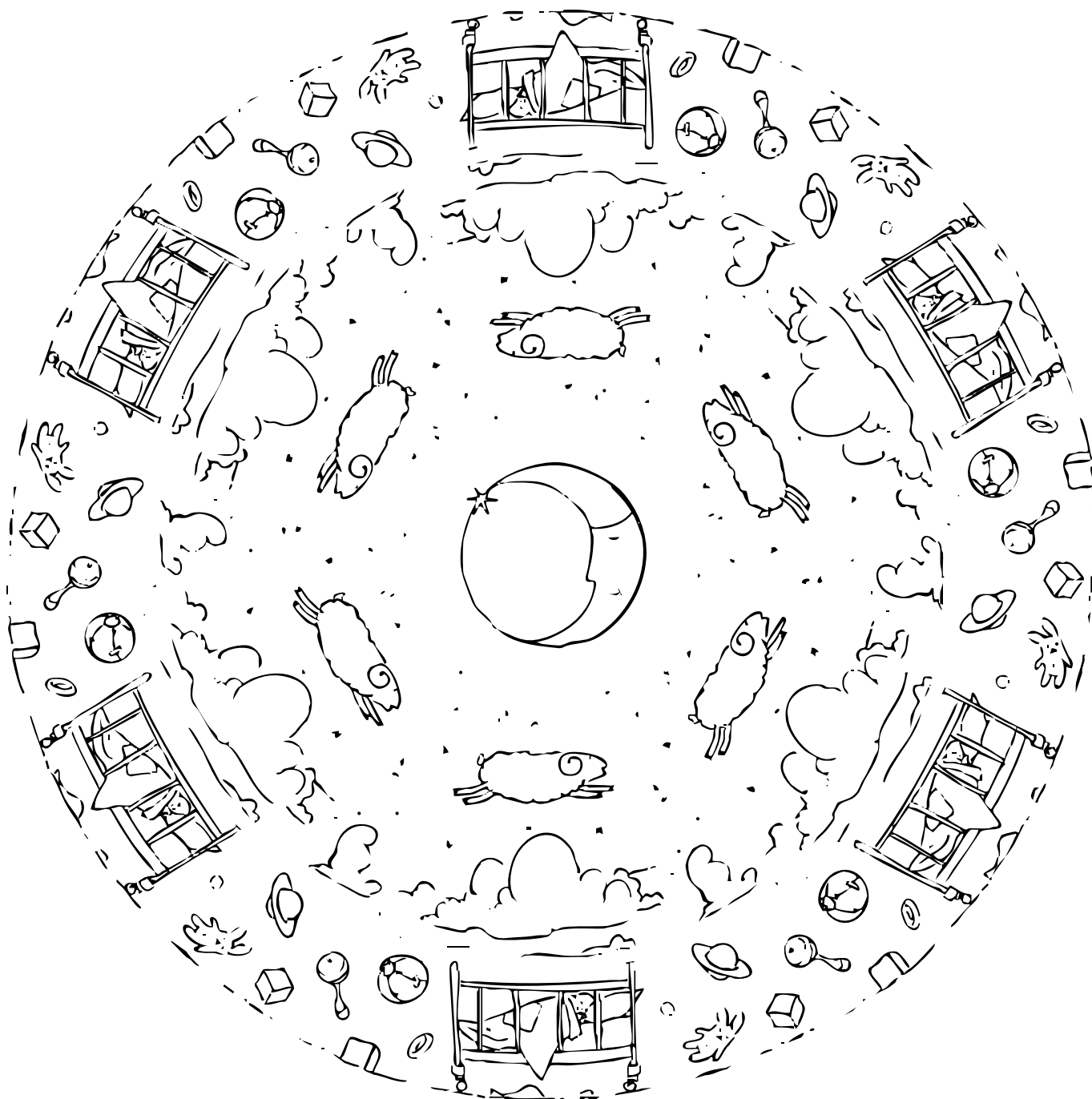




Ця розмальовка — наче батьківський оберіг. Прислухайся, в ній чути слова мами чи тата, які міцно тримають дитину в долонях. Це тиха молитва — прохання до світу берегти дитину, турбуватися про неї. Щоб вода змивала тривоги, земля наповнювала терпінням і вкоріненням, вогонь дарував натхнення й радість, повітря — швидкість і свободу, а сонце освітлювало шлях.

Коли ти розмальовуватимеш цю картинку, спробуй відчувати доторк кожної з цих стихій і сил: прохолоду повітря, шепіт води, вогник натхнення, міцну опору землі, лагідність променя сонця. Усе це для тебе. Нехай ця розмальовка залишить у тобі тепле відчуття захищеності та спокою!





Ця розмальовка — мов колискова. Тихий, повільний ритм колискової схожий на ритм серцебиття або дихання. Яка колискова тобі подобалася в дитинстві? Може, в тобі досі живе дитинча, якому вона була так потрібна? Придивися до малюнка. Що притягує погляд? Який Місяць у центрі? Молодик чи повня? Можеш порахувати баранчиків? Зроби вдих, торкаючись маленької хмарки, ви-и-идих — великої.

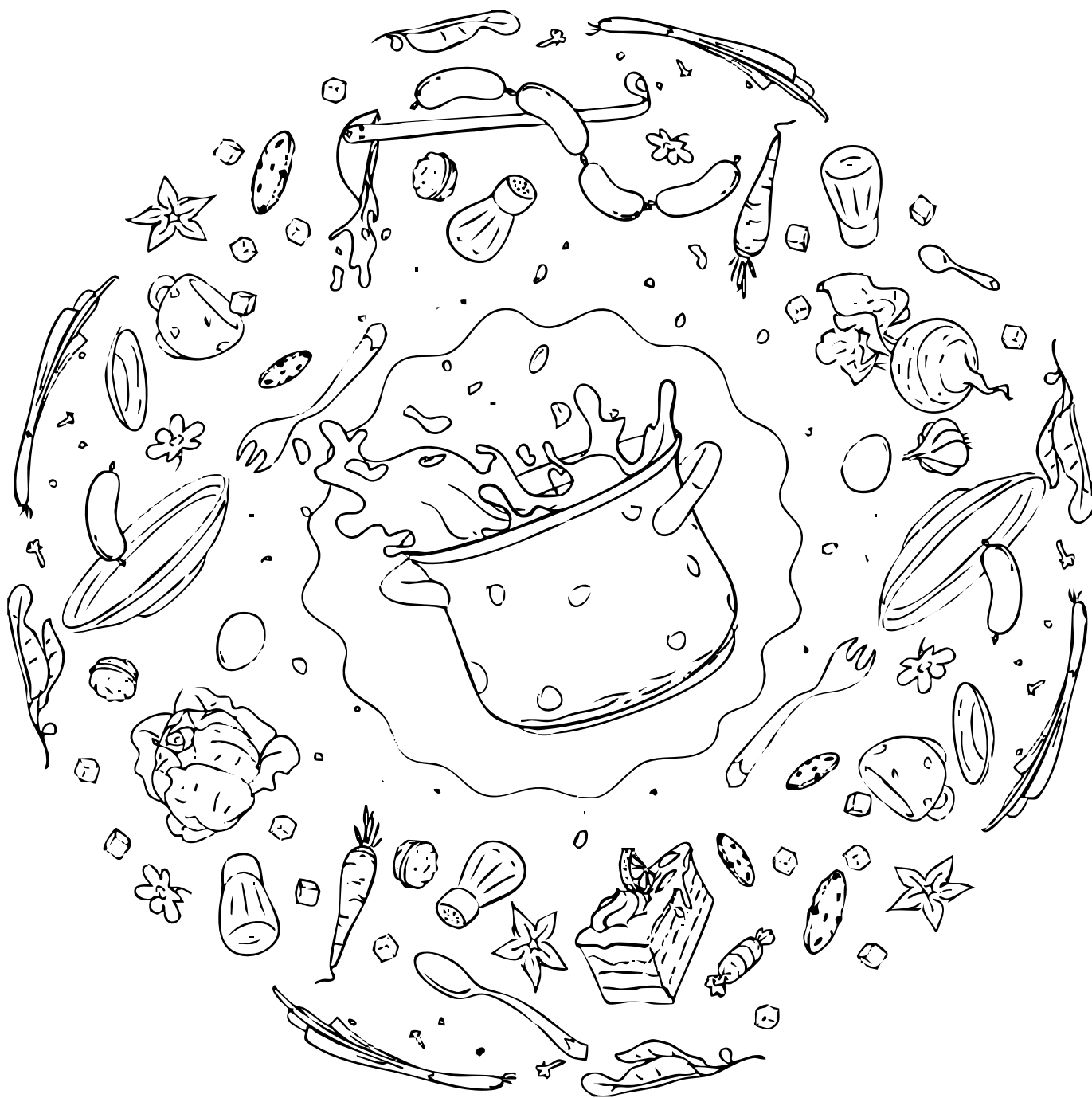
Поглянь, як затишно малює в ліжечку. Який колір буде в її або його ковдри? Створи для нього безпечний, красивий простір кольорами і своїм теплом. Кожна деталь малюнка наче запрошує сповільнитись, згадати себе дитиною, доторкнутись до себе з теплом. Спробуй відчувати ледь помітну усмішку, що виникає, коли всередині спокій. Намалюй колискову для дитини, яка все ще є в тобі!



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Ця розмальовка про смак життя. Вона така «смачна», що аж слинки течуть, бо пробуджує спогади про улюблені запахи дитинства і створює настрій домашнього обіду. На чому зараз зупинився твій погляд? На тому, з чого можна зварити найсмачніший борщ? А може, на солодкому? Чи на ложечках, що вже просяться до рук?

Уяви, що в тобі є захищений, теплий простір, де твоєму внутрішньому маляті затишно й спокійно. А зорі Чумацького шляху в небі, наче краплини молока, яке саме життя розлило для тебе. Нехай усі твої шляхи будуть осяяні, безпечні й щасливі!

ТИ ЯК?
Сенси поряд

Віднайди свої
на HOWAREU.COM

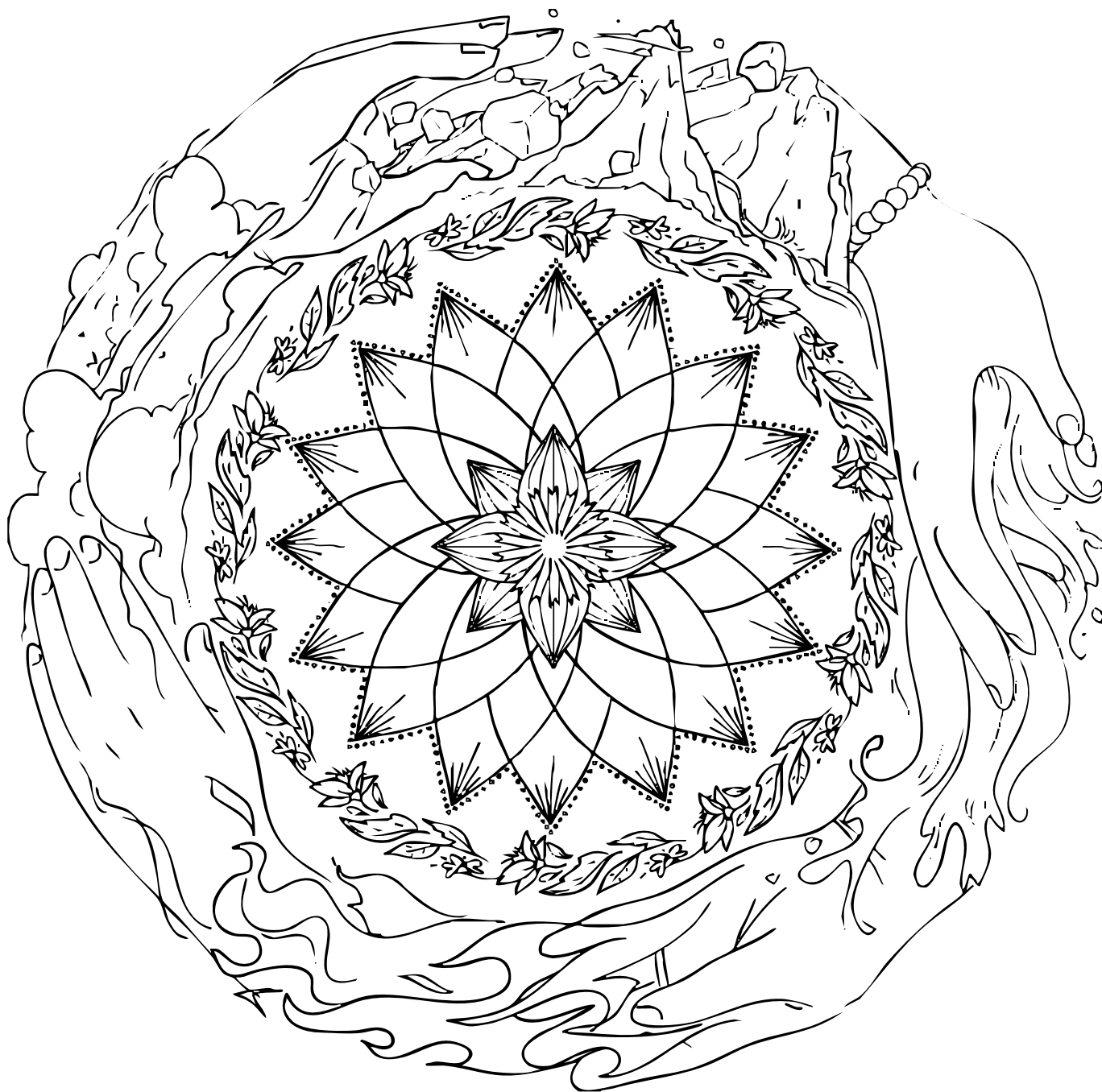




Ця розмальовка — мов тиха мандрівка. Поглянь на неї. Що першим привертає увагу? Тварини — котики, білки, баранчики, чи Сонце й хмаринки, а може, якійсь будиночок? Правда, пухнасті й милі тваринки утворюють «коло затишку»? Їхній рух наче можна відчути. За ким хочеться спостерігати? Кіт уособлює вміння бути одночасно розслабленими й зібраними, білка зачаровує граційністю, а баранчик нагадує про тепло та спокій.

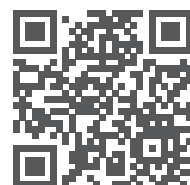
Подивися на малюнок ще раз. З чого тобі хочеться почати розмальовувати? Із будиночків чи Сонця? Що хочеш зробити більш видимим на малюнку та у власному житті? Усе починається з центру. Що є твоїм центром? Навколо чого обертаються твої життя та мрії? Бачиш, як Сонце тобі всміхається? Це запрошення йти до себе. Нехай цей малюнок допоможе тобі віднайти себе!

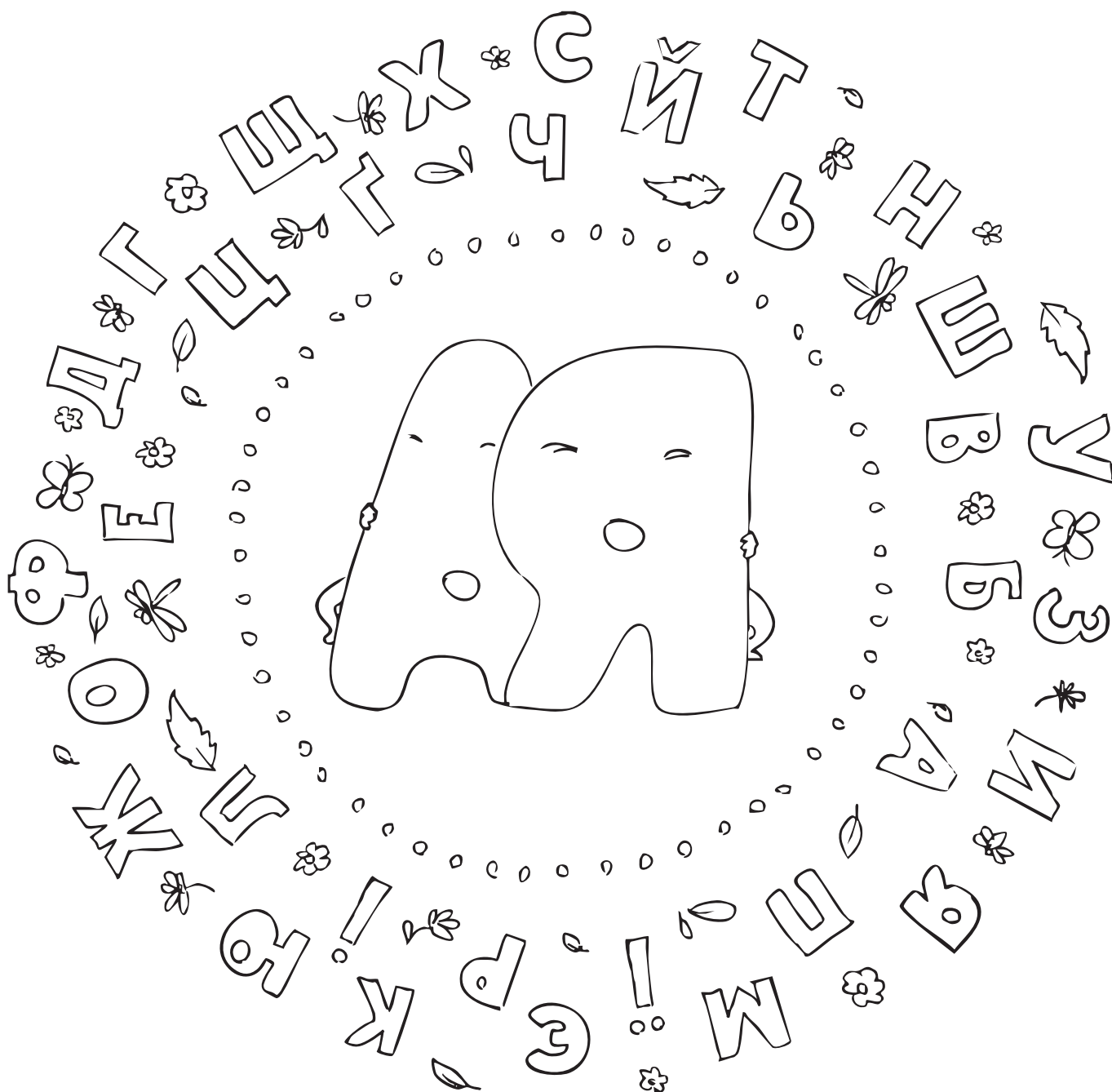




Ця розмальовка — про твою силу. Придивися до неї уважно. Усі чотири стихії поєднані руками. Може, це твої руки? Вогонь дарує натхнення, енергію, пристрасть. Земля — опору, структуру, вкорінення. Вода — чутливість, здатність змінюватись і текти. Повітря — легкість, простір, дихання і вітер нових починань. Створи власну символіку стихій — таку, що житиме в серці. Ця розмальовка нагадує, що все природне важливе для нас. І ми маємо оберігати це.

У центрі малюнка — лотос. Ця квітка зростає з мулу на дні водойми, проростає крізь воду, розквітає на повітрі й тягнеться до сонця. Лотос торкається всіх стихій, як і людина. Можливо, ця квітка — образ тебе? Яка сьогодні стихія тобі ближча? Якої бракує? До чого хочеться торкнутись у собі через колір? Уяви, що лотос у центрі розмальовки — це твоє внутрішнє світло. У Тибеті привітання намасте означає «я вітаю скарби, захищені в серці лотоса». Вітання твоїм скарбам, твоїй силі й тобі!





Абеткова розмальовка — це подорож від А до Я. Це може бути звичний маршрут чи неочікувана подорож. Можна перетворити її на гру, щоб ця абетка-розмальовка стала ще однією зустріччю з собою. А давай разом? Дуже швидко знайди літери абетки за порядком. Обери літеру й назви кілька слів, що починаються з неї. Запитай себе: «Що ця літера приносить у моє життя?» Д — довіра, дорога, домівка? С — сміливість, сонце, стійкість?

Коли розмальовуєш літери, придумай слова на літеру червоного кольору, синього, зеленого. Потім спробуй знайти літеру, яка говорить про твої мрії. Літеру, що символізує силу. Літеру, яка розповідає про твоє майбутнє. Нехай усі літери твого життя складаються в чутливі, сильні, важливі саме для тебе слова!





HOWAREU.COM

Тут місце
для твоїх розмальовок

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

Тут місце
для твоїх розмальовок



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України