

ОГОЛОШЕННЯ



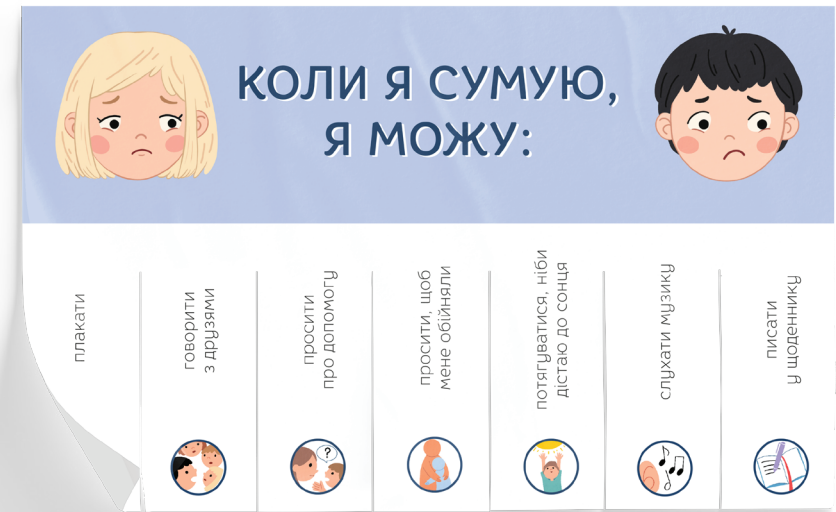
МІЖНАРОДНИЙ
ФОНД
ВІДРОДЖЕННЯ

Оголошення вирізаються і вішаються на стіни класу чи групи, роздаються дітям.

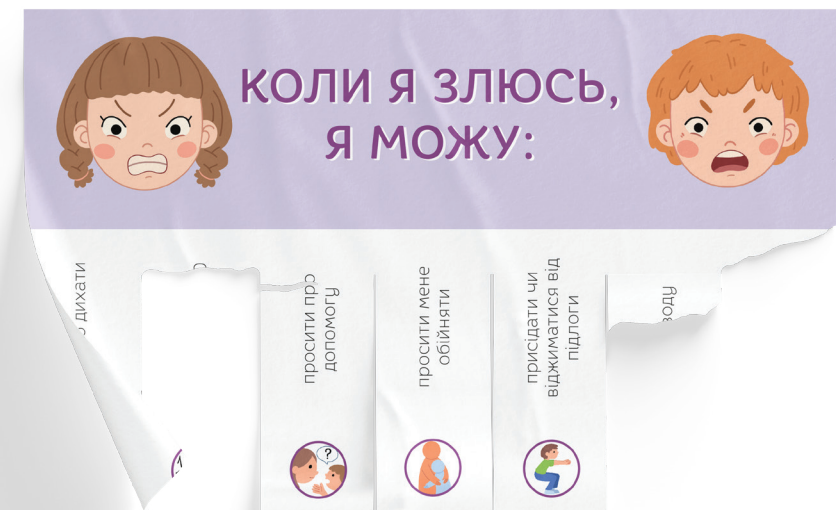
Важливо разом із дітьми прочитати їх, поговорити про кожну зі стратегій поведінки. Акцентуючи на тому, що і злість, і смуток — важливі. Емоція — наша реакція на те, що відбувається.

Злість для нас важлива, щоби захистити себе. Смуток вказує на те, що чогось важливого зараз немає поруч. Страх — на те, що нам важливо подбати про безпеку. Радість — на те, що всі наші потреби задоволені. Емоції — важливі, а поведінку ми можемо вибирати. Поводитися так, щоб не завдати шкоди ні собі, ні іншим. Для цього й потрібні всі наші практики.

Відриваючи кожну зі стратегій, дитина сама робить вибір та чинить свою дію. Ці дію та стратегію вона запам'ятовує як «свою» практику.



Потрібно роздрукувати оголошення, розрізати на окремі смужки та розвісити у класі.





КОЛИ Я ЗЛЮСЬ, Я МОЖУ:



глибоко дихати



ПИТИ ВОДУ



просити про
допомогу



просити мене
обійняти



присідати чи
віджиматися від
підлоги



рахувати до 10



стискати в руці
стрес-кульку/м'яч



говорити:
«я злюсь, тому
що...»



фокусуватися на
відчутті стоп та
опорі поверхні





КОЛИ Я ЗЛЮСЬ, Я МОЖУ:



глибоко дихати



бити подушку



просити
про допомогу



тримати руки під
водою, умитися



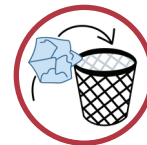
слухати музику



надувати кульку



рвати чи м'яти
папір, кидати, як
м'яч, у відро



говорити про те,
що мене розізлило



танцювати





КОЛИ Я СУМУЮ, Я МОЖУ:



плакати



говорити
з друзями



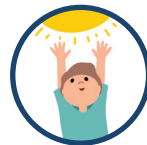
просити
про допомогу



просити, щоб
мене обійняли



потягуватися, ніби
дістаю до сонця



слухати музику



писати
у щоденнику



згадувати тих, хто
мене любить



малювати, грати,
читати, гуляти

