

Книжечка розмальовка з копінг-стратегіями

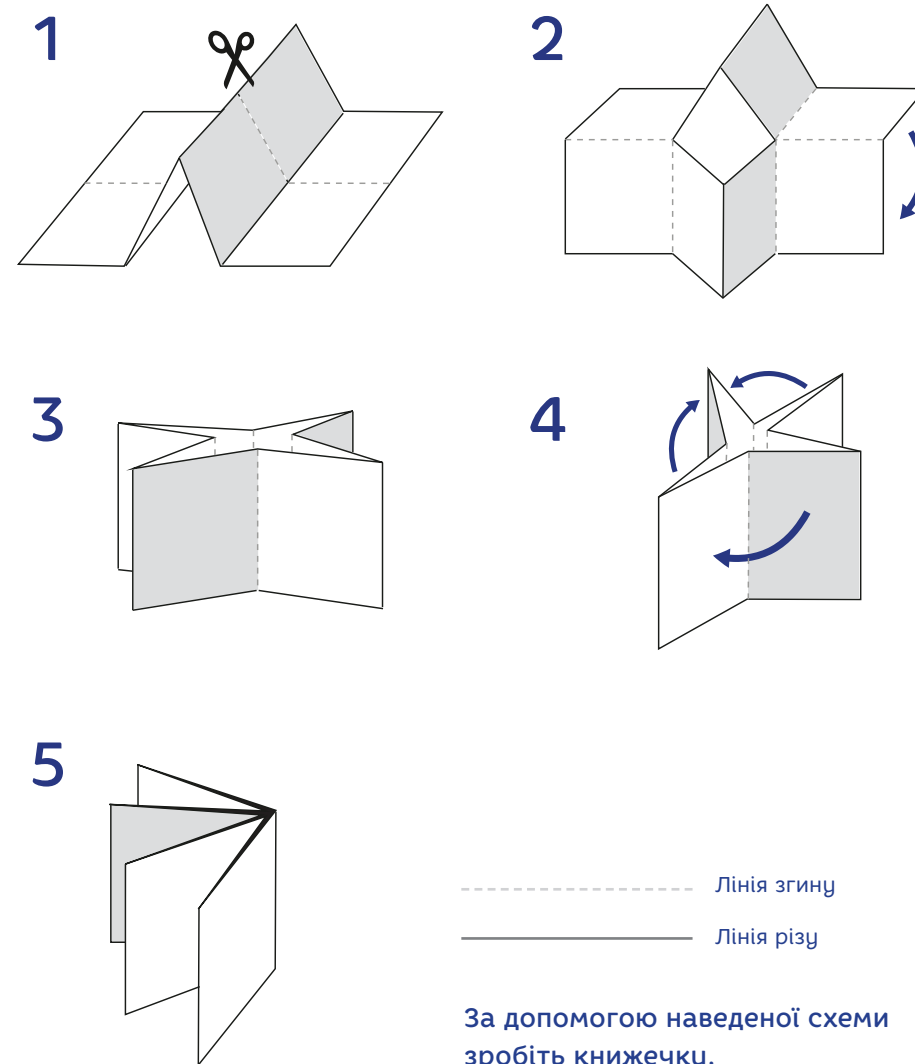
На кожній сторінці згори варто розмістити якусь жартівливу назву (на кшталт «допомогатор») та ім'я дитини..

Дорослий роздруковує шаблон і пропонує дітям самим скласти книжку. Це вже дає дитині відчуття «я можу “створити світ”, я можу вплинути на щось». Запропонуйте дітям розмалювати сторінки, адже коли діти мають можливість щось змінити на сторінці, нанести свої кольори — цей об'єкт стає ЇХНІМ. Книжка перестає бути чужим, привнесеним знанням і навичками, а стає внутрішнім, набутих знанням. Таку інформацію легше приймати й використовувати, вона стає персоніфікованою.

З дітьми важливо поговорити про те, що всі емоції важливі та потрібні. Але іноді емоції настільки сильні, що вони впливають на нашу поведінку: проживати різні емоції — нормально, а поведінку ми можемо вибирати. Ця книжечка — нагадування, що ми можемо зробити, щоб заспокоїтися і щоб емоція не стала руйнівною.

Можна обговорити кожну зі стратегій, запитати в дітей, яка є їхньою улюбленою, розповісти, яку ви самі найчастіше використовуєте, запропонувати носити книжечку з собою в кишені або сумці чи класти на парту.

Дітям час від часу важливо нагадувати, що в них є свій власний «допомогатор» (як у мультфільмі «Фіксики»; або можна вигадати своє слово).



Випити води



Зробити вдих і глибокий видих



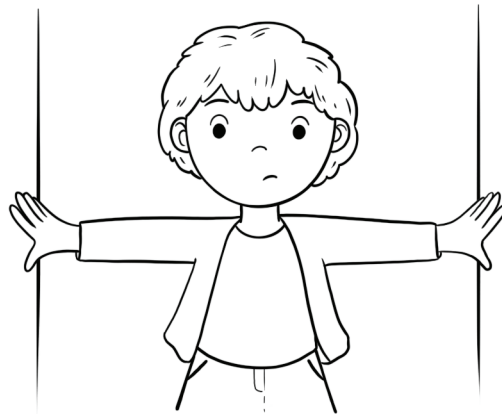
Порухувати від 1 до 10



Стиснути і розтиснути кулак, потратити долоньями



Попросити мене обійняти



Доторкнутися до стіни, столу (відчутти опору)



Зробити вправу



Намалювати емоцію