

94489 Развивающая игрушка «Сенсорная Радуга эмоций»

Эта очаровательная радуга научит детей определять свои эмоции, а также сохранять спокойствие и переключаться между занятиями. Потoki цветов в сенсорной радуге отличаются – от счастливого облака исходят плавные потоки, от грустного облака исходят прерывные капли.

В наборе

- 1 радуга с эмоциями (радость и печаль)

Как играть

Привлеките внимание детей волшебным проявлением цвета и эмоций!

Эта восхитительная сенсорная радуга двусторонняя и переворачивается в обе стороны для удобства просмотра. Каждая сторона радуги имеет разные эмоции (радость и печаль), что поможет детям мгновенно распознавать свои собственные эмоции, наблюдая за завораживающими цветами.

Это руководство помогает облегчить обсуждение эмоций и знакомит со стратегиями самоуправления. Лучше всего хранить сенсорную радугу в таком месте, где дети могут легко достать ее самостоятельно.

Эта привлекательная сенсорная игрушка:

- обеспечит тихую, но увлекательную игру, которая естественным образом успокаивает детей
- служит визуальным сигналом для детей, чтобы они помнили о своих эмоциях в течение дня
- способствует сенсорному исследованию
- облегчает распознавание эмоций и помогает поддерживать стратегии управления ими

Действия, описанные ниже, содержат стратегии осознанности и самоуправления, которые помогут поговорить с детьми о знакомом им опыте ощущения радости и печали.

Когда я чувствую себя счастливым... или грустным

Выделите время для разговора с детьми об эмоциях. Обратите внимание детей на разные грани облаков и переверните радугу, чтобы посмотреть, что произойдет. Затем предложите детям посмотреть на счастливую сторону радуги и понаблюдать, как вокруг кружатся счастливые цвета. Спросите: «Что для вас значит быть счастливым? Можете ли вы вспомнить время, когда вы чувствовали себя счастливыми? Можете показать мне счастливое лицо?».

Попросите детей сделать счастливое лицо в зеркале. Спросите: «Ваше счастливое лицо похоже на счастливое облако? Чем оно отличается?». Обсудите с детьми, как двигаются цвета внутри радуги. Спросите: «Как вы чувствуете себя физически, когда вы счастливы?».

Попросите детей подобрать синонимы к слову «счастье». Спросите: «Как выглядит счастье? Что заставляет вас чувствовать себя счастливыми?». Попросите детей нарисовать или написать свои ответы. Если это вызовет трудности, предложите такое слово, как радость, или действие, например, обнять кого-то, кого они любят.

Повторите упражнение, сосредоточив внимание на грустной стороне радуги и на том, как по-разному движутся цвета. Спросите: «Что значит быть грустным? Можете ли вы вспомнить время, когда вам было грустно? Можете показать мне грустное лицо?». Обсудите другие слова, которые означают печаль, например, разочарование или одиночество. Вы также можете поговорить о том, как кто-то может вести себя, когда ему грустно, например, быть очень тихим или плакать. Укажите, как эти действия, особенно плач, могут помочь нашему телу чувствовать себя лучше.

Спокойное время

Каждому необходимо немного времени, чтобы подумать о том, как они себя чувствуют. Это помогает нам понять наши эмоции и что делать, когда мы чувствуем себя счастливыми или грустными. Предложите детям поделиться тем, как они относятся к спокойному времяпрепровождению.

Попросите детей найти удобное, тихое место, чтобы исследовать свою радугу. Покажите им, как практиковать медленное, целенаправленное дыхание. Они могут представить, что нюхают цветок, делая глубокий вдох только носом. Затем они могут притвориться, что сдувают пчелу с цветка, выдыхают только ртом. Они также могут использовать спокойное время, чтобы рисовать каракули или сосредоточиться на движении цветов в радуге.

После того, как они самостоятельно исследуют радугу, присоединяйтесь к ним в их пространстве. Обязательно отмечайте усилия детей быть спокойными и сосредоточенными — это может быть проблемой для некоторых детей. Спросите: «Как вы себя чувствовали до спокойного времени? Как вы себя чувствуете после этого?».

Сделайте доску выбора

Доска выбора – это визуальный инструмент, который может помочь детям развить навыки принятия решений. Доски выбора содержат набор фотографий или легко распознаваемых иллюстраций, чтобы дать ребенку конкретные варианты на выбор. Эти инструменты могут быть особенно полезны для детей, испытывающих «сильные чувства» или сильные эмоции, которые заставили их потерять контроль.

Создайте доску для спокойного выбора для детей, собрав изображения предметов или действий, которые могли бы помочь им почувствовать себя умиротворенными, в том числе поместите на доску изображение сенсорной радуги.

Ограничьте доску выбора четырьмя вариантами или меньшим количеством и включите стратегии, которые помогали ребенку в прошлом. Например, у некоторых детей это может быть

создание записей в дневнике, дыхательное упражнение или другое занятие, которое помогает им успокоиться или они находят его увлекательным.

Покажите доску выбора в нейтральный период.

Скажите: «В следующий раз, когда тебя будут переполнять эмоции, ты можешь выбрать один из этих вариантов, чтобы успокоиться». Храните доску выбора и предметы, представленные на доске, там, где дети могут легко их увидеть и взять самостоятельно.

В следующий раз, когда вы увидите, как ребенок борется с сильными и/ или неприятными эмоциями, опуститесь на уровень его глаз. Скажите: «Я вижу, что тебе сейчас нелегко. Давай воспользуемся доской выбора, чтобы выбрать то, что может помочь».

Доски выбора не только помогают детям развивать навыки принятия решений, но и укрепляют соответствующие стратегии преодоления трудностей. Способность выбирать что-то для себя расширяет возможности и может сделать детей более активными участниками. Дети могут неоднократно практиковать здоровые способы вернуть контроль над своими чувствами.



Служба Заботы о Клиентах

Наши специалисты с удовольствием расскажут Вам, как играть с уже приобретенной игрушкой. Мы поможем по максимуму раскрыть потенциал игры и ответим на все интересующие вопросы.

Пишите: help@LRinfo.ru

Наш сайт: LRinfo.ru