

## **93247 (каталожный артикул 93599) Развивающая игрушка «Сенсорное спокойствие» (графомоторные доски двухсторонние, 3 элемента)**

Помогите ребёнку развить осознанность и навыки самоуправления с помощью графомоторных досок. Они являются простым практическим инструментом для социально-эмоционального обучения. Доски предназначены для выполнения дыхательных упражнений. Углубления для пальцев включают тактильные подсказки для вдоха, выдоха и траектории движения, чтобы помочь ребёнку выполнить дыхательное упражнение от начала до конца.

В наборе

- 3 двусторонние графомоторные доски

### **Как играть**

#### **Социально-эмоциональное обучение**

Социально-эмоциональное обучение (SEL) — это процесс, посредством которого дети и взрослые понимают эмоции и управляют ими; ставят и достигают позитивных целей; учатся эмпатии; устанавливают и поддерживают позитивные отношения, и принимают ответственные решения. Научиться управлять чувствами, позитивно реагировать на стрессовые ситуации и ладить с другими – жизненно важная часть детского развития. Дети с сильными социально-эмоциональными навыками осознают свои чувства и продумывают воздействие на них. Они также понимают чувства других и взаимодействуют со своими сверстниками с сочувствием и уважением. Эти навыки являются основополагающими для академического и личного успеха на протяжении всей жизни.

Согласно Совместной программе академического, социального и эмоционального обучения (CASEL), существует пять ключевых компетенций, которые могут помочь детям более эффективно ориентироваться в современном мире. Эти графомоторные доски помогают детям развить осознанность, ключевой навык в развитии 3 из 5 ключевых компетенций: самосознание, самоуправление и ответственное принятие решений.

## **Осознанность**

Осознанность – важная часть эмоционального интеллекта. Во многих отношениях осознанность – это способность думать о своих собственных мыслях и чувствах в настоящем. Это хорошая практика, помогающая справиться со стрессом и тревогой. Она может помочь поддерживать или восстанавливать эмоциональное равновесие.

Практики осознанности могут включать медитацию, дыхательные упражнения и другие виды деятельности, которые фокусируются на настоящих моментах. Лучший способ научить осознанности – практиковать её самостоятельно и говорить об этом с детьми. Дыхательные упражнения и практика осознанности могут быть частью повседневной жизни. Чем больше вы будете их практиковать, тем легче вам будет использовать их при необходимости в моменты стресса и беспокойства.

## **Разговор с детьми об эмоциях**

**Поговорите об эмоциях.** Смоделируйте для ребёнка, как говорить об эмоциях, используя утверждения типа «Я», чтобы описать свои собственные эмоции и то, что их вызывает. Например, «Я чувствую спокойствие, когда моё дыхание плавное, потому что это напоминает мне об отдыхе на берегу океана».

**Слушайте внимательно.** Когда ребёнок рассказывает вам о своих чувствах, слушайте его и задавайте дополнительные вопросы. Например, если ребёнок говорит: «Мне грустно»,

подтвердите его чувства, спросив: «Почему тебе грустно?» вместо «Грустить не о чем, приободришься».

**Моделируйте эмпатию.** Помогите ребёнку научиться сопереживать другим, сначала определив чувство, а затем сообщив, что вы испытывали такое же чувство. Например: «Ты, должно быть, расстроился, потому что мы не смогли сегодня поиграть на улице. Я тоже испытываю разочарование, когда не могу сделать то, чего с нетерпением ждала».

**Выбирайте спокойные моменты.** Найдите спокойные моменты в повседневной жизни, чтобы поговорить о чувствах и осознанности. Эта процедура помогает ребёнку развивать речь, позволяет ему выражать себя, когда его переполняют эмоции.

## Использование графомоторных досок

На досках представлены 6 моделей дыхания.

Дыхательные упражнения для начинающих спереди



Охлаждающее дыхание



Звёздное дыхание

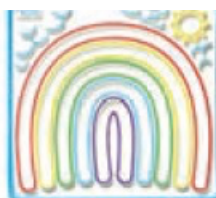


Квадратное дыхание

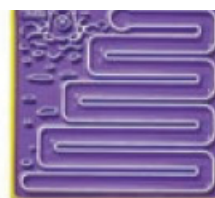
Более сложные модели дыхания на обратной стороне



Статичное дыхание



Радужное дыхание



Ступенчатое дыхание

Чтобы начать пользоваться досками, вводите их по одной в течение нескольких дней. В зависимости от возраста ребёнка, вы можете указывать направление движения его рукой, когда он ведёт пальцем по доске, и тихо указывать ему, когда делать вдох, паузу и выдох. Представьте новую доску в спокойное время дня, возможно, после еды или перед совместным чтением книги. Не представляйте все доски в один день. Начните с дыхательных упражнений для начинающих.

Дети не привыкли думать о своём дыхании, поэтому вам потребуется немного времени на практику. Даже если ребёнок не в состоянии сделать дыхательное упражнение, оно полезно для развития мелкой моторики и концентрации внимания. Полезно выполнять дыхательные упражнения с одной и той же доской несколько раз при знакомстве с досками. Как только ребёнок привыкнет следовать символам и думать о своём дыхании, начните знакомить его с более сложными моделями дыхания. Когда ребёнок познакомится со всеми досками, продолжайте ежедневно выполнять дыхательные упражнения с различными моделями дыхания. После того, как ребёнок ознакомится со всеми видами дыхательных упражнений, обсудите ситуации, в которых модели дыхания могли бы помочь ему управлять своими чувствами. Когда ребёнку нужна помощь, чтобы расслабиться или успокоиться, позвольте ему выбрать доску, которая ему больше всего подходит.

## Модели дыхания

- Поощряйте ребёнка обводить узор пальцем. Спросите: «Как ощущается дорожка под твоим пальцем? Как ты себя чувствуешь, прослеживая путь?»
- Привлеките его внимание к разметке на тропинке. Объясните, что эти отметки помогут ему контролировать своё дыхание, чтобы он мог управлять своими эмоциями.
- Скажите: «Символ ► показывает, с чего начать». Некоторые доски имеют более одного раздела, что означает, что вы можете выбрать, с чего начать.

Вдыхать



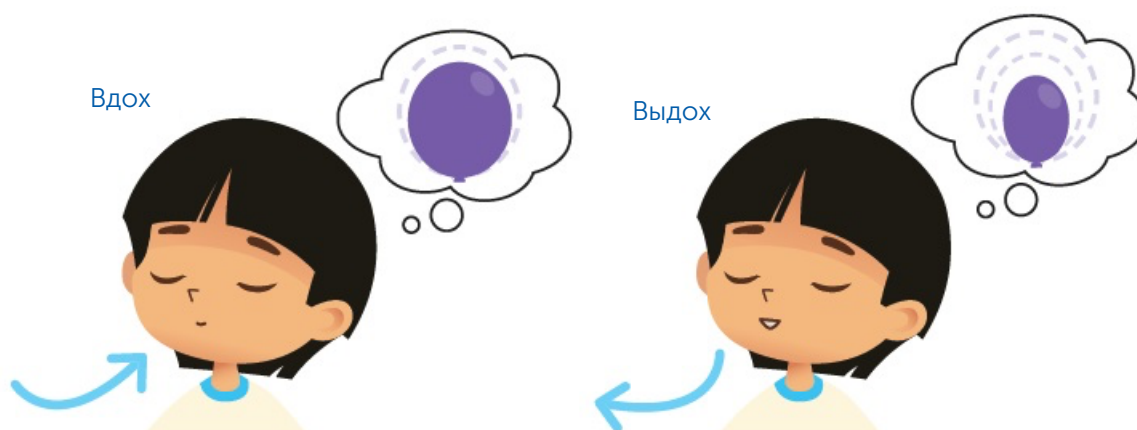
Пауза



Выдыхать



- Скажите: «По мере того, как линия становится больше, ты должен вдыхать через нос. Заметь, как твой живот увеличивается».
- Скажите: «Когда видишь точку, ты делаешь паузу и задерживаешь дыхание на секунду или две».
- Скажите: «Когда линия становится меньше, ты выдыхаешь, и твой живот расслабляется».
- Теперь попросите ребёнка положить палец на рисунок и снова проследить за рисунком. Предложите ему сосредоточиться на вдохе, когда линия увеличивается, сделать паузу и выдохнуть, когда линия уменьшается.
- При выполнении упражнений с досками вы также можете добавить визуализацию. Попросите ребёнка представить воздушный шарик, растущий по мере того, как его живот увеличивается и уменьшается при выдохе.



### 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](mailto:help@LRinfo.ru)

Наш сайт: [LRinfo.ru](http://LRinfo.ru)