

## ИНСТРУКЦИЯ

Помогите детям научиться контролировать свои эмоции, используя эти необыкновенные колбы!

Каждая колба имеет свое секретное свойство, герметична и прекрасно подходит, как для самостоятельных, так и для групповых игр.

Данная инструкция поможет вам заложить основы социального эмоционального воспитания вашего ребенка.

### Социальное эмоциональное воспитание

Управление своими эмоциями, позитивный взгляд на стрессовые ситуации, общение с окружающими – все это части становления ребенка, как части общества.

Навыки уверенного социального эмоционального воспитания – это залог здоровой психики и успешного взаимодействия с окружающими (эмпатия и уважение).

Эти навыки не являются врожденными, но приобретаются в ходе развития ребенка. Поэтому логично, что детям, как правило, необходимы дополнительные ресурсы для того, чтобы разобраться со своими эмоциями и понять, как с ними следует работать. Данный набор нацелен как раз на работу с серьезными эмоциями в попытке успокоить разум и тело, и найти путь к фокусированию.

### Подготовка к игре

Предложите ребенку исследовать колбы. Очевидно, что при первом знакомстве ребенок может не оценить успокаивающего эффекта колб. В данном случае магия раскроется именно в игре, когда ребенок будет переворачивать колбы, наклонять их, трясти и т.д.

Каждая колба рассчитана на определенное время игры и по-своему действует на моторно-зрительную координацию. Позвольте ребенку самому выбрать успокаивающую колбу себе по душе.

Если ребенку важно чувствовать нажатие на игрушку в игре (например, как в случае со сжиманием игрушки), то он может катать колбу на столе или полу, используя руки или ноги. Это новый уровень сенсорного развития.

Храните колбы в доступном для детей месте. Некоторым детям может потребоваться помощь взрослого при первом знакомстве с колбами, но довольно быстро при частом использовании они смогут сориентироваться самостоятельно, а этом доставляет каждому малышу особую радость собственного открытия.

### Советы и секреты

- **Фокусируйте внимание ребенка на успокаивающих движениях внутри колб**

Если ребенок перевозбужден или расстроен, постарайтесь переключить его внимание на движения внутри колб. Это простое действие моментально успокоит сердцебиение и дыхание, концентрируя внимание малыша на волшебстве в колбах. Попробуйте добиться размеренного дыхания, синхронизируя его с движениями в колбах. Это поможет ребенка научиться работать со своими эмоциями, контролировать их.

- **Обсудите эмоции**

Поговорите об эмоциях ребенка, используя параллельно волшебные колбы. Если ребенок перевозбужден, зол или расстроен, задайте наводящие вопросы о его самочувствии (например: «ты чувствуешь скованность в теле? Что еще ты чувствуешь? Где именно ты это чувствуешь?»)

Предложите ребенку проследить за своими эмоциями в ходе игры с колбами. Привлеките внимание к тому, как меняются ощущение в теле в состоянии негативной эмоции и при успокоении. Постарайтесь стратегии, которые ребенок может использовать для того, чтобы контролировать свои эмоции.

### Наблюдение

Научите ребенка наблюдать и транслировать свои чувства! Обсудите те изменения, которые вы вместе можете наблюдать в колбах. Наблюдения за колбами – это параллель наблюдения за своими собственными эмоциями. Так ребенок учится замечать и описывать свои чувства детально и точно. Здесь важно обратить внимание на то, как та или иная эмоция влияет на наш поведенческий выбор.

## Энергия и фокусирование

Дети обожают нажимать на кнопочки! Интерактивные кнопки на колбах позволяют детям создавать всевозможные алгоритмы волшебных движений внутри колб. Так в игре дети фокусируют свою энергию на созидании и успокаиваются.