

МИФ

Как научить детей справляться с трудностями

Несколько практических инструментов от Виктории Шиманской — доктора психологии, преподавателя, автора книги «Где живут эмоции».

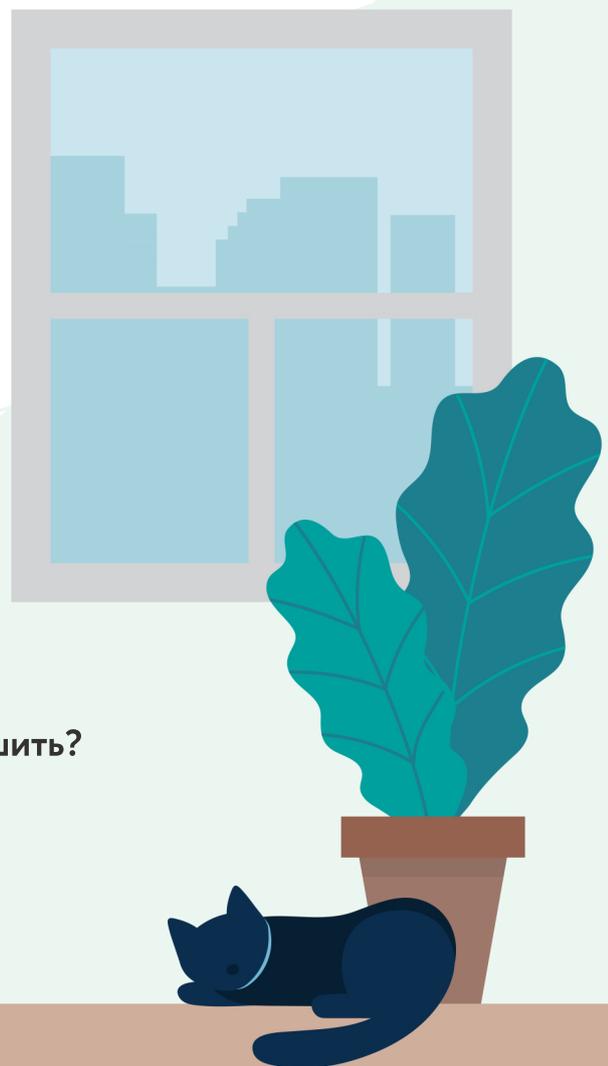


Научите следующим шагам решения проблем:

- Какие есть решения проблемы?
- Какое решение подойдет больше?
- Что случится, если...?
- Возможность обдумать многие варианты решения задания

Обсудите:

- Как мы можем работать вместе, чтобы это решить?
- Как ты думаешь, что случится дальше?



МИФ

Почему я это чувствую?

Выбери одну из эмоций и ответь на вопросы

Я чувствую:



Испуг



Гнев



Грусть



Расстройство

Почему?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Как я поступлю в следующий раз:



МИФ

Эмоции и ситуации

Мы испытываем разные эмоции и чувства. Необходимо точно понимать, что и в какой момент мы чувствуем и в чем нуждаемся.

Прочитай надписи на карточках ниже и впиши свои чувства и то, что тебе обычно нужно в таких ситуациях. Далее рассмотри другие ситуации.

Пример:

Когда я плачу

Я чувствую

ГРУСТЬ

Я нуждаюсь в

ОБЪЯТИЯХ



Когда я плачу

Я чувствую

Я нуждаюсь в

Когда я волнуюсь

Я чувствую

Я нуждаюсь в

Когда я смеюсь

Я чувствую

Я нуждаюсь в

Когда я кричу

Я чувствую

Я нуждаюсь в