

92868 Развивающая игрушка "Наши чувства" (кубики с карточками, 36 элементов)

Набор поможет детям развить важные социально-эмоциональные навыки. Дети научатся сопоставлять позы тела и мимику, узнают, что эмоции могут выглядеть по-разному у разных людей, и научатся понимать, как ситуации могут вызывать у человека определенные эмоции.

В наборе

- 2 кубика с вопросами
- 4 пластиковых кубика с изображениями
- 12 карточек с изображениями
- 18 карточек ситуаций

Как играть

Социально-эмоциональное обучение

Социально-эмоциональное обучение – процесс, через который дети и взрослые понимают и управляют эмоциями, ставят и достигают целей, учатся сочувствовать, создают и поддерживают отношения, принимают ответственные решения. Учиться управлять эмоциями, выходить из стрессовых ситуаций, ладить с другими – жизненно важная часть развития детей. Дети, у которых сильно развиты социально-эмоциональные навыки, осознают свои чувства и действуют социально приемлемыми способами. Они также осознают чувства других и взаимодействуют со своими сверстниками с сочувствием и уважением. Эти навыки являются основополагающими для жизни в обществе и личного успеха.

Существует пять основных качеств, которые могут помочь детям эффективнее ориентироваться в своей жизни.

Вот несколько способов поддержки этих пяти качеств с помощью игры «Наши чувства».

Самосознание – способность осознавать собственные чувства, мысли и ценности и их влияние на поведение.

- Дети укрепят свою способность распознавать эмоции, используя мимику и язык тела. Они также будут практиковать использование речи для объяснения чувств.

Самоуправление – способность контролировать эмоции, мысли и поведение в различных ситуациях.

- Дети будут практиковать самодисциплину и следование правилам через игру.

Социальная осведомленность – способность смотреть на вещи с разных сторон и сопереживать другим.

- Дети будут учиться осознавать эмоции, изучая разные выражения лиц. Также, отвечая на вопросы о чувствах друзей, дети будут учиться смотреть на ситуации еще с чьей-либо стороны.

Навыки взаимоотношений – способность взаимодействовать с другими людьми и группами, включая коммуникацию, возможность внимательно выслушать, и сотрудничество с другими.

- Дети будут практиковать работу в команде, учиться радоваться успехам других через игру. Также, слушать других детей, отвечая на их вопросы, узнавать больше информации друг о друге, строить отношения, которые являются основой дружбы.

Принятие ответственных решений – способность делать выбор в отношении собственного поведения и социального взаимодействия на основе понимания безопасности, социальных норм и этики.

- Во время игры дети будут практиковаться думать о последствиях своих действий и думать, как контролировать поведение и управлять эмоциями. Они

также научатся выбирать стратегию, которая поможет им оправиться от неприятных эмоций.

Поговорите с детьми об эмоциях

Говорите об эмоциях - смоделируйте, как говорить об эмоциях с детьми, используя «Я»-сообщения для описания ваших собственных эмоций. Например: «Я чувствую себя счастливым, потому что мы собираемся играть в игру вместе».

Слушайте внимательно - когда дети рассказывают вам о своих чувствах, признайте их и задайте им дополнительные вопросы. Например, если ребенок говорит: «Мне грустно», подтвердите его чувства, спросив: «Что случилось, что заставило тебя грустить?» вместо «Не о чем грустить, не унывай».

Разнообразие выражений - поощряйте детей к осознанию того, что какое-то чувство (например, счастье) может выглядеть по-разному у разных людей в разных ситуациях. То, как мы выражаем свои чувства, зависит от конкретных ситуаций и культурных ценностей.

Модель эмпатии - помогите детям научиться сопереживать другим, сначала определив чувство, а затем сообщив, что вы разделяете то же самое чувство. Например, «Должно быть, тебе было очень неприятно, когда мы не смогли поиграть сегодня на улице. Я тоже был расстроен».

Используйте различные слова - использование множества различных слов для каждого чувства гарантирует, что у детей будет достаточно словарного запаса, чтобы выразить свои эмоции.

Рассказывайте истории - во время рассказа сделайте паузу, чтобы задать вопросы о том, как могут чувствовать себя персонажи.

Выбирайте спокойные моменты - найдите спокойные моменты в повседневной жизни, чтобы поговорить о чувствах. В это время детям проще выразить себя, когда эмоции еще сильны.

Стратегии преодоления и самоуправления

Иногда сильные эмоции могут способствовать разрушительному поведению. Это может случаться почти со всеми эмоциями и детей необходимо научить справляться со своими действиями. При наличии соответствующих средств совладания дети лучше передадут свои чувства и ситуацию, которая их вызывает, а также смогут принять правильное решение. Наиболее подходящая стратегия будет варьироваться в зависимости от ситуации, эмоций и, конечно, самого ребенка. Ниже представлены некоторые стратегии, которые вы можете попробовать применить.

Сделайте 3 глубоких вдоха - сделайте глубокий вдох и поднимите руки в виде дуги над головой. Затем выдохните и медленно опустите руки.

Сделайте 3 коротких вдоха - сделайте 3 коротких вдоха через нос и длинный выдох через рот.

Расслабьтесь с головы до ног – зажмите все мышцы тела с головы до ног и досчитайте до 5. Затем расслабьте все мышцы сразу.

Используйте свои чувства – назовите 3 вещи, которые вы можете видеть, 2 вещи, до которых вы можете дотронуться, 1 вещь, которую вы можете слышать.

Займите позу йоги – выберите позу йоги. Оставайтесь в этой позе и считайте до 10, если необходимо, сделайте снова или выберите другую позу. (см. рисунок 1)

Обратный счет – посчитайте обратно от 5 или 10.

Обнимите себя – скрестите руки, расположите на плечах и сожмите крепче.

Прыгайте – сделайте 10 прыжков на месте.

Отжимайтесь – сделайте 10 отжиманий от пола.



Поза младенца



Поза дерева



Поза морской звезды



Поза счастливого ребенка

Побудьте тряпичной куклой - согнитесь в талии так, чтобы верхняя часть тела свободно висела, медленно вернитесь в вертикальное положение, расслабьте свое тело.

Встряхнитесь – встряхните каждую часть своего тела по очереди: руки, ноги, плечи. Затем встряхните все части тела одновременно.

Поговорите об этом – поговорите с родителями или другом.

Дополнительные предложения – погуляйте; послушайте музыку; медленно выпейте стакан воды.

По мере того, как дети выполняют описанные ниже действия и играют в игры, напомните им, чтобы они хвалили друг друга и демонстрировали «хорошее спортивное мастерство». Например, когда кто-то сделал все правильно, скажите ему, «Отличная работа». Когда кто-то ошибся, вы можете сказать, «Хорошая попытка».

Исследование чувств

Навыки – самосознание: идентификация чувств

Материалы: кубики с изображениями, синие карты с персонажами, плакат с изображением чувств

Задание

1. В течение нескольких минут рассмотрите оранжевые и зеленые кубики
2. Сопоставьте лица и тела на кубиках. Догадайтесь какие кубики идут вместе и почему они должны быть сопоставлены.
3. Назовите чувства, изображенные на кубиках. Проверьте себя с помощью плаката, если необходимо.
4. Сравните свои сопоставления с синими картами персонажей. Они одинаковые или разные? Чем они отличаются и чем похожи?

Накатывающие чувства

Навыки – самосознание: идентификация чувств

Материалы: кубики с изображениями, плакат с изображением чувств

Задание

1. Каждый игрок получает пару кубиков одного цвета.
2. Оба игрока бросают свои кубики с лицами.
3. Когда кто-то говорит: «Вперед», оба игрока начинают крутить кубик с телом, пока не получат тело, соответствующее их кубику с лицом.

4. Сравните свои персонажей с плакатом.
5. Первый игрок, который правильно сопоставил лицо и тело, выигрывает.

Совпадающие чувства

Навыки – самосознание: практика эмпатии

Материалы: кубики с изображениями, синие карточки с персонажами

Задание

1. Выберите синюю карточку персонажа.
2. Крутите кубики с лицами до тех пор, пока они не совпадут с чувством, изображенным на синей карточке.
3. Найдите соответствующий кубик с телом. Откуда вы знаете, что он совпадает?
4. Что вы видите на лице персонажа и на теле персонажа? Что говорит вам о том, что чувствует персонаж?
5. Расскажите историю о том, почему персонаж так дурачится.

Чувство памяти

Навыки – самоуправление

Материалы: синие карточки с персонажами

Задание

1. Перемешайте и положите синие карты лицевой стороной вниз в 4 ряда по 3.
2. По очереди переворачивайте по две карты. Если два персонажа показывают одно и то же чувство, забирайте их. Объясните, откуда вы знаете, что чувства одинаковы. Изобразите чувство, которое вы видите на карточке.
3. Как только все карточки будут собраны, посчитайте их. Выигрывает игрок с наибольшим количеством карт.

Каково это?

Навыки – самосознание: практика эмпатии, принятие ответственных решений, анализ ситуации

Материалы: фиолетовые ситуационные карты, кубики с изображениями (лица) или карты

Задание

1. Выберите фиолетовую карту ситуации.
2. Выберите кубик или карту, которая показывает чувство, которое может возникнуть у кого-то другого в этой ситуации.
3. Объясните ситуацию и выбранное чувство.
4. Расскажите о том, как нечто подобное случилось с одним из ваших друзей. Как себя чувствовал ваш друг? Что он сделал?

Ваши чувства

Навыки – самосознание, самоуправление

Материалы: синие карточки с персонажами

Задание

1. Выберите синюю карточку персонажа.
2. Замрите в той позе, когда вы испытываете это чувство.
3. Как вы выглядите? Также или отличаетесь от персонажа на карточке?
4. Какие ситуации могут вызвать у вас это чувство.

Куча чувств

Навыки – принятие ответственных решений: решение проблем, самоуправление

Материалы: синие карточки с персонажами

Задание

1. Перемешайте карточки и рассортируйте их в 2 стопки.
2. Сделайте одну стопку с чувствами, которые вам нравится проживать.

3. Сделайте вторую стопку с чувствами, которые для вас некомфортны.
4. Когда вы испытываете некомфортные чувства, что вы делаете? Что помогает вам почувствовать себя лучше? (см. стр. 4-5, чтобы найти решение)

Обсуждение чувств

Навыки – навыки взаимоотношений, самоуправление, принятие ответственных решений: решение проблем, самосознание: практика эмпатии

Материалы: кубики с изображениями (лица), кубики с вопросами

Задание

1. Покрутите кубик с лицами и кубик с вопросами.
2. Прочтите вопрос, используя чувство на кубике с лицом, чтобы заполнить пробел на кубике с вопросом.
3. Ответьте на вопрос.
4. По очереди общайтесь с другом и пробуйте отвечать на вопрос по-разному, даже если выпадает тот же самый вопрос.

Что бы вы сделали?

Навыки –самоуправление, принятие ответственных решений: решение проблем, самосознание: практика эмпатии

Материалы: фиолетовые ситуационные карты, кубики с вопросами

Задание

1. Перемешайте карточки и положите лицевой стороной вниз.
2. Игроки выбирают карту и кидают оба кубика.
3. Попросите одного из игроков ответить на вопрос, как бы он себя чувствовал в этой ситуации.
4. Заполните пробел на кубике, используя чувство, изображенное на карточке, и ответьте на вопрос.

Изобрази это

Навыки –самоуправление, самосознание: практика эмпатии

Материалы: синие карточки с персонажами

Задание

1. Перемешайте карточки и положите их в стопку лицевой стороной вниз.
2. Переверните карту так, чтобы другие игроки ее не видели.
3. Изобразите чувство на карточке и пусть другие игроки догадаются, что вы им показываете.

Вот несколько подсказок, которые могут помочь вам определить, как чувствует себя человек. Помните, что все люди разные, поэтому чем лучше вы кого-то знаете, тем легче вам будет понять, что он чувствует. **В строках ниже напишите другие подсказки, которые вы можете придумать для каждого чувства.**

Счастье

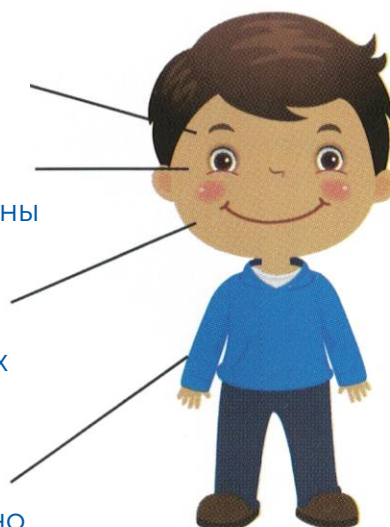


брови подняты

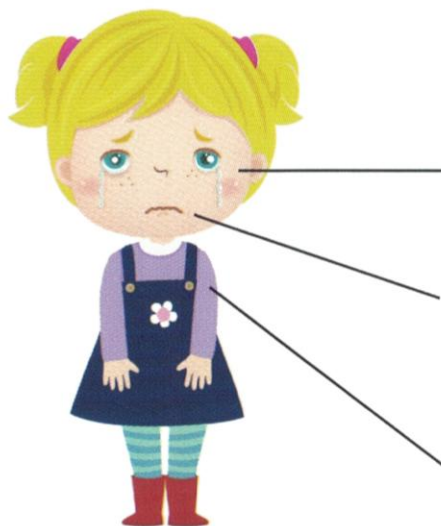
мышцы глаз напряжены

рот поднят вверх

тело расслаблено
или энергично



Грусть



глаза закрыты

слезы на глазах

рот хмуро опущен
вниз

плечи опущены



Злость



брови опущены и
сведены вместе

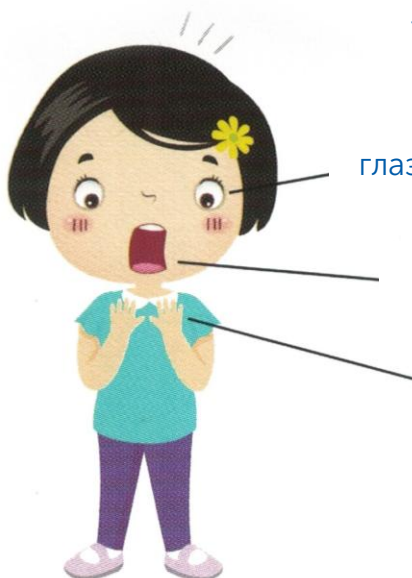
мышцы глаз
напряжены

зубы стиснуты,
руки в кулаках

руки и плечи
напряжены



Удивление

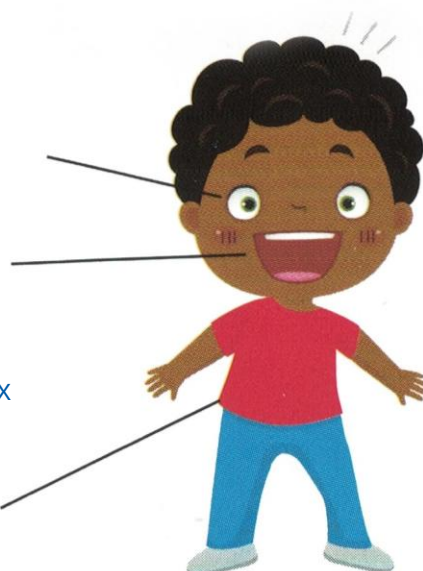


глаза широко раскрыты

рот широко
раскрыт

руки подняты вверх

все тело прыгает



Испуг



глаза широко раскрыты

зубы стиснуты

руки около груди

ноги дрожат



Глупость



хихиканье и смех

язык высунут наружу

руки и ноги свободны и энергичны





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**