

DD93386 Sensory přesýpací Barvy 3ks



Pomozte dětem procvičit si zvládání emocí s touto fascinující sadou 3 sensorických trubiček ColorMix! Každá trubička nabízí relaxační zážitek, když promícháváte barvy a poté sledujete, jak se barvy pomalu oddělují zpět do svých původních barev. Tyto bezpečně uzavřené, snadno uchopitelné trubičky pomohou dětem stát se odolnými a pozitivně reagující na jakoukoli výzvu! Tato příručka obsahuje odborné tipy, jak začít se sociálně-emocionálním učením v jakémkoli prostředí.

Sociálně – **emocionální** **učení**

Sociálně-emocionální učení je proces, při kterém děti a dospělí chápou a zvládají emoce; stanovovat a dosahovat pozitivních cílů; učit se, pozorovat a modelovat empatii; navazovat a udržovat pozitivní vztahy; a dělat zodpovědná rozhodnutí. Naučit se zvládat pocity, pozitivně reagovat na stresové situace a vycházet s ostatními je životně důležitou součástí dětského vývoje. Děti se silnými sociálně-emocionálními dovednostmi si uvědomují své pocity a jednají na ně společensky vhodným způsobem. Jsou si také vědomi svých pocitů ostatních a komunikují se svými vrstevníky s empatií a respektem. Tyto dovednosti jsou základem celoživotního akademického a osobního úspěchu. Podle organizace Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) existuje pět základních kompetencí, které mohou studentům pomoci efektivněji se orientovat ve světě.

Sebeuvědomění – schopnost uznat pocity, myšlenky a hodnoty; a jejich vliv na chování.

Sebeřízení – schopnost regulovat emoce, myšlenky a chování v různých situacích.

Sociální uvědomění – schopnost vidět věci z pohledu druhého a vcítit se do druhých.

Vztahové dovednosti – schopnost mít zdravé a obohacující vztahy s ostatními jednotlivci a skupinami, včetně jasné komunikace, pozorného naslouchání a spolupráce s ostatními.

Odpovědné rozhodování – schopnost rozhodovat se o osobním chování a sociálních interakcích na základě porozumění bezpečnosti, společenských norem a etiky.

Povídání s dětmi o emocích

Mluvte o emocích – Modelujte, jak mluvit o emocích pro děti pomocí výroků „já“ k popisu svých vlastních emocí. Například: "Cítím se šťastný, protože si spolu zahrajeme hru."

Poslouchejte pozorně – Když vám děti vyprávějí o svých pocitech, uznejte jejich pocity a položte jim doplňující otázky. Pokud například dítě řekne: „Je mi smutno“, potvrďte své pocity otázkou: „Co se stalo, že jsi smutný?“ místo „Nic to není, rozvesel se.“

Modelová empatie – Pomozte dětem naučit se vcítit se do druhých tím, že nejprve identifikujete pocity a poté sdělujete, že sdílíte stejný pocit. Například: „Musel jsi se cítit frustrovaný, když jsme si dnes nemohli hrát venku. Také jsem se cítil frustrovaný.“

Vyberte si tiché okamžiky – Najděte klidné chvíle v každodenních rutinách, abyste mohli mluvit o pocitech. Tato rutina pomáhá dětem rozvíjet jazyk, aby se vyjádřily, když jsou jejich emoce silné.

Začínáme

Povzbudte děti k interakci se senzorickými trubičkami ColorMix. Děti nemusí automaticky chápat, jak mohou být trubičky uklidňující. Vedení dětí k třepání, překlápění nebo hraní si s trubicemi přinese uklidňující účinek. Dovolte dětem, aby si vybraly, které barvy jim pomohou uklidnit se nebo se soustředit. Když děti sledují, jak se barvy oddělují, mohou být připraveny mluvit o tom, jak se cítily a jak by se místo toho chtěly cítit. Trubice by měly být volně přístupné dětem. Nebude to dlouho trvat, než budou děti samostatně vyhledávat trubičky, aby jim pomohly se samoregulovat.

Tipy a triky

Cvičte pozorování

Pomozte dětem pozorovat a komunikovat! Promluvte si s nimi o změnách barev, zatímco budete sledovat, jak se barvy oddělují. Naučení se pozorovacím dovednostem s trubicemi může také pomoci dětem všimnout si a podrobněji popsat své pocity – jak se cítí, když se uklidňují a jak jejich pocity ovlivňují jejich rozhodnutí.

Pozorujte uklidňující pohyby

Pokud jsou děti nadměrně stimulované nebo rozrušené, povzbudte je, aby se soustředily na pohyb bublin a barev v trubici při jejich oddělování. To zpomalí jejich srdeční frekvenci a dýchání, protože zaměřují svou pozornost. Povzbudte děti, aby synchronizovali svůj dech s pohybem v trubici. To dává dětem větší povědomí a svobodu při zvládnání svých emocí.

Přímá energie

Povzbudte děti, aby nasměrovaly své pocity hněvu nebo frustrace do zatřesení ColorMix trubic. Jak se barvy oddělují, mohou si představit, že jejich vlastní emoce se stávají méně turbulentními. Toto podmanivé vnější zaměření pomáhá dětem vhodně nasměrovat energii, když se uklidňují. Mohou také otočit trubici na bok a jemně ji naklánět tam a zpět, přičemž pozorovali pohyb podobný vlně. To jim může pomoci cítit, že se k nim vrací klid, když se vrací do barev v tubě.

Experimentování s barvami

Když děti zatřepou trubicemi a sledují, jak se barvy oddělují, povzbuďte děti, aby si barvy všimaly před protřepáním, ihned po protřepání a poté, co dokončily oddělování. Přinutí je různé barvy myslet na určité pocity? Podpořte vědecké pozorování tím, že se jich zeptáte, zda jsou barvy pokaždé stejné. Navrhněte, že by mohli experimentovat s mícháním barev, až budou příště barvit nebo malovat.

