

Светофар на емоциите

Занимание, което ни помага да регулираме нивото ни на енергия. Ежедневно минаваме през най-различни състояния - но дали съответстват на това, което правим в момента?



За какво ни помага това занимание?

Някои деца видимо имат много енергия. Те обичат да тичат, да скачат, да се катерят - за тях, спокойното седене на едно място е истинско предизвикателство. Други сякаш не са толкова енергични и се ориентират много повече около по-спокойни занимания.

Заниманието "*Светофар на емоциите*" ще помогне на децата да **помислят обективно за тяхната енергия** и да научат стратегии да я регулират спрямо нуждите на дадената ситуация. Това е и чудесно въведение към останалите "енергийни" занимания в проекта.



Как се случва на практика?

#1

Споделете с децата, че **енергията е много полезно нещо**. Тя ни помага да се фокусираме, да внимаваме, да се движим наоколо и да правим най-различни неща. Ние сме като зареждащи се батерии - понякога имаме много енергия, понякога имаме по-малко и ако сме изразходвали част от нея, добре е да се "заредим" отново.

#2

- **Преминете с децата през няколко въпроса** и заедно потърсете отговори:
- "*Как се чувстваме, когато имаме доста енергия?*" (въодушевени, шумни, раздвижени...)
- "*Какво става, когато нямаме енергия?*" (уморени сме, тихи, ядосани, разстроени...)
- "*Какво става, когато ние сме изморени, друг е пълен с енергия?*"
- "*А какво се случва, когато ние сме пълни с енергия, а другите не са?*"
- "*Кога е добре да покажем, че сме заредени с енергия?*" (игра, футбол, междучасие...)

- *"Кога имаме нужда от по-малко енергия?"* (преди сън, в библиотеката, на кино...)

#3

След това **начертайте на дъската голям светофар с пет кръгчета**, номерирани от 1 до 5 - където 1 е *"без никаква енергия"*, а 5 е *"наистина много енергия"*. За по-малки деца, можете да измислите картинки, които съответстват на нивата. Поговорете какво обозначава всяка цифра:

1. *Спим, лежим на земята, не се движим, мечтаем*
2. *Седим си, четем, учим, дишаме спокойно*
3. *Стоим изправени, движим се леко, разтягаме се, срещаме се с приятели*
4. *Активни сме като се разхождаме наоколо, танцуваме, пляскаме с ръце, дишаме нормално, разговаряме*
5. *Кипим от енергия като скачаме, шумим, размахваме ръце, даваме си пет с приятели и малко викаме :)*

#4

Освободете малко място в стаята и стимулирайте децата да **изиграят всяко едно от тези пет енергийни нива**. Първо от 1 до 5 и после отново от 5 до 1. Ако имате повече деца, разделете ги на групи. Уверете се, че започвате и завършвате със спокойното състояние на ниво 1, за да помогнете на децата да упражняват "успокояване" от голяма емоция. Също така ще забележите, че децата се оглеждат едно друго, за да видят как да действат.



За финал

След като приключите с изиграването на емоциите, **попитайте децата:**

- *Как беше? Как се случи всичко? "Разкажете ми как мина със светофара? Как го усетихте?"*
- *По какъв начин се ориентирахте как да действате в различните ситуации? "Забелязах, че гледате как другите действат и се опитвахте да се изравните с тяхното енергийно ниво."*
- *Какво можем да направим, ако кипим от енергия (ниво 5), но отидем в тиха и спокойна среда (ниво 2)? "Можем да си поемем няколко пъти дълбоко въздух или да почетем тихо за няколко минути. Или, ако имаме много енергия за хабене, можем да потичаме за малко или да направим десетина високи подскока. И тогава да продължим вече малко по-спокойни."*
- *А какво, ако сме изморени (ниво 2) и се нуждаем от допълнителна доза енергия (ниво 4)? "Можем да направим малко леки упражнения с разтягане, няколко"*

леки подскока (тип звезда), да подишаме малко свеж въздух или да хапнем нещо здравословно - плод, например."



Кога го използваме?

Можете да използвате това занимание в **най-различни ситуации**:

- За замявка преди / след учене
- Да ориентирате децата за най-подходящото енергийно ниво за дадено занимание - *"В момента започваме учене, затова най-добре е да се настроите на ниво 2"*.
- Да помогнете на децата да регулират енергията си - *"Тони, в момента енергията ти е 4, а за това упражнение трябва да си на 2. Мислиш ли, че е възможно да я намалиш?"*. Можете и да предложите как да го направят - или чрез нещо активно, с което да се "изхаби" малко енергия, или с някое по-спокойно занимание.
- Да научите децата как могат да управляват емоциите си. За да започнете, настройте скалата от 1 до 5, но с емоции. В нея, например, ниво 1 може да е *"Спокойно"*, а 5 да е *"Много въодушевено"*. Докато разглеждате емоциите, може да е много полезно да помогнете на децата да помислят как емоцията се усеща и расте в тялото ни. На ниво 2 е като една малка топчица в гърдите или стомаха, но с всяко следващо ниво расте и става все по-голяма и силна.