

## Практики стійкості та уважності для роботи з дітьми

Щоб точніше визначити свій стан і відстежити його зміни, скористайтесь списком базових емоцій, відзначаючи ту, яку відчуваєте. Потім розгляньте «спектр» емоцій і ще раз уточніть для себе власний стан. Таким чином буде легше обрати практику чи дію, що повертатиме вас у зону резилентності (спокою).

Коли ми називаємо те, що відчуваємо, — це вже крок до того, щоб навчитися спрямовувати емоції й вибирати поведінку. В той момент, коли ми відчуваємо напругу, можна, дивлячись на барометр, визначити (або запропонувати дитині визначити) свою емоцію. Після цього буде легше вибрати стратегію поведінки. Барометр можна використовувати на початку навчального дня, щоб визначити настрій учнів і запропонувати їм практику для стабілізації, або після читання / перегляду відео в класі. Те, що ми можемо назвати, легше контролювати.



Потрібно роздрукувати барометр.

# БАРОМЕТР ЕМОЦІЙ



МІЖНАРОДНИЙ  
ФОНД  
ВІДРОДЖЕННЯ

