

ПАСТКА ДЛЯ ЗЛОСТІ

Виріжте пастку та переверніть її лицевою стороною донизу.

Складіть кожен куточок до центру так, щоб цифри та кольори були розвернені до вас.

Переверніть пастку і знову складіть кожен кут у центр, щоб було видно назви кольорів

Складіть кожен кут навпіл так, щоб назви кольорів стикались, а цифри були зовні. Тепер розкладіть їх і складіть навпіл іншим способом.

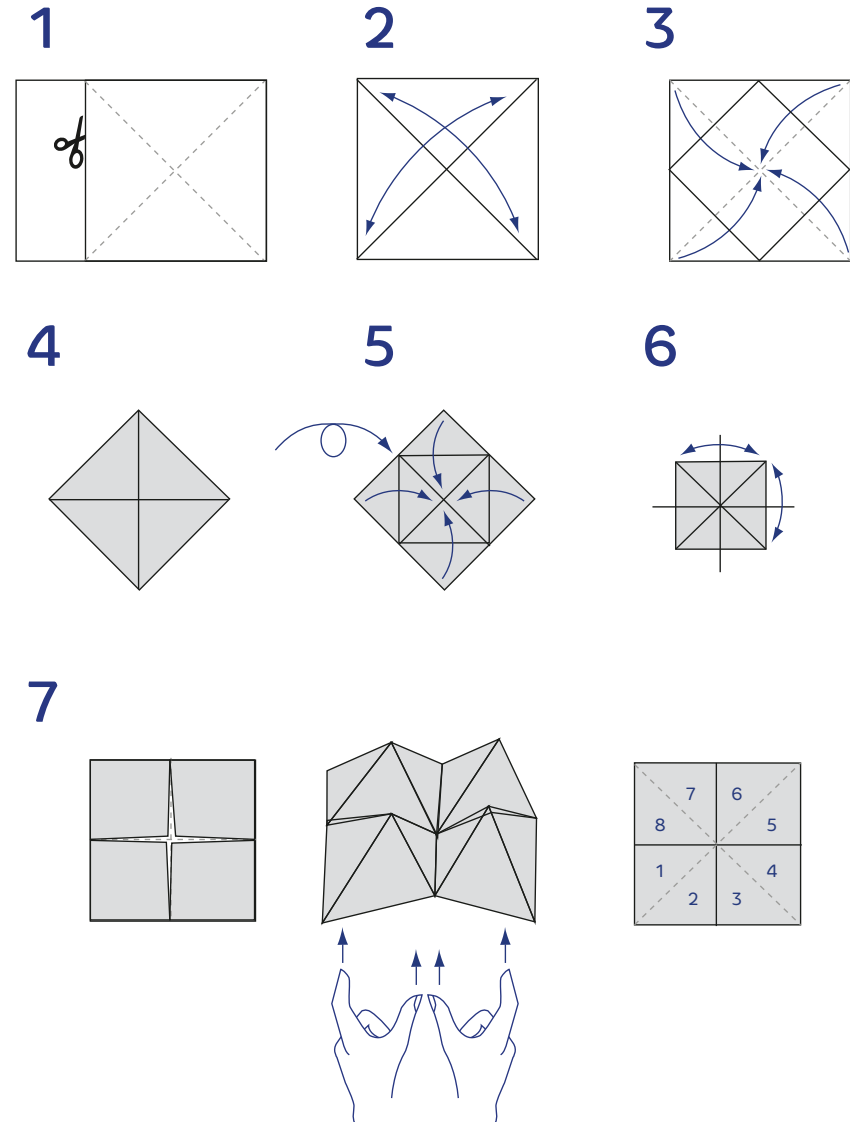
Помістіть великі і вказівні пальці рук під згини чисел.

Закрийте пастку для злості так, щоб було видно лише числа.

Грати з цієї пасткою можна різними способами.

1. Назвати цифру від 1 до 8. І таку кількість разів розкривати і закривати пастку. Потім обрати колір «стихію» (вода, дерево, земля, повітря), відкрити осередок і зробити дію.
2. Відразу обрати колір, або під час гри в парі, загадувати одне одному цифри, які можна відкривати.
3. Діти можуть придумати свої правила.

Уже під час самої гри, до конкретної практики трансформації напруги, триває робота з «розрядкою емоції».



----- Лінія згину
———— Лінія різку

Авторська розробка Світлани РОЙЗ

8
7
6
5
4
3
2
1

ЖОВТИЙ
ЖОВТИЙ
БЛАКИТНИЙ
БЛАКИТНИЙ
КОРІЧНЕВИЙ
КОРІЧНЕВИЙ
ЗЕЛЕНИЙ
ЗЕЛЕНИЙ
ЖОВТИЙ
ЖОВТИЙ

Попроси тебе обійняти

Зроби кілька глибоких вдихів

Попроси про допомогу в дорослого, або у друга якому довіряєш

Порахуй до 10

Випий води

Сфокусуйся на вісцях! Стоп та опор! Поверхни!

Витри руки

Стискай в руці м'ячик чи стрес-кульку

Потримай рюкзак під водою, вмиєся

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

11
12
13
14
15
16