

За Работната тетрадка

Написана от детски терапевт, Терапевтичната работна тетрадка *Опознай чувствата и емоциите си* съдържа 100 страници с дейности, работни листове, страници за оцветяване и творчески упражнения, предназначени да насърчават осъзнаването на собствените емоции. Въпреки че е насочена към деца, много от дейностите могат да бъдат адаптирани към широк спектър от възрасти и способности. Основният фокус на Работната тетрадка е върху подобряването на емоционалната интелигентност чрез насърчаване на децата да ангажират сетивата си и да подобрят осъзнаването на тялото си. Това са някои от основните принципи на осъзнатостта, които спомагат за формирането на основа за емоционално благополучие, върху която те могат да продължат да надграждат.

В Работната тетрадка ще откриете някои нови идеи, както и теми, свързани с чудовища на класически интервенции и метафори. Терапевтичната работна тетрадка *Опознай чувствата и емоциите си* трябва да се използва изборително, в зависимост от нуждите и предпочитанията на детето, но не би трябвало да се приема като учебна програма. Предложения за използване на дейностите могат да бъдат намерени в справочника, но инструкциите са оставени двусмислени, така че можете лесно да адаптирате дейностите към своите нужди.

- За специалисти по психично здраве: Работната тетрадка предлага редица варианти и начини, които помагат за посрещане на различни нужди, и може лесно да бъде персонализирана. Както винаги, моля, използвайте клиничната си преценка за това кои дейности са подходящи.
- За лица, полагащи грижи, и семейства: В тази Работна тетрадка семействата ще намерят интересни дейности, които да изпълняват с децата си у дома, за да насърчат емоционалното осъзнаване. До дейностите в съдържанието, които може да са най-подходящи за семействата, ще видите знак ★.
- За учители и консултанти: Въпреки че Работната тетрадка е предназначена предимно за терапевти, педагозите могат да адаптират много дейности за използване в образователна среда за насърчаване на социално-емоционалното обучение.

Работните листове могат да се копират за използване от учениците. (Вижте по-долу пълните подробности за разрешенията.)



В Работната тетрадка са използвани герои и принципи от детската книжка *Опознай чувствата и емоциите си*.

Тя може да се използва като допълнение към историята или като самостоятелна работна тетрадка.

Посетете kibea.net

Лицензирано и позволено ползване на съдържание

Тази книга е носител на лиценз. Препечатването, копирането и сканирането на отделни страници е позволено изключително за лично ползване с децата в семейството, за работа с клиенти или студенти. Работната тетрадка може да се ползва за презентации или като част от учебен процес. Добавете линк към BumbleBLS.com/Ezzy, когато цитирате, и посетете уебсайта за безплатни помагала и други ресурси. Забранено е ползването на материалите от тази тетрадка за търговска цел без получаване на изрично писмено съгласие. Забранено е ползването на илюстрациите извън съдържанието на тетрадката.

Допълнителни копия и лицензи можете да закупите от BumbleBLS.com



Работна тетрадка

Съдържание и инструкции



12 – 37 Игрови дейности, свързани с чувствата

- **13 – 15 ★ Морски шах на чувствата:** Забавна и лесна игра, създадена от терапевта Лиана Лоуенстийн. Придава емоционален оттенък на класическата игра *Морски шах*.
- **16 – 17 ★ Карти с чудовища на чувствата:** Картите могат да се използват самостоятелно или да се включат в други дейности, за да помогнат на децата да разпознаят и да изследват емоциите.
- **18 –19 ★ Колела на чувствата:** Първият вариант в Работната тетрадка е самостоятелно помагало/диаграма с колело на чувствата, а вторият е предназначен за използване в различни дейности. Празните места позволяват да решите как да използвате инструмента. Децата могат да рисуват или да пишат в празните места или да изберат цвят за всяко свое чувство. Можете дори да използвате гривна и кламер, за да създадете въртящо се колело за игра.
- **20 – 21 ★ Зарчета на чувствата:** Следвайте инструкциите, за да създадете своите зарчета. Празният шаблон позволява лесно да персонализирате играта си. Например, можете да нарисувате различни животни върху всяка страна на празното зарче и да разиграете това, което излезе на зарчето (сърдито куче или щастлива медуза).
- **22 – 23 ★ Упражнение с лицето на чудовищата:** Използвайте материали за рисуване, изрезки или пластилин, за да оформите изражението на лицето на чудовището, докато изследвате емоциите.
- **24 ★ Чудовище от празна кутия за кърпички:** Създайте чудовище от стара кутия за кърпички, което помага за задържане на чувствата. Изработката позволява на децата да ръководят и да изразяват чувствата си, докато се учат да регулират емоциите си.
- **25 ★ Дъга на чувствата:** В тази проста дейност за чувства децата избират цветовете, които да представят техните емоции, и оцветяват дъгата, за да покажат как би изглеждала тяхната Дъга на чувствата.
- **26 – 27 ★ Айсберг на гнева:** Като вторична емоция, е важно да погледнем по-дълбоко на гнева и да се опитаме да открием какво се крие под повърхността. Първият вариант представлява раздаване на материали, а вторият позволява на децата да разпознаят първичните емоции, които могат да се крият зад собствения им гняв.
- **28 ★ Чувствата на Иззи:** В тази дейност децата могат да се упражняват в разпознаване и тълкуване на изрази, като същевременно проектират собствените си емоции върху героя.
- **29 ★ Паркинг на чувствата:** Местата за паркиране в този работен лист са подходящи за количките Hot Wheels и осигуряват забавен начин за изучаване на чувствата. Тази дейност може да се използва самостоятелно или с пътната карта (стр. 78–79).
- **30 – 37 ★ Карти с чувства:** Картите могат лесно да бъдат включени в популярни игри и интервенции. Има и празен шаблон, за да можете да създадете свои собствени карти. Разпечатайте ги на различни цветове картон, за да създадете цветове код (напр. за чувства за играта *Страната на бонбоните* – терапевтична адаптация на класическа настолна игра за насърчаване на емоционална интелигентност при деца).



38 – 51 Дейности, насочени към сетивата и тялото

- **39 ★ Сетивни чудовища:** Ето две рецепти за сетивни вещества (пластилин и слайм), както и няколко идеи как да ги използвате.
- **40 ★ 5-4-3-2-1 Игра за осъзнато присъствие в настоящето:** Вариант на популярната практика за осъзнато присъствие в настоящето, която помага с чудовищата, като ангажира всички сетива.
- **41 ★ Ангажиране на сетивата:** Списък с идеи как можете да включите сетивата си, за да се свържете с настоящия момент.
- **42 – 43 ★ Чувства в тялото:** При тази дейност детето обръща внимание на тялото си и посочва къде усеща всяка емоция. След това може да избере цвят, който да представя всяко чувство, и да използва този цвят, за да покаже върху контура къде го усеща. Единият вариант е предварително обозначен и позволява на детето само да избере цвят, докато другият насърчава детето да посочи както чувствата, така и цветовете – или да се адаптира по различни начини.
- **44 ★ Блестящи буркани:** Този популярен инструмент за осъзнатост и справяне може да се направи само с няколко съставки.
- **45 ★ Сензорни топки:** Направете тези топки за стрес (стрес топки), като напълните балони с различни сензорни материали. Уверете се, че сте сложили няколко слоя балони.
- **46 – 47 ★ Техники на дишане:** Списък с над 20 интересни начина как да научите децата да овладяват емоциите си чрез дишане (и не само децата).
- **48 ★ Релаксация с чудовища:** Версия на тема *Чудовище* на научно доказана интервенция – прогресивна мускулна релаксация.
- **49 ★ Плюшени животни с тежести:** Сензорна играчка, която може да бъде направена от всяко плюшено животно, като се напълни с претеглени и ароматизирани материали.
- **50 – 51 ★ Йога пози на чудовищата:** Шест йога пози, демонстрирани от чудовищата. Имайте предвид способностите на детето и променяйте уменията по подходящ начин.



52 – 80 Терапевтични упражнения по терапия за приемане и ангажираност и когнитивно-поведенческа терапия

- **53 Терапия за приемане и ангажираност:** Някои идеи за включване на метафори от терапията за приемане и ангажираност.
- **54 Чудовища в автобуса:** Версия на метафората на терапията за приемане и ангажираност *Пътници в автобуса*, която помага на децата да повишат търпимостта си към емоциите.
- **55 ★ Чудовището на моите чувства:** Това упражнение, базирано на концепцията на терапия за приемане и ангажираност за *Чудовище на болката*, е в основата на историята *Опознай чувствата и емоциите си*. Създайте осъзнати чудовища на чувствата, които се превръщат във физически представяния на емоциите.
- **56 – 57 ★ Чудовища от помпони:** Упражнението е основано на концепцията на терапията за приемане и ангажираност *Чудовище на болката*, което трябва да бъде прието и за което трябва да се полагат грижи. Целта е да помогне на децата да започнат да променят гледната си точка и връзката си с емоциите.
- **58 Иззи и Чудовището от плаващите пясъци:** Това е история, която може да се използва самостоятелно или да бъде включена в четенето на *Опознай чувствата и емоциите си*. В нея се използва емоционалната метафора за плаващи пясъци от терапията за приемане и ангажираност и помага на децата да разберат колко е важно да приемат чувствата, като същевременно потвърждават колко е противоречиво това.
- **59 Чудовище от плаващи пясъци:** Упражнение, базирано на метафората за плаващите пясъци от терапията за приемане и ангажираност.
- **60 Смесени емоции:** Децата могат да изберат цвят, който да представя всяка емоция, и да оцветят чудовището от плаващи пясъци, за да създадат визуална представа какво е усещането да си претоварен.
- **61 Балансирани умения за справяне:** Отвлечането на внимание може да бъде полезно умение за справяне, но може да представлява начин за децата да избягват емоциите, ако не са балансирани с други видове умения. Те могат да напишат уменията за справяне в горната част на скалата и да изброят социалните си опори близо до основата на скалата.
- **62 Моята стълба:** Работен лист, който помага на децата да определят малките стъпки нагоре, докато започнат работата си за постигане на дадена цел или да преодоляват страховете.
- **63 Падащи ябълки:** Упражнение за медитация, което помага на детето да обърне внимание на мислите си.
- **64 Съвети за медитация:** Списък със съвети за започване на лесна медитативна практика.
- **65 Медитации с чудовища за успокояване на мислите:** Предложения за тематични медитации с чудовища, основани на концепцията за когнитивна дефузия, докато се учат да приемат и да наблюдават собствените си мисли.

- **66 ★ Упражнения за съзнателно възприемане чрез метафори за времето:** Списък с упражнения за съзнателно възприемане, които използват времето, за да опишат и помогнат на децата да приемат емоционалните си състояния.
- **67 Дъга на чувствата:** Материалът обяснява прозореца между хипо- и хипервъзбуда, като същевременно включва скала за оценка на стандартните единици за дистрес.
- **68 – 69 Светофарни зони на търпимост:** В първия вариант зоните на търпимост са обяснени като зелена, жълта и червена светлина на светофар. Вляво са показани признаците на зоните, а вдясно са предложени начини за справяне с тях. Вторият вариант е празен работен лист, където децата могат да изследват собствените си гразнители за всяка зона.
- **70 – 73 Работни листове с чудовището на чувствата:** Работни листове с тема *Чудовища*, изследване на мисли и чувства.
- **74 – 75 Връзки между ума и тялото:** Материалът е част от когнитивно-поведенческа терапия с работен лист за връзките между мислите, чувствата, усещанията и действията на тялото.
- **76 Посланията на чудовищата:** Работен лист за обръщане на внимание на съобщенията, които нашите ум и тяло изпращат.
- **77 Моите бърмчащи мисли:** Работен лист, в който се разглеждат бърмчащите мисли. Буболечките присъстват в цялата книга *Опознай чувствата и емоциите си*, за да предоставят възможности за изследване на мислите заедно с чувствата.
- **78 – 79 Пътна карта:** Работен лист, който може да бъде използван при планиране на безопасността или лечението. Има възможност за използване на изображенията в картата, за да се свържат с преживяванията на детето (напр.: Какви *предупредителни знаци* показват, че се затруднявате? Когато имате нужда от *настройка*, какви инструменти за справяне можете да използвате?).



80 – 91 Терапевтичен метод Десенсибилизация и повторна преработка на информация чрез движение на очите (EMDR)

- **81 Нека измерим емоциите си:** Заниманието помага на децата да разберат скалата за оценка на стандартните единици за дистрес. След като обясните на детето какво представлява тази скала, то вече може да разпознава 0, 5 и 10. Децата могат да нарисуват картинка или да напишат спомен, свързан с всяка единица от скалата.
- **82 – 83 Променящи се чудовища:** Скала за стандартни единици за дистрес и скала за валидност на познанието, които показват как спокойно чудовище се превръща в преуморено и изтощено чудовище в плаващи пясъци.
- **84 – 85 Чудовищата и скалата за стандартни единици за дистрес и скалата за валидност на познанието:** Скала за стандартни единици за дистрес и скала за валидност на познанието с мотиви на чудовища.

- **86 ★ Информация и прогноза за времето по скалата за стандартни единици за дистрес:** Скала за стандартни единици за дистрес, която сравнява емоционалните състояния с промените във времето.
- **87 Празен лист със скала за стандартни единици за дистрес:** Празен работен лист със скала за стандартни единици за дистрес, която позволява на децата да създадат своя собствена система за оценка.
- **88 Презгъдка тип Пеперуга:** Откъс, който демонстрира как се използва техниката за двустранна стимулация *Презгъдка тип „Пеперуга“* в терапевтичен метод *Десенсибилизация и повторна преработка на информация чрез движение на очите*.
- **89 ★ Двустранна стимулация:** Списък с лесни упражнения за двустранна стимулация, които могат да се използват по време на обработка или с бавен ритъм за възстановяване на ресурсите или емоционално регулиране у дома.
- **90 Работен лист за целите на терапевтичния метод Десенсибилизация и преработка на информация чрез движение на очите:** Работният лист помага да се идентифицират целите на терапията с помощта на скала за стандартни единици за дистрес и скала за валидност на познанието.
- **91 Съхраняване на спомени:** Помагало, което обяснява влиянието на травмата върху мозъка, както и ролята на терапията за десенсибилизация и повторна преработка на информация чрез движението на очите.



94 – 111 Страници за оцветяване и заключение

- **95 – 104 ★ Страници за оцветяване:** Страници за оцветяване на героите от детската книжка *Опознай чувствата и емоциите си*
- **105 – 109 ★ Очертания на чудовища:** Очертания на чудовища, върху които децата могат да рисуват и да персонализират лицата, докато изследват емоциите.
- **110 ★ За създателите:** Прочетете биографиите на създателите.
- **111 Ресурси за терапевти и Bumble BLS:** Creative Therapist Network е ценен ресурс за терапевти, представени в края на Работната тетрадка. Прочетете и характеристиката на бизнеса на автора, който създава инструменти за двустранна стимулация и други ресурси и играчки за терапевти и семейства.

Опознай чувствата и емоциите си е детска книжка, която е създадена да помага на малките да разберат и да се справят със силните емоции. Историята разказва за Иззи – 9-годишно дете, чиито чувства на гняв, тъга и тревога са се превърнали в чудовища.

Със завладяващ сюжет и разнообразни герои книжката изследва предизвикателствата и ползите от приемането на неприятните емоции и как осъзнатостта може да бъде инструмент за справяне.

Предназначена както за използване в терапевтична среда, така и за четене вкъщи, книжката *Опознай чувствата и емоциите си* е написана с мисъл за съпричастност, като дава възможност на децата от различни среди да видят себе си и да разпознаят собствените си чувства в историята. Разработена е и с цел адаптивност, като предоставя възможности на семействата, терапевтите и педагозите да предизвикат открит диалог, който може да бъде съобразен с уникалните преживявания на всяко дете. Сцените в книгата умишлено са оставени двусмислени, така че децата да могат да проектират собствените си преживявания върху историята и да предоставят възможности за дискусия и изследване на емоциите. С ярки метафори (базирани на терапията за приемане и ангажираност) за обяснение на осъзнатостта и галещи окото илюстрации, *Опознай чувствата и емоциите си* ще бъде желано допълнение към библиотеката на всеки терапевт, училище или дом.



Работната тетрадка може да се използва самостоятелно или заедно с книжката *Опознай чувствата и емоциите си*. Книжката може да се прочете наведнъж или да се раздели на няколко сесии за четене, като между тях се включат упражнения. Предложения за дейности, които са подходящи за определени части от книгата, можете да намерите на следващата страница.

Посетете BumbleBLS.com/Ezzy за повече информация или kibea.net, за да поръчате.

Указател на работните листове

Опознай чувствата и емоциите си



Опознай чувствата и емоциите си, стр. 4-7
Чудовища на чувствата, стр. 55
Активности за чувствата, стр. 12-37



Опознай чувствата и емоциите си, стр. 8-9
Чудовища от кутия за кърпички, стр. 24



Опознай чувствата и емоциите си, стр. 10-11
Айсберг на гнева, стр. 26-27



Опознай чувствата и емоциите си, стр. 18-19
Иззи и плаващите пясъци, стр. 58
Чудовището на плаващите пясъци, стр. 59



Опознай чувствата и емоциите си, стр. 22-23
Игра 5-4-3-2-1, стр. 40
Ангажиране на сетивата, стр. 41



Опознай чувствата и емоциите си, стр. 24
Дълбоко дишане, стр. 46-47



Опознай чувствата и емоциите си, стр. 25
Билатерална стимулация, стр. 89
Прегръдка тип „Пеперуда“, стр. 88



Опознай чувствата и емоциите си, стр. 26
Йога с чудовища, стр. 50-51



Опознай чувствата и емоциите си, стр. 27
Чувства в тялото, стр. 42-43



Опознай чувствата и емоциите си, стр. 34-35
Послания на чудовищата, стр. 76



Опознай чувствата и емоциите си, стр. 36-37
Чудовища помпони, стр. 56-57
Медитация на чудовищата, стр. 64-65



Опознай чувствата и емоциите си, стр. 38-39
Диаграми на чувствата, стр. 16-17
Карти с чудовища на чувствата, стр. 30-37