

Ця практика для дітей, які вже вміють писати. Або ж дорослий записує відповіді дитини (але малює дитина самостійно).

У цій практиці ми з'єднуємо світ емоцій, думок і тілесних відчуттів. Коли ми переживаємо інтенсивну емоцію, то нам складно сприймати те, що відбувається, узгоджено.

Якщо дитина навчиться зчитувати сигнали тіла, вона швидше зможе повертати себе у стан стійкості.

У шаблоні (чоловічку-прянику) дитина різними кольорами малює, де саме в її тілі відчувається конкретна емоція. Дорослий, можливо, запитує: «Що відбувається з твоїми руками, пальцями? Як реагує твій лоб? Чи чуєш ти, як стукає твоє серце — повільніше чи швидше?».



Запропонуйте дитині позначити частини тіла, які реагують на емоцію. Наприклад, коли я злюся, то в мене волосся волочиться, брови зсуваються, очі мружаться, щелепи стискаються, дихання стає частим, серцебиття прискорюється, руки стискаються в кулаки і т.ін.

Час від часу в дитини важливо запитувати: «Чи помітив/-ла ти, як говорило з тобою про емоцію твоє тіло? Помічаєш, що тіло реагує на те, що відбувається, раніше, ніж твої думки?».

КОЛИ Я

У моєму тілі

познач частину тіла, де відчуваєш емоцію

Мені хочеться

Я можу зробити, щоб собі допомогти

