PLAY BREAKS

# Играй, за да откриваш и управляваш емоциите си

Децата преживяват големи емоции всеки ден, но ученето как да ги разбират и овладяват изисква време и практика. Играта предлага естествен и безопасен начин децата да изследват чувствата си, да изразяват това, което е вътре в тях, и да се учат как да се справят с ежедневните емоционални възходи и спадове. Този раздел включва прости, закачливи идеи, създадени да помогнат на децата именно в това.



## Огледални емоции

Застанете лице в лице и имитирайте израженията на лицето си. Редувайте се да водите и да копирате.

**Защо помага**

Развива умението за разпознаване на емоциите и емпатия.

**Съвет за родителя**

Направете го игриво и със смешни изражения.

2-3 мин. **Емоционална игра**



## Играчката си взема почивка

Преструвайте се, че една играчка се чувства претоварена, ядосана или тъжна. Заедно ѝ помогнете да се успокои или развесели – с дишане, разтягане, почивка или като ѝ разкажете история.

**Защо помага**

Учи на стратегии за саморегулация.

**Съвет за родителя**

Използвайте същите успокояващи техники, които бихте предложили на детето си.

2-3 мин. **Емоционална игра**



## Пантомима с емоции

Изиграйте чувство, като използвате само тялото си. Другият човек отгатва емоцията.

**Защо помага**
Укрепва емоционалната осъзнатост и невербалната комуникация.

**Съвет за родителя**
Поддържайте лек тон – смехът помага чувствата да изглеждат по-безопасни.

5-10 мин. **Емоционална игра**



## Спасяване на играчка

Ако една играчка „се счупи“ (или се престори, че е болна или е имала много лош ден), работете заедно, за да я „поправите“ с прегръдка, „превръзка“ от салфетка или като ѝ изпеете приспивна песен.

**Защо помага**
Проявяване на емпатия и грижовно поведение към другите.

**Съвет за родителя**
Покажете нежен допир и успокояващи думи, които детето ви по-късно може да използва и за себе си.

10 мин. **Емоционална игра**



## Как се чувства моята играчка?

Поставете няколко малки играчки пред детето си. Редувайте се да избирате играчка и да казвате как се чувства тя днес и защо.

**Защо помага**
Развива емоционалната осъзнатост и емоционалния речник.

**Съвет за родителя**
Първо покажете прости емоции (радостен, тъжен, притеснен).

10-15 мин. **Емоционална игра**



## Познай моята емоция

Напишете емоции върху 15–20 карти и ги поставете с лицето надолу. Всеки играч закача карта на лентата си за глава, без да я гледа. Вие и детето ви се редувате да задавате въпроси с отговор „да“ или „не“, за да отгатнете емоцията. Ако познае правилно, играчът запазва картата. Печели играчът с най-много карти.

**Защо помага**
Изгражда разпознаване на емоциите и емпатия.

**Съвет за родителя**
Направете го игриво и с весели емоции.

30 мин. **Емоционална игра**

PLAY BREAKS

# Моменти за ежедневна игра

Не ви е нужно голямо пространство или перфектен план, за да играете с детето си. Играта може да бъде част от малките моменти, които вече споделяте през деня. Този раздел е пълен със забавни, прости идеи за ежедневни игрови паузи, които се вписват в дневните ви рутини: сутрин, по време на хранене, докато чакате на опашка, в рутината преди лягане и във всичко между тях.



## Лица при събуждане

(Сутрешни рутини)

Поздравете се сутрин с едно и също смешно или емоционално лице (напр. можете да го подготвите предната вечер: договорете се какво ще бъде първото сутрешно лице. „Нека направим сънлива костенурка, която се събужда“).

**Защо помага**

Изгражда емоционална връзка и задава положителен тон.

**Съвет за връзка**

Оставете детето си да избере лицето за следващия ден.

1-2 мин.

**Моменти за ежедневна игра**



## Заведи ме до там

По познат маршрут (до колата или парка) оставете детето си да бъде „GPS“. То ви казва кога да завиете наляво, надясно, да спрете или да минете на „висока скорост“.

**Защо помага**

Насърчава увереността и вземането на решения, като позволява на децата да водят, а също развива пространственото ориентиране и навигационните умения.

**Съвет за връзка**

Ако нарочно ви поведе в „грешната“ посока, последвайте го за няколко крачки – споделената закачка е по-важна от дестинацията.

2-3 мин.

**Моменти за ежедневна игра**




## Изненада в раницата

Сложете малка закачлива бележка, рисунка или предизвикателство, което детето ви да намери в училищната си раница или на друго място, където ще го открие (напр. в обувките, под възглавницата, под чинията на закуска, в джоба на яке).

**Защо помага**
Създава емоционална връзка през деня.

**Съвет за връзка**
Поканете детето си следващия път да изненада вас.

2-3 мин.

**Моменти за ежедневна игра**



## Невидима топка

Преструвайте се, че хвърляте и хващате невидима топка, като променяте размера или тежестта ѝ.

**Защо помага**
Насърчава въображението и сътрудничеството.

**Съвет за връзка**
Оставете детето си да променя правилата.

2-5 мин.

**Моменти за ежедневна игра**



## Кой съм аз?

Скрийте малка играчка зад гърба си и я опишете с подсказки. Детето ви отгатва коя играчка е.

**Защо помага**
Изгражда умения за слушане и мислене.

**Съвет за връзка**
Редувайте се да бъдете този, който описва, и този, който отгатва.

5-10 мин.

**Моменти за ежедневна игра**



## Бъди магьосник

Дръжте метален черпак за дръжката под мишницата си, като заобления страна е обърната към публиката. Леко го стабилизирайте с върховете на пръстите си, след това бавно го пуснете и движете ръцете си около него, за да създадете илюзията, че метална сфера се носи във въздуха без опора.

**Защо помага**
Изпълнението на фокус пред други хора помага на децата да се гордеят със себе си и да се чувстват по-комфортно, когато са в центъра на вниманието, като изгражда увереност и комуникационни умения.

**Съвет за родителя**
Поддържайте тона лек и игрив, а не съсредоточен върху представянето. Хвалете усилията, а не само успеха.

10-15 мин.

**Моменти за ежедневна игра**



## Истории по пътя

(докато вървите към/от училище)

Създайте история заедно, по едно изречение, докато вървите. Редувайте се да продължавате историята (напр. „Кучето, което видяхме, всъщност е детектив...“, „...който търси изчезнала бисквитка“).

**Защо помага**

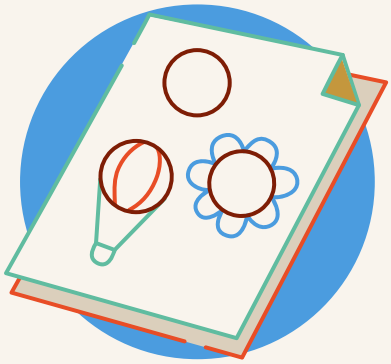
Подкрепя въображението и умението да се редуваме.

**Съвет за родителя**

Нека историята отиде там, накъдето я поведе детето ви.

5-10 мин.

**Моменти за ежедневна игра**



## Бъдете креативни!

Нарисувайте 3–5 еднакви кръга върху голям бял лист хартия. Предизвикайте детето си да превърне всеки кръг в различен предмет с маркери или пастели (напр. различни лица, плодове като портокал, предмет като балон или часовник).

**Защо помага**

Насърчава дивергентното мислене, като учи децата, че една отправна точка може да доведе до безкрайно много възможности.

**Съвет за родителя**

Можете да започнете рисунката за по-малките деца, например като добавите ушите на мечка или венчелистчетата на цвете, и да ги оставите да довършат оцветяването.

10-15 мин.

**Моменти за ежедневна игра**

PLAY BREAKS

# Играем заедно като семейство

Семейният живот може да бъде забързан и изпълнен с рутина, но когато родители и деца играят заедно, се случва нещо специално: играта се превръща в споделено пространство за смях, общуване и близост. Този раздел е пълен с бързи и лесни идеи за игра, които се вписват в реалния семеен живот. Защото семейната игра е повече от забавление – тя е лесен начин за изграждане емоционална устойчивост за цял живот.



## Семеен буркан на благодарността

Всеки ден напишете или нарисувайте едно нещо, за което сте благодарни, и го сложете в буркан. В края на седмицата ги прочетете заедно.

**Защо помага**
Изгражда положителни връзки и споделен смисъл.

**Съвет за родителя**
Оставете детето си да украси буркана.

2-5 мин. **Семейно време за игра**



## Кухненска група

Използвайте тенджери, лъжици и чаши, за да създадете семейна ритмична група.

**Защо помага**
Насърчава сътрудничеството, ритъма и радостта.

**Съвет за родителя**
Оставете детето си да води темпото.

5-10 мин. **Семейно време за игра**



## Сенки на стената

С помощта на фенерче или светлина от телефон в слабо осветена стая се редувайте да правите форми на стената с ръце или малки играчки (напр. направете сянка на птица и махайте с ръце, докато чуруликате, или оформете змия с ръце и съскайте).

**Защо помага**
Стимулира въображението и създава спокойна, уютна среда за общуване.

**Съвет за родителя**
Попитайте: „На какво ти прилича тази форма?“ и изградете история около нея.

5-10 мин. **Семейно време за игра**



## Семейно „дай пет“

Работете заедно, за да измислите уникално „тайно“ семейно „дай пет“ или ръкостискане с 3–4 различни движения.

**Защо помага**
Създава усещане за принадлежност и уникална „семейна идентичност“.

**Съвет за родителя**
Използвайте това ръкостискане винаги, когато се събирате отново след училище или работа, за да възстановите бързо връзката помежду си.

5-10 мин. **Семейно време за игра**



## Предизвикателство „човешко огледало“

Нарисувайте няколко прости „човечета от чертички“ върху малки листчета, всяко в различна поза (на един крак, със скръстени ръце, с ръце на главата и т.н.). Възрастният избира карта, а детето трябва бързо да повтори позата като в огледало. След това разменете ролите.

**Защо помага**

Развива усещането за тяло, баланса и координацията, докато детето се опитва да съвпадне с различни позиции. Също така укрепва вниманието и наблюдателността.

**Съвет за родителя**

Оставете детето си да бъде „хореографът“ и да създава свои сложни пози с човечета от чертички, които вие да опитате.

5-10 мин. **Семейно време за игра**



## Семейно танцово парти

Изберете песен и танцувайте заедно. Забавните движения са добре дошли.

**Защо помага**

Създава споделена радост и освобождава напрежението.

**Съвет за родителя**

Оставете детето си да избира песните и да води играта.

5-10 мин. **Семейно време за игра**



## Рисувайте заедно

Седнете заедно с голям лист хартия и няколко пастела или молива. Редувайте се да добавяте по нещо към една и съща рисунка (по един детайл наведнъж). Няма план: картината се развива, докато играете заедно. Можете да я превърнете в игра, като рисувате без да говорите и отгатвате какво се получава, или като говорите, докато рисувате, и разказвате история.

**Защо помага**

Насърчава сътрудничеството, слушането, себеизразяването и споделената креативност.

**Съвет за родителя**

Resist the urge to correct, follow your child's ideas & enjoy the process.

5-10 мин **Семейно време за игра**



## Шоу за таланти с играчки

(с мини домашен театър)

Създайте театър заедно – например като превърнете картонена кутия в сцена или окачите кърпа между два стола. Всеки член на семейството избира малка играчка (животно, количка) и я кара да излезе на сцената – да пее, танцува, разказва шеги или прави нещо смешно. Редувайте се да бъдете изпълнители и публика.

**Защо помага**

Builds shared joy, creativity, communication, and confidence, encourages self-expression.

**Съвет за връзка**

Следвайте идеите на детето си и ги надграждайте.

15-20 min **Семейно време за игра**