

## Title (заглавие): Светофор

### Goal (Цель):

Научиться распознавать и принимать эмоции, осознавать их, а так же учиться вести себя спокойно.



### Resources (Ресурсы):

Цветные ручки / карандаши /  
цветные карандаши  
Бумага

### Introduction (Вступление) :

Тут ты можешь научиться как можно успокоиться используя "Светофор".

### Instructions (инструкции):

Нарисуй светофор и раскрась красным, желтым и зеленым цветом.

Используй цвета как индикатор, чтобы знать когда нужно успокоиться:

**Красный** = "стоп", успокойся.

**Желтый** = Мне нужно подумать перед тем как действовать

**Зеленый** = Сейчас когда я успокоился и подумал, я попытаюсь отреагировать по другому.

Подумай о ситуации когда ты чувствуешь, что нужно включить "красный свет светофора"? Например, когда твой друг тебя дразнит и это заставляет тебя чувствовать злость.

### Discussion (обсуждение):

Если они в "красной" зоне, как можно спуститься в "желтую" зону? Как можно опуститься в "зеленую"? После того как удалось успокоиться, как ты можешь поступить в сложившейся ситуации? На пример, расскажешь ли ты взрослому, что произошло, начнешь драку с человеком который тебя дразнил? Какие могут быть последствия твоего действия?

Как только ты подумал о хорошем решении, ты находишься в зеленой зоне. Быть в зеленой зоне не всегда означает, что ты получишь то, что хочешь. Как это чувствуется?



# POP-UP FESTIVAL