



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



Уважаемые Родители/Опекуны:

Сегодня в классе вашего ребенка я прочитал(а) книгу Кейтлин Аронсон «Кловис сохраняет хладнокровие». Эта история о быке Кловисе, который начал работать в посудной лавке своей бабушки. В прошлом ему было трудно справляться со своим вспыльчивым характером, но в последнее время он научился управлять им, пока опять не вышел из себя. Он забыл, как пользоваться навыками для преодоления стресса, и это приводит к разрушению магазина. После того как он остыл, Кловис вспомнил, чему его учила его бабушка, он *переосмыслил ситуацию, решив предоставить второй шанс*. Конечным результатом является открытие того, как *предоставление второго шанса* может привести к улучшению отношений.

Поговорите со своим ребенком о книге « Кловис сохраняет хладнокровие». Обсудите, какие навыки преодоления стресса использовал Кловис, когда чувствовал, как нарастает гнев, и какие навыки ваш ребенок может использовать, чтобы сохранять хладнокровие:

- Сделай 5 медленных глубоких вдохов.
- Сосчитай до 10 (или 20) с помощью счетной коробки/мешочка.
- Помни подушку
- Понюхай успокаивающий аромат, например лаванды.
- *Используй позитивный разговор с самим собой.*
- Прогуляйся
- Займись чем-нибудь физическим (пробегишь или потанцуй).
- Обсуди ситуацию с другом или заботливым взрослым.

Предварительно обсуждая и практикуя стратегии преодоления гнева, мы можем активно разрабатывать методы регулирования наших эмоций, предотвращения вспышек гнева и поддержания здоровых отношений. Это даст ученикам возможность взять на себя ответственность за свое эмоциональное благополучие, *пересмотрев* свои реакции. Обучение этому навыку является ключом к тому, чтобы дать *второй шанс* себе и другим.

Если вам нужна дополнительная информация о программе ABC или вы хотите добровольно читать в классе, пожалуйста свяжитесь со мной.

С уважением,

ABC Волонтир

Телефон/Имаил