



FOR YOUTH DEVELOPMENT™  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



Шановні Батьки/Опікуни:

Сьогодні в класі вашої дитини я прочитав(ла) книгу Кейтлін Аронсон *Clovis Keeps His Cool* (Кловіс зберігає спокій). Ця історія про бика Кловіса, який почав працювати в посудному магазині своєї бабусі. У минулому він мав труднощі володіти своїм норовом, але останнім часом він навчився керувати ним, поки одного дня знов не втрачає самовладання. Він забув, як використовувати навички подолання стресу, і це призводить до руйнування магазину. Після того, як він охолонув, Кловіс згадав, чому його навчала бабуся; він *передумав та вирішив дати другий шанс*. Кінцевим результатом є відкриття того, як надання другого шансу може призвести до побудови нових стосунків.

**Поговоріть з дитиною про "Кловіс зберігає спокій". Обговоріть, які навички подолання стресу використовував Кловіс, коли він відчував, як наростає гнів, і які навички ваша дитина може спробувати, щоб зберегти спокій:**

- Зробіть 5 повільних глибоких вдихів
- Порахуйте до 10 (або 20) за допомогою лічильної коробки/мішка
- Відіжміть подушку
- Понюхайте заспокійливий аромат лаванди
- Використовуйте позитивну саморозмову
- Прогуляйтесь
- Зробіть щось фізичне (побігайте або потанцюйте)
- Обговоріть це з другом або турботливим дорослим

Заздалегідь обговорюючи та практикуючи стратегії подолання гніву, ми можемо розробляти методи регулювання емоцій, запобігати спалахам гніву та підтримувати здорові стосунки. Це дає можливість учням взяти на себе відповідальність за власне емоційне благополуччя і *переглянути* свої реакції. Вивчення цієї навички є ключовим для можливості дати другий шанс собі та іншим.

Якщо вам потрібна додаткова інформація про програму ABC або ви хочете добровільно читати в класі, будь ласка зв'яжіться зі мною.

З Повагою,

---

ABC Волонтир

---

Телефон/Імаїл



FOR YOUTH DEVELOPMENT™  
FOR HEALTHY LIVING  
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

