



**Интерактивната книга – игра „Усецям, мисля, разбирам своето тяло“** съдържа 21 игри, които са предназначени за деца от 6 – 14 години. Те целят детето да разбира и изследва своите емоции и реакции. Разпределени са в две групи. Първата се отнася до представата на детето за себе си, неговите мисли, потребности и реакции, а втората група разглежда основните емоции/ страх, гняв, тъга и радост/ и тяхното телесно съответствие. Игрите са разпределени в отделни пликосе. Всяка игра е обозначена чрез символ и цветове. В папката са приложени две човешки фигури.

Цена: 60 лв.

Съдържанието включва следните игри:

**Първа група:**

1. Запознай се със себе си.
2. Местата на емоциите в тялото.
3. Моите мисли – емоции – потребности – действия.
4. Талантливите чувства.
5. Когато съм щастлив, когато съм тъжен....
6. Добри думи за мен.
7. Паспорт на моето тяло.



## Втора група:

### Страхове:

- Да погледнем в окото на тревожността.
- Колко голям е страхът ти?
- Сандък на тревожните мисли.
- Супергерой.



### Гняв:

- Да погледнем гнева отблизо.
- Скала на гнева.
- Какво вместо да ударя мога да направя?

### Тъга:

- Да се сприятелим с тъгата.
- Да надникнем в тъгата си.
- Глухарче на тъгата.
- Лодка



### Радост:

- Да споделим и изразим радостта.
- Балони на радостта.
- Слънце

Автор на идеята и игрите: Милена Манова  
Издател : Институт по позитивна психотерапия

