

Как да създадем кът за успокоение в детската градина?

Кътът за успокоение е защитено кътче в групата, което детето припознава като свое — място, към което може да се обърне, когато емоциите станат твърде много или средата около него го претовари. Целта е то да усеща това пространство като тихо, познато и безопасно — не като наказание, а като ресурс.

Как да го погредим?

1. Първото, за което трябва да помислим, е визуалното отделяне от останалата част от стаята. Балдахин, опънато парче плат, два по-големи пуфа или нисък рафт са достатъчни, за да създадат усещане за „вътре“ и „навън“. Ако има начин вътре да е малко по-приглушена светлината — перфектно. Полумракът сам по себе си успокоява нервната система.
2. Втората стъпка е подборът на сензорни материали. Те не трябва да са скъпи или специални — важно е да дават на тялото нещо, с което да се занимае: топка за стискане, фиджет играчка, сензорна бутилка с вода и брокат, плюшена играчка, мека подложка или килимче. Можете да добавите и пясъчен часовник — той помага на детето да усети колко време прекарва там, без да разчита на думи. Карти с емоции са също много полезно допълнение: детето може да посочи как се е почувствало при влизане и как се чувства при излизане.
3. Третото, което прави къта наистина работещ, са визуалните подкрепления. В разгара на силна емоция детето не може да мисли последователно — не защото не иска, а защото мозъкът му буквално не е в режим на „мислене“. Картинки с прости стъпки за успокояване (диши, стисни топката, брой до пет) му дават конкретна опора, без да се налага да помни или да разбира думи.

Едно важно правило: кътът трябва да е свободен от екрани и устройства.



Как да научим децата да го използват?

Кътът работи само ако е въведен правилно — и това започва преди да се е случила каквато и да е криза. Наредете го заедно с децата: покажете им какво има вътре, обяснете за какво е предназначено и ги оставете да изберат някои от предметите сами. Когато детето е участвало в създаването на пространството, то го усеща като свое.

В началото именно учителят ще забелязва кога е времето — детето все още не умее да разпознава собствените си сигнали. Зачервено лице, стиснати юмруци, нарастващо напрежение в тялото, повишаващ се глас — всичко това са знаци, че моментът е дошъл. Подходете спокойно, назовете емоцията: „Виждам, че ти е трудно в момента.“ Не е нужно да обяснявате или да убеждавате. Просто предложете: „Хайде да отидем до тихия кът за малко.“ И ако трябва — отидете заедно.

Колкото и ситуацията да е напрегната, тонът на гласа е от решаващо значение. Кътът за успокоение губи смисъла си, ако детето го асоциира с наказание или с разочарован възрастен. Той трябва да е свързан с облекчение — не със срам.

В началото е напълно нормално да останете с детето вътре, докато се успокои. С времето, и с много повторения, то ще започне само да разпознава кога има нужда от пауза — и да отива там по собствена инициатива. Това е целта.

За по-малките деца — под 3 години — кътът работи по-добре като съвместно преживяване с възрастен, отколкото като самостоятелен инструмент. Водете се по детето, не по правилото.

Накрая — кътът за успокоение е един инструмент, не универсално решение. Работи най-добре в комбинация с предсказуема среда, с ясни граници и с топла, последователна връзка между учителя и детето. Без тази основа дори най-добре наредения кът няма да свърши работа.

