

# Практически инструменти за подкрепа на саморегулацията

## Кът за успокоение

Кътът за успокоение не е наказание. Той е пространство, в което детето може да се върне към себе си. Помислете за някое малко ъгълче в стаята на групата, което може лесно да се организира като малко кътче, което създава усещане за физическо отделяне от останалата част от помещението. За целта може да използвате палатка от плат (т.нар. типични палатки), балдахин или обикновено парче плат, прикрепено за стената. В самия кът можете да сложите меки играчки, възглавнички, картинки с техники за дишане и фигурни играчки. Важно е детето да знае, че то отива в къта за успокоение, за да се почувства по-добре, а не защото е направило нещо лошо.



# Практически инструменти за подкрепа на саморегулацията

## Колело на избора

Колелото на избора предлага на детето конкретни стратегии за справяне с трудни емоции. Докато го използва, то постепенно изгражда собствен репертоар от стратегии. Може да изровизирате употребата му като добавите малка стрелкичка, която детето да завърти, или да го оставите само да избере техниката, която ще го накара да се почувства по-добре.



# Практически инструменти за подкрепа на саморегулацията

## Емоционална азбука

Назоваването на емоциите е един от най-мощните инструменти, с които разполагаме. Заг него стои проста, но дълбока истина: детето не може да регулира емоция, която не може да назове.

Малките деца често изживяват интензивни чувства — гняв, разочарование, тъга, объркване — но нямат думите, с които да ги изразят. Резултатът е поведение: крещене, удряне, плач, отказ от сътрудничество. Когато ние, педагозите, именуваме емоцията вместо детето, се случват няколко важни неща едновременно. Даваме на детето речник. Помагаме му да разбере какво се случва в тялото и ума му. Активираме префронталния кортекс — частта от мозъка, отговорна за логическото мислене и самоконтрола. Показваме му емпатия и валидираме правото му да изпитва съответното чувство.

На практика това звучи така: „Звучи, сякаш си ядосан...“, „Изглеждаш тъжен...“, „Може би се чувстваш объркан?“, „Виждам, че си разочарован.“ Важно е да не се притеснявате, ако не уцелите точната емоция от първия път — това е нормално и всъщност полезно. Детето ще ви коригира: „Не съм тъжен, ядосан съм!“ — и така само участва в изграждането на своя емоционален речник.

Можете да използвате различни табла и картинки, които да използвате на ежедневна база, за да получите информация как се чувстват децата и какво преживяват.



# Практически инструменти за подкрепа на саморегулацията

## Картинки с рутини и предвидимост

Деца се чувстват сигурни, когато знаят какво следва. Неизвестността и внезапните промени са огромен източник на стрес за малките деца — и този стрес почти винаги се проявява като поведение.

Заг това стои неврологична причина. Когато детето не знае какво предстои, лимбичната система — тази, която отговаря за страха и инстинктите за оцеляване — поема контрол. Появяват се тревожност, съпротива, сълзи или агресия. Когато обаче детето знае какво следва, префронталният кортекс може да се подготви. Детето може да се организира вътрешно и да посрещне прехода много по-спокойно.

Именно затова рутините, особено когато са визуализирани, са толкова мощен инструмент. Те не са просто удобство за педагога — те са конкретна подкрепа за детската саморегулация.

Можете да използвате картинки, които визуализират определени дейности от рутината на деня, а също и табличка с дейности “Първо” и “После”, в която по полето “Първо” подреждате нещата, които трябва да се свършат, а в полето “После” премествате онези, които вече са се случили.

Първо	После