

STRATÉGIE UPOKOJENIA DIEŤAŤA

Cieľ metodической karty

Poskytnúť vývinovo primerané stratégie na upokojenie, spolureguláciu a rozvoj sebaregulácie dieťaťa.

Základné východisko

Dieťa sa nevie upokojiť samo, kým sa to nenaučí.

Regulácia emócií je najprv externá (spoluregulácia).

Pokoj dospelého je najsilnejší regulačný nástroj.

Najprv vzťah – potom správanie – až napokon učenie.

Základná stratégia

SPOLUREGULÁCIA

Čo robiť: zostať pokojná a fyzicky dostupná, hovoriť tichým, pomalým hlasom používať krátke, jednoduché vety

Príklady viet: „Som tu.“ - „Vidím, že je to pre teba ťažké.“ - „Pomôžem ti upokojiť sa.“

Ďalšie techniky

POMENOVANIE EMÓCIE

Význam: Pomenovanie emócie znižuje jej intenzitu a pomáha dieťaťu porozumieť vlastnému prežívaniu.

Ako: Pomenovať emóciu bez hodnotenia, hovoriť pokojne a vecne, napr. „Si nahnevaný.“ - „Zdá sa, že ťa to vystrašilo.“ - Je ti teraz smutno.“

TELO AKO NÁSTROJ UPOKOJENIA

Emócie sa prejavujú v tele – cez telo ich možno aj regulovať.

Vhodné techniky: pomalé spoločné dýchanie - tlakové podnety (objatie, pevné stisnutie rúk – ak je prijímané) - zatlačenie chodidiel o podlahu- krátky regulovaný pohyb (natiahnutie, skoky)

Ďalšie techniky

PREDVÍDATEĽNOSŤ A RUTINY

Prečo pomáhajú: Predvídateľné prostredie znižuje úzkosť a emočné preťaženie. Odporúčania: jasná štruktúra dňa - opakujúce sa rituály - upozornenie na zmeny vopred - vizuálna podpora (piktogramy, obrázky)

BEZPEČNÝ PRIESTOR NA UPOKOJENIE

Upokojenie nie je trest ani izolácia.

Charakteristika priestoru: tichý, pokojný; dostupný, ale neizolujúci; vybavený mäkkými a upokojujúcimi predmetmi

Príklady: tichý kútik, vankúše, plyšák, kreslenie, listovanie v knihe

MODELOVANIE SPRÁVANIA DOSPELÝM

Dieťa sa učí regulácii pozorovaním.

Príklady modelovania: „Potrebujem sa nadýchnuť.“ - „Zastavím sa a upokojím sa.“ - „Skúsime to znova, keď budeme pokojní.“

POSTUPNÉ BUDOVANIE VLASTNÝCH STRATÉGIÍ

S vekom dieťa postupne využíva:

- vlastné dýchanie
- vnútorný dialóg
- symbolickú hru
- vyhľadanie pomoci

Vlastná sebaregulácia vzniká len vďaka opakovanej skúsenosti spoluregulácie.

Zhrnutie pre prax

Emócie nie sú problém – sú informáciou.
Pokoje dospelého vytvára pokoj dieťaťa.
Každá zvládnutá situácia posilňuje sebareguláciu.

Poznámky



Vhodné pre: každodenné situácie v MŠ, adaptačné obdobie, konflikty, emočne náročné situácie.