

ВАКАНЦИЯ С БАЛАНС: Техники за спокойствие и самоуправление

Постер за родители: Инструменти за социално-емоционално учене

СТЪПКА 1: Създайте „Зона за презареждане“

Концепция: Кът за спокойствие.

Практика: Обособете кът у дома (с възглавници, книги или слушалки), където детето може да се оттегли само, когато усети напрежение.

Правило: Влизането там не е наказание, а възможност за успокояване на нервната система чрез тишина и личен избор.



СТЪПКА 2: Инструменти за бърза регулация

Дишане „Дракон“:

Вдишай дълбоко (3 секунди),
Задръж въздуха (2 секунди),
Издишай мощно (3 секунди).



Сензорно „заземяване“:

Когато емоциите са силни,
насочете вниманието към
сетивата:



Виждам 3 неща.
Чувам 2 неща.
Докосвам 1 нещо.

СТЪПКА 3: Емпатичен план за деня

Списък с възможности:
Заменете строгия график с
гъвкави опции за деня.



Въпрос на деня: Всяка вечер обсъждайте един успешен момент, в който детето се е справило с предизвикателство. Фокусът върху успеха гради увереност.



Помнете: Вашето спокойствие е най-добрият учител!