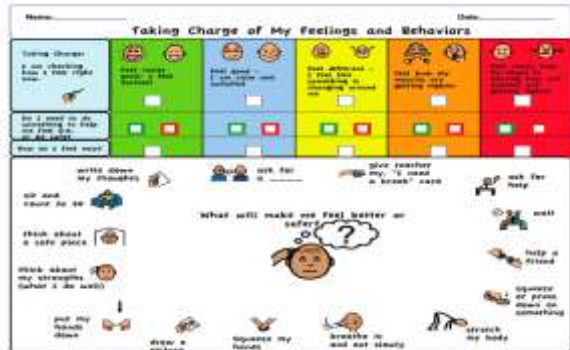




Οι δράσεις συναισθηματικής ρύθμισης πρέπει να ταιριάζουν μοναδικά σε κάθε άτομο!

Εφημερίδα Τοίχου του Τμήματος Ένταξης του 11^{ου} Δημοτικού Σχολείου Αθηνών

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

Δραστηριότητες για συναισθηματική ρύθμιση

τ. 270 8-12-2022 Αναβαίνω στα κόκκινα. Τι κάνω;

Επιδιώκοντας και δουλεύοντας τη συναισθηματική ρύθμιση των παιδιών, μαθητών και συμμετεχόντων σε προγράμματα λαμβάνουμε υπόψιν την αναγκαιότητα για πρωταρχική συρρύθμιση με κάποιον «Σημαντικό Άλλο» (coregulation / mutual regulation). Επιπλέον τονίζεται ότι παράλληλα με την εκπαίδευση για συναισθηματική ρύθμιση ιδανικά ενεργοποιούνται και οι δράσεις προς ενίσχυση της αυτόβουλης νοητικής και συμπεριφορικής ρύθμισης.

Πέντε άξονες για να είναι αποτελεσματικές αυτές οι ενέργειες συρρύθμισης είναι:

Α. Δημιουργήστε ένα περιβάλλον όπου το παιδί αντιλαμβάνεται ότι έχει σχέσεις ουσιαστικές, απολαυστικές και με έμφαση στην ασφάλεια και στην εμπιστοσύνη, όπου «ακούγονται» οι ανάγκες του και υπάρχει σταθερή και συνεπής Φροντίδα.

Β. Γίνετε μοντέλο αυτορρύθμισης μπροστά στο παιδί. Η μίμηση προτύπου είναι ισχυρή. Αν νιώθετε κουρασμένοι, θυμωμένοι, «καμένοι» αναζητώντας τεχνικές ρύθμισης εξασφαλίζει τη συνέχιση της δύναμής σας στη στήριξη της καθημερινότητας με το παιδί.

Γ. Χρησιμοποιήστε οπτική βοήθεια (π.χ. εικονίδια) από το εμπόριο ή χειροποίητη και εξατομικευμένη. Η εικόνα «ΝΙΩΘΩ» μαζί με την εικόνα «Χρειάζομαι / ΕΧΩ ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ...» είναι μια καλή αρχή.

Δ. Απλοποιήστε τη γλώσσα επικοινωνίας. Όταν τα παιδιά απορρυθμίζονται δεν λειτουργούν με βάση δεξιότητες της γλωσσικής νοημοσύνης. Καλό λοιπόν είναι να μιλάτε με απλές εντολές και οδηγίες αργά και ήρεμα παράλληλα με εικόνες και άλλα εναλλακτικά μέσα.

Ε. Διδάξτε άμεσα και ξεκάθαρα ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ. Τα παιδιά στο Φάσμα του Αυτισμού δεν «ονομάζουν» και δεν διαχωρίζουν εύκολα τα συναισθήματα. Με κάθε ευκαιρία (και ζωντανά και με εικόνες ή βίντεο) δώστε σχετικές εξηγήσεις π.χ. «Κοίτα, κλαίει ένα παιδί στο κατάστημα ... είναι λυπημένο.» Κατανοώντας τα συναισθήματα και συνδέοντάς τα με τις σκέψεις και τις σωματικές αντιδράσεις και συμπεριφορές είναι το Α και το Ω στην συνειδητή αυτοπαρατήρηση και στην αυτορρύθμισή.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΜΟΙΒΑΙΑΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ

- Παίξτε παιχνίδια Ενσυνειδητότητας (mindfulness)
- Γίνετε μοντέλα ηρεμίας και γαλήνης (αυτοελέγχου)
- Διδάξτε (εναλλακτικές) τεχνικές ρύθμισης
- Δημιουργήστε ευκαιρίες επιτυχίας
- Χρησιμοποιήστε τη θετική ενίσχυση / επιβράβευση
- Έχετε «ρουτίνες» κάθε μέρα / & το βράδυ πριν τον ύπνο
- Προσφέρετε διαλείμματα / και δώστε επιλογές
- Φτιάξτε ένα κουτί με υλικό για αποφόρτιση / παύση
- Απομακρύνετε τους πυροδότες της αναστάτωσης σας
- Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα στο πρόγραμμά σας
- Προσφέρετε ένα ρόφημα / ένα σνακ

- Κάντε διάλειμμα με ασκήσεις γυμναστικής / κίνηση
- Διαβάστε μια ιστορία (παραμύθι/ κοινωνική ιστορία)
- Δώστε μια αγκαλιά / Δώστε ένα κομπλιμέντο
- Κρατήστε το χέρι του/ Πείτε του πως είναι ασφαλές
- Μπείτε στη θέση του παιδιού/μιλήστε τη γλώσσα του
- Χρησιμοποιήστε χρονόμετρο / Κλεψύδρα...
- Χρησιμοποιήστε ευγενικά το «Αν πρώτα... Τότε θα...»
- Βάλτε Βάρη Αισθητηριακής Πίεσης (πόδια / σώμα)
- Ρολάρετε / ζουλήξτε το σε πάπλωμα ή περάστε το σώμα του με μια μεγάλη μπάλα / ή Κάντε μασάζ
- Βάλτε αιθέρια έλαια (στο χώρο) -αν δεν πυροδοτούν
- Ρωτήστε το παιδί τι θα το βοηθούσε εκείνη τη στιγμή
- Μιλήστε για κάτι που αγαπάει / του αρέσει
- Προσφέρετέ του λύσεις που καθησυχάζουν
- Βγείτε μαζί μια βόλτα
- «Απομακρύνετε» το κοινό που σας κοιτάζει
- Κάντε οραματισμό (π.χ. ένα μέρος που χαλαρώνετε)
- Πείτε του να ζωγραφίσει κάτι δικό του
- Έχετε σύστημα αμοιβών θετικών συμπεριφορών
- Χρησιμοποιήστε το φύλλο συναισθηματικού check-in
- Φτιάξτε κουτιά για παιχνίδι με τις 5 + αισθήσεις
- Παίξτε φυσώντας με καλαμάκι ποντόν σε διαδρομές
- Δημιουργήστε κοινωνικές ιστορίες σας - εκ νέου
- Μιλήστε εγκαίρως (δείξτε) αλλαγές στο πρόγραμμα
- Βάλτε μουσική και κάντε μικρό πάρτι για τους 2 σας
- Ζητήστε τους να σας βοηθήσουν σε μια δουλειά που τα καταφέρνει και διασκεδάστε την
- Σταματήστε να μιλάτε ή να δίνετε διαταγές. ΣΙΩΠΗ!
- Παίξτε με κάρτες ιδεών για «αστείες» δράσεις.
- Περάστε χώρο στη γωνιά της χαλάρωσής σας
- Ίσως να μοιραστείτε τροφικό ή σωματικό ενισχυτή;;;
- & ΛΙΓΕΣ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗΣ
- Πάρτε Ανάσες στο «Τετράγωνο» ή τύπου: Μυρίζω λουλούδι ... φυσάω κερί και πάλι ...
- Μετρήστε (και ανάδρομα) και με κίνηση (νοήματα)
- Παίξτε με «ζυμαράκια», μαλακά παιχνίδια, φούσκες
- Δείτε καλειδοσκόπια, λάμπες λάβας, αστείες ταινίες
- Σκίστε χαρτιά/ Φωνάξτε σε μαξιλάρι (αποφόρτιση)
- Κάντε γιόγκα / τραμπολίνο / κούνια / ποδήλατο/ σουτ
- Μιλήστε και αναπαραστήστε με τέχνη το τι νιώθετε
- Χαϊδέψτε ένα κατοικίδιο / ζητήστε αγκαλιά / βοήθεια
- Μασήστε τσίκλα/ καρότα; / καυτερά και πικάντικα;
- Μουτζουρώστε χαρτιά / ή γράψτε γράμμα τι νιώθετε
- Παίξτε με γρίφους – π.χ. κύβος ρούμπικ
- Τρίψτε μικρή πέτρα στα δάχτυλα, να τη «λειάνετε»
- Κρατήστε ένα παιχνίδι – αντικείμενο που σας ηρεμεί
- Χαζέψτε τα σύννεφα ή μια μπάλα χιονιού χριστουγεννιάτικη και δείτε τη βραδύτητα γαλήνης! ...

Πηγές/sites: SSM Health Treffert Center & He's extraordinary
Άρθρο: Κυριάκος Περβανάς