

KÚTIK POKOJA KONCEPT TROCH ZÓN



Metodika nástroja emocionálnej sebaregulácie detí v rozmanitých kolektívoch prostredníctvom zmyslového vnímania



Spolufinancovaný
Európskou úniou



nadácia
pontis



IMPACT
LAB

ÚVOD

Metodika nástroja na podporu emocionálnej sebaregulácie u detí v rozmanitých kolektívoch prináša nový koncept kútika pokoja, kde sa deti prostredníctvom sprievodných plagátov, oboznamovania sa s emóciami a rôznymi senzorickými pomôckami učia, ako spracovať svoje emócie, ako hľadať vhodné stratégie, ktoré im pomáhajú zvládať náročné situácie a ako ich prostredníctvom senzorického vnímania regulovať.

Rozmanita učí ako vzdelávať rozmanité kolektívy, ako uchopiť špecifiká vzdelávania a výchovy detí s rôznymi potrebami. Učitelia deti sprevádzajú v procese ich emocionálnej regulácie, spolu sa učia, ako emócie spracovať, pomenovať a ako nájsť vhodnú stratégiu na ich zvládanie. V tomto kontexte je dôležité chápať, že emocionálna sebaregulácia nie je u detí len osobnou zručnosťou, ale aj sociálnym nástrojom. Schopnosť vyjadrovať svoje emócie a zároveň rešpektovať emócie ostatných vytvára základ pre efektívnu komunikáciu a medzilúdske vzťahy. V rozmanitých triedach a kolektívoch môže byť toto kľúčovým prvkom pre vytvorenie vzájomného porozumenia, samostatnosti a otvorenej komunikácie.

Kútik pokoja s konceptom troch zón pomáha vytvárať prostredie, kde cítime bezpečie a podporu. Tieto aspekty majú kľúčový význam pre produktívne učenie, spoluprácu a rozvoj v rámci rozmanitých skupín.

EMOCIONÁLNA SEBAREGULÁCIA



Čo je to emocionálna sebaregulácia?

Na samoreguláciu sa môžeme pozrieť z rôznych uhlov. Vo všeobecnosti môžeme o samoregulácii hovoriť ako o kontrole vlastného správania, emócií a myšlienok pri dosahovaní určitých cieľov. Ak definujeme emocionálnu sebareguláciu, hovoríme o schopnosti zvládať ťaživé emócie a impulzy. Emocionálna sebaregulácia zahŕňa schopnosť zvedomenia si prežívanej emócie a hľadania vhodných stratégií na zvládanie situácie ovplyvnenej danou emóciou.



Prečo je emocionálna sebaregulácia v rozmanitých kolektívoch dôležitá?

Deti sa nerodia so schopnosťami sebaregulácie; je to proces, ktorý dozrieva prostredníctvom starostlivosti o prostredie a vzťahy. Preto je dôležité, aby sme podporovali deti pri identifikácii ich emócií a v tom, ako s nimi zaobchádzať. V tejto metodike vám predstavíme konkrétny nástroj na podporu emocionálnej sebaregulácie v triedach.



Okrem toho, že nástroj na rozvoj sebaregulácie **pomáha deťom zvedomovať a pomenúvať emócie**, je hodnotným aj v mnohých iných oblastiach rozvoja dieťaťa.



Podporuje učenie

Emocionálna regulácia pomáha deťom lepšie sa sústrediť a vedome smerovať svoju pozornosť na proces učenia - ak dieťa dokáže bezpečne regulovať svoje prežívané emócie, vie na ne reagovať, pomenovať ich a nájsť vhodné stratégie. Pomáha mu to lepšie zvládnuť náročné a vypäté situácie, zreflektovať ich a následne sa vrátiť k svojej práci.



Podporuje vzťahy

Bezpečné spracovanie emócií pomáha deťom v rozmanitých kolektívoch láskavo a rešpektujúco reagovať na potreby iných a zároveň nepotláčať tie svoje. Pomáha im reagovať na rôzne sociálne interakcie s empatiou.



Podporuje samostatnosť

Sebaregulácia prežívanej emócie dáva dieťaťu priestor stať sa samostatným. Podporuje ho v pomenovaní emócie, k hľadaniu ďalších krokov, k zodpovednosti a poskytuje tiež slobodu v rozhodovaní a následnej sebareflexii.

Ako rozvíjame u detí sebareguláciu v Rozmanite?

Sebaregulácia emócií nie je zručnosť, s ktorou sa rodíme. Sprevádzať deti procesom regulácie emócií je jednou z kľúčových úloh dospelých. Schopnosť detí regulovať svoj emocionálny stav a emocionálne reakcie priamo ovplyvňujú ich ďalší vývin, reakcie na rôzne podnety, situácie, učenie, sociálne interakcie a budovanie vzťahov. Deti v priebehu prvých rokov prežívajú prvé emócie, na ktoré nadväzujú pocity a reakcie na ne.

Už batolata objavujú funkčné stratégie na zvládanie prežívanej emócie, môžu si cmúľať prsty, aby sa utíšili, alebo odvrátia zrak od podnetu, ktorý im je nepríjemný.

Deti sa v predškolskom a mladšom školskom veku oboznamujú s mnohými stratégiami, ktoré by im mohli pomôcť zvládnuť hnev, smútok či frustráciu. Párkrát sa zhlboka nadýchnuť alebo počítať do desať. V rámci modelovania inkluzívnej základnej a materskej školy sme sa zamerali na konkrétne stratégie zvládania emócií, teda emočnej regulácie, prostredníctvom rôznych senzorických pomôcok.

Okrem nami vytvorených stratégií, ovplyvňujú a podporujú rozvoj sebaregulácie u detí aj **tieto faktory**:



VZÁJOMNÝ VZŤAH ZMYSLOVÉHO VNÍMANIA A EMOCIONÁLNEJ SEBAREGULÁCIE



Čo je to zmyslové vnímanie a prečo je dôležité?

Rozvoj zmyslového vnímania je jedným z najdôležitejších poznávacích procesov dieťaťa. Vnímanie je podmienené vývinom centrálnej nervovej sústavy, časom sa zdokonaľuje, zjemňuje a spresňuje. Prepojenie vnímania s ostatnými funkciami je dôležitým predpokladom pre učenie, písanie, čítanie a počítanie. Zmyslové vnímanie u detí hrá zásadnú úlohu aj v tom, akým spôsobom môže dieťa interagovať so svojim okolím.

Oblasťou zmyslového vnímania sa zaoberá senzorická integrácia. Ide o organizáciu vnemov na bežné využitie. Okrem obvyklých piatich zmyslov ich dokážeme identifikovať až osem. Špecifickým je zmysel nazvaný propiocepcia, ktorý nám hovorí informácie o polohe nášho tela. Interocepcia je zmyslový receptor, ktorý dáva informácie z vnútorného prostredia tela (hlad, diskomfort...) a vestibulárne vnímanie zabezpečuje vestibulárny systém umiestnený vo vnútornom uchu, ktorého úlohou je zachovávať rovnováhu tela, je orgánom rovnováhy.

Senzorické podnety môžu byť použité na podporu emocionálneho vývoja detí. Pri správnom spracovaní zmyslových informácií môže dochádzať k lepšiemu riadeniu stresu a emócií. Aktivity, ktoré podporujú rôznorodé zmyslové skúsenosti, môžu prispieť k celkovému pohodliu a psychickému blahu detí. To môže zahŕňať hry s textúrami, hudobné aktivity, umenie a ďalšie zážitky, ktoré stimulujú zmysly.

Prečo podporovať u detí zmyslové vnímanie?

1. Samoregulácia

Jednou z kľúčových výhod zmyslovej hry je jej schopnosť podporovať samoreguláciu. Umožnenie deťom ovládať svoje zmyslové zážitky im umožňuje riadiť svoje emócie a reakcie.

2. Objavovanie

Zmyslová hra poskytuje bezpečný priestor pre objavovanie a učenia. Deti môžu skúmať nové textúry, vône a zvuky, budovať svoju zvedavosť a rozširovať svoje chápanie sveta. Táto forma skúmania rozvíja ich kognitívne a zmyslové schopnosti spracovania.

3. Riešenie problémov

Zmyslová hra často zahŕňa rôzne aktivity s otvoreným koncom, ktoré podporujú riešenie problémov. Či už deti skúmajú, ako manipulovať so senzorickou pomôckou, alebo vytvárajú majstrovské dielo z farebného piesku, neustále aktívne zapájajú proces učenia, rozvíjajú samostatnosť a riešia výzvy prostredníctvom hry.

4. Kreativita

Pri zmyslovej hre sa rozvíja najmä kreativita. Sloboda experimentovať s rôznymi zmyslovými podnetmi podporuje voľnú hru a sebavyjadrenie. Zmyslové zážitky stimulujú tvorivé myslenie detí, umožňujú im uvažovať mimo zaužívaných rámcov a predstavovať si nové možnosti.

Na čo treba myslieť?

Je dôležité si uvedomiť, že každé dieťa je jedinečné a môže reagovať na zmyslové podnety rôznym spôsobom. Niektoré deti môžu byť na auditívne podnety hypersenzitívne, iné môže auditívne podnet vyhľadávať a podobne. Preto je aj ďalšie členenie sensorických pomôcok nastavené tak, aby v rozmanitých kolektívoch ponúkalo deťom možnosti, ktoré sú im príjemné, a zároveň podporovalo efektívnu sebareguláciu emócií. Individuálny prístup a zohľadnenie jedinečných potrieb každého dieťaťa sú kľúčové pre úspešnú podporu jeho emocionálneho vývinu.



Senzorická hra v rozmanitých kolektívoch

Hra so sensorickým materiálom je v rozmanitých kolektívoch kľúčová. Variabilita využitia týchto pomôcok je efektívnym nástrojom aj pre deti s poruchou zmyslového vnímania alebo pre neurodivergentné deti. Mnohokrát si deti pri hre dosýtia napríklad potrebu zrakovej autostimulácie. Poskytnutie sensorickej pomôcky im môže pomôcť redukovat' nepríjemné podnety z preťažujúceho prostredia. Sensorické pomôcky zároveň podporujú budovanie a posilňovanie vzťahov a vytvárajú nové príležitosti pre hru, pretože ich využitie je veľmi pestré.

Senzorická regulácia poskytuje základ pre zvládanie emocionálnych zážitkov. Ak je zmyslový vstup správne regulovaný, podporuje stabilnejší emocionálny stav a uľahčuje efektívnu emocionálnu reguláciu. Rozpoznanie a uspokojenie potrieb sensorickej regulácie vytvára priaznivejšie prostredie pre úspešnú reguláciu emócií a rozvoj odolnosti.

SENZORICKÉ POMÔCKY

Zmyslové skúsenosti v primeranom množstve a forme sú nepostrádateľné pre rozvoj osobnosti. Na základe nich si utvárame formatívne skúsenosti a predstavy, a získavame dôležité poznatky. Zmyslové skúsenosti ovplyvňujú vývin našich komunikačných zručností, poznávanie či fantáziu. Dôležité je pritom nielen prijímanie stimulov, veľký význam má aj schopnosť vedieť podnety z vonkajšieho alebo vnútorného prostredia spracovať, usporiadať ich a primerane na ne reagovať. Táto schopnosť sa označuje ako senzoričná integrácia a ovplyvňuje učenie (aj akademické zručnosti ako napríklad čítanie), a rovnako naše správanie a každodenné fungovanie.



Senzorické pomôcky stimulujú jeden alebo súčasne viaceré zmyslových systémov. Pomáhajú tak rozvíjať zrak, sluch, hmat, čuch, chuť, propiocepciu (informácie o polohe, napätí a pohyboch častí tela) a vestibulárne vnímanie (vnímanie polohy hlavy a tela v priestore). Prínos senzoričných pomôcok je veľmi široký. Zohrávajú nezastupiteľnú úlohu napríklad pri vývine dieťaťa. Prispievajú k zdokonaľovaniu jeho motorických schopností, poznania, porozumenia a komunikácie, predstavivosti a ďalších kľúčových schopností.

KONCEPT TROCH ZÓN V TRIEDE

1.

Vytvorenie kútika pokoja

Kútik pokoja by malo byť malé miesto v prostredí triedy. Ideálne ohraničené aspoň 2 stranami. Kútik pokoja má predstavovať pre dieťa miesto, kde môže byť samé, malo by mu poskytnúť priestor pre koncentráciu, stíšenie a zároveň by to malo byť miesto, kde vie byť učiteľ/ka alebo asistent/ka v blízkosti dieťaťa. Miesto by malo byť bezpečné, vizuálne nezahlcujúce. Možno ho vytvoriť v rohu triedy, ohraničené ďalšou poličkou alebo skrinkou. Vstup možno vytvoriť z látky na háčik, aby dieťa vedelo byť v kútiku samé.

Koncept troch zón navrhuje systém ako u detí podporiť emocionálnu sebareguláciu prostredníctvom zmyslového vnímania. Čiže – ak dieťa prežíva náročnú emočnú situáciu, situáciu, kedy je pre dieťa náročné sa s emóciou vyrovnáť a spracovať ju – prichádza do kútika pokoja, kde nachádza nástroje, ktoré by mali pomôcť, naviesť dieťa na spracovanie emócie. V základe tvoria kútik pokoja tri zóny emócií, ktoré sú bližšie opísané na ďalšej strane. Je dôležité, aby deti chápali prejavy jednotlivých emócií a vedeli sa tak v troch zónach jednoducho orientovať. V rámci prípravných hodín si učiteľ/ka s deťmi prejdú aktivity, kde sa deti s danými zónami a emóciami oboznámia.

Červená zóna

Červená zóna označuje emóciu hnevu, frustrácie. Deti túto zónu označujú najmä v prípadoch, keď ich v triede niečo veľmi nahnevá, alebo pri rýchlej neočakávanej zmene, na ktorú reagujú frustráciou. Nepáči sa im, čo sa práve deje, sú nesvoji a majú ťažkosti vrátiť sa k aktivite. Nevedia vystúpiť z kolobehu hnevu a intenzívneho prežívania tejto emócie.

Modrá zóna

Modrá zóna označuje emóciu smútku, strachu. Deti v tejto chvíli ťažko nachádzajú momenty radosti a majú problém opustiť prežívaný smútok, nevedia, ako ho spracovať. Cítia sa choré, ustráchané a neisté. Je pre nich náročné nájsť v triede bod, z ktorého by sa mohli odraziť a sústrediť sa na ďalšie kroky. Potrebujú emóciu spracovať a nájsť podnet, ktorý im pomôže opäť sa sústrediť.

Zelená zóna

Zelenú zónu deti označujú v prípadoch, keď sa cítia stratené. Nechce sa im, sú unavené a ťažko sa im sústredí. Potrebujú sa dostať z nastavenia mysle, ktoré im momentálne nedáva zmysel, a často je náročné nájsť podnet, ktorý by ich zaujal. V takých chvíľach potrebujú ešte chvíľu voľnej hry, pretože sa necítia pripravené na ďalšie kroky a v procese učenia sa cítia stratené a unavené.

2.

Ako dlho a kedy môže byť dieťa v kútiku pokoja?

Dieťa ide do kútika pokoja, ak si myslí, že to potrebuje, alebo učiteľ/ka / asistent/ka pozorujú, že by to v tejto situácii mohlo dieťaťu pomôcť. Dieťa dostane pred kútikom pokoja časovač - 3 minúty alebo 5 minút - od učiteľa/ky / asistenta/ky – dieťa je v celom tomto procese samostatné, dospelý dieťa spre-vádza. Časovač/presýpacie hodiny môžu byť v kútikú pokoja na viditeľnom mieste. Dieťa v kútikú aj ostatné deti v triede tak vidia, ako dlho môže dieťa v kútikú zotrvať, ak by aj ony potrebovali kútik pokoja.

Príklad: Pre Sáru je náročné sa dnes sústrediť, kolíše sa na stoličke, prechádza sa po triede, hovorí, že sa nudí a nevie, čo má robiť. Učiteľ/ka / asistent/ka povie Sára: „**Vidím, že sa nudíš, myslíš, že by ti mohol pomôcť kútik pokoja?**“ Ak Sára súhlasí, premiestni sa ku kútikú pokoja. Dieťa alebo učiteľ/ka / asistent/ka jej vie pomôcť pomenovať situáciu: „**Vidím, že by ti pomohlo byť tam 5 minút, zober si 5-minútový časovač.**“ Sára v tomto momente ide do kútika pokoja alebo jednoducho otočí presýpacie hodiny, keď je už v kútikú.

Obmedzený čas v kútikú pokoja pomáha dieťaťu lepšie si naplánovať strávený čas a rozvrhnúť nasledujúce kroky, čím sa podporuje jeho samostatnosť a rozvoj exekutívnych funkcií. Zároveň dieťa jasne vníma, kedy môže byť v kútikú, čím zdôrazňujeme, že jeho hlavná funkcia je podporovať koncept emocionálnej sebaregulácie.

3.

Čo robí dieťa v kútiku pokoja?

Tento krok je už pre dieťa zložitejším systémom, ktoré si učiteľ/ka spolu s deťmi prejde v rámci jednej vyučovacej hodiny/ranného kruhu. Dieťa vchádza do kútika pokoja a vidí nalepené sprievodné manuály, ktoré mu pomáhajú vybrať si, ktorá z troch zón – modrá, červená alebo zelená – najlepšie vystihuje emóciu, ktorú práve prežíva. Na stene sú teda tri plagáty, každý znázorňuje jednu zónu. Deti sa so zónami oboznámia na úvodnej hodine. Prejdú si obsah každej zóny, konkrétne situácie a pocity a ich zaradenie k jednej zo zón. Na vrchu každej zóny je pomenovanie emócie a krátke slovné spojenie s obrázkom, ktoré označuje stratégiu, ktorá môže fungovať. Ak dieťa dokáže určiť, v ktorej zóne sa nachádza, prechádza si stratégie, ktoré mu môžu pomôcť.

Prvé tri stratégie emocionálnej regulácie sú univerzálne. To znamená, že bez ohľadu na konkrétne zaradenie sa k emócii/zóne, vie dieťa jednu z týchto troch využiť a vie byť efektívna.

- Prvou z nich je **práca s dychom**. Ak si dieťa myslí, že teraz by mu mohla pomôcť práca s dychom – vyberie si pomôcky určené na prácu s dychom – fúkanie, pravidelné dýchanie, sprievodné kartičky s čiarami zobrazujúcimi ich dych.
- Ak si dieťa vyberie druhú stratégiu – **byť samé**, kútik pokoja mu na to poskytuje perfektný priestor. Môže tam chvíľu zostať samé, čítať si alebo si vziať vankúš - tieto pomôcky má k dispozícii priamo v kútiku.
- Treťou univerzálnou stratégiou sú **senzorické pomôcky**. Tie majú komplexnejší systém.

Ďalšie dve stratégie sa v sprievodných plagátoch líšia podľa jednotlivých zón. Ich zameranie je však rovnaké.

- Štvrtá stratégia v každej zóne je zameraná na vnímanie vlastnej telesnej schémy, **vnímanie vlastného tela**. V modrej a zelenej zóne je to **stimulácia propriocepcie** – pritúlenie sa k vankúšu/plyšákovi. V červenej zóne je to **krátka prechádzka** – ak si dieťa myslí, že toto by mu mohlo pomôcť, dá signál učiteľke/ovi alebo asistentke/ovi a môže sa prejsť v priestoroch pred triedou/na chodbe. V tomto bode môžete deťom na chodbe/mimo triedy červenou alebo farebnou páskou vyznačiť hranice – pokiaľ dieťa môže ísť.
- Piata stratégia emočnej regulácie sa týka pozornosti a sústredenia – schopnosť sústrediť sa na samostatnú prácu. Vložiť silu emócie do podnetu. V červenej zóne ide o možnosť **udrieť do vankúša**. V modrej zóne **prečítať si knihu** a v zelenej pomôcť zlepšiť sústredenie sa napríklad prostredníctvom **hlavolamu alebo fúkacieho labyrintu**.

4.

Dieťa si vyberie stratégiu, ktorá mu pomôže, čo potom?

Dieťa si podľa sprievodných materiálov vybralo vhodnú stratégiu, zvládlo zaradenie sa do jednej zo zón. Toto dieťaťu pomáha zvedomovať a osvojovať si stratégie regulácie emócií a zároveň posilňuje zručnosť pomenovanie emócie.

Dieťa je v kútiku pokoja stanovených 5 minút alebo iný dohodnutý čas. Je na dieťati, akú stratégiu zvolí a ako s pomôckou pracuje. Je ale určite vhodné si pri úvodnej hodine/rannom kruhu prejsť alebo vytvoriť spoločné pravidlá kútika pokoja.

SPRIEVODNÉ PLAGÁTY

+ bližší opis

NUDÍM SA, NECHCE SA MI ČO MI VIE POMÔČŤ?



5x SA ZHLBOKA
NADÝCHNUŤ



Práca s dychom



BYŤ SÁM/SAMA



Podpora
autonómie



SENZORICKÉ POMÔCKY



PRITÚLIŤ SA



Podpora vnímania
vlastného tela



SÚSTREDIŤ SA



Orientácia
pozornosti

Regulácia prostredníctvom senzorických pomôcok

V zelenej zóne označujúcej pocit nudy, neistoty sú zaradené senzorické pomôcky stimulujúce nasledujúce oblasti: **taktilno-haptické vnímanie, jemnú motoriku, vizuálne vnímanie, prácu s dychom, kogníciu a serialitu.**

SPRIEVODNÉ PLAGÁTY

+ bližší opis

SOM NAHNEVANÝ/Á ČO MI VIE POMÔČŤ?



5x SA ZHLBOKA
NADÝCHNUŤ



Práca s dychom



BYŤ SÁM/SAMA



Podpora
autonómie



SENZORICKÉ POMÔCKY



KRÁTKA PRECHÁDZKA



Podpora vnímania
vlastného tela



SÚSTREDIŤ SA



Orientácia
pozornosti

Regulácia prostredníctvom senzorických pomôcok

V červenej zóne označujúcej pocit hnevu alebo frustrácie sú zaradené senzorické pomôcky stimulujúce nasledujúce oblasti: **taktilno-haptické vnímanie, tlakové podnety pre dlaň a prsty, prácu s dychom a posilnenie a uvoľnenie svalstva a tenzie v svaloch.**

SPRIEVODNÉ PLAGÁTY

+ bližší opis

SOM SMUTNÝ / Á ČO MI VIE POMÔČŤ?



5x SA ZHLBOKA
NADÝCHNUŤ



Práca s dychom



BYŤ SÁM/SAMA



Podpora
autonómie



SENZORICKÉ POMÔCKY



PRITÚLIŤ SA



Podpora vnímania
vlastného tela



SÚSTREDIŤ SA



Orientácia
pozornosti

Regulácia prostredníctvom senzorických pomôcok

V modrej zóne označujúcej smútok a strach sú zaradené senzorické pomôcky stimulujúce nasledujúce oblasti: jemnú motoriku, vizuálne vnímanie, prácu s dychom a auditívne vnímanie.

SYSTEM SENZORICKÝCH POMÔCOK

Senzorické pomôcky sú v kútiku pokoja rozdelené do boxov troch farieb podľa zón. Každá pomôcka patrí do určitej oblasti podľa toho, ktorý zmysel stimuluje. Na základe toho sú potom zaradené do príslušnej zóny – stimulácia konkrétneho zmyslu súvisí s emóciou, ktorú dieťa práve prežíva, a môže mu pomôcť ju regulovať. Oblasti zmyslové vnímania sú do zón zadelené takto:

- Senzorické pomôcky stimulujúce **taktilno-haptické vnímanie**
- ● Senzorické pomôcky stimulujúce **jemnú motoriku**
- Senzorické pomôcky stimulujúce **tlakový podnet dlane a prstov**
- ● Senzorické pomôcky stimulujúce **vizuálne vnímanie**
- ● ● Senzorické pomôcky stimulujúce **prácu s dychom, oromotoriku**
- Senzorické pomôcky stimulujúce **posilnenie svalstva, ťahovanie**
- Senzorické pomôcky stimulujúce **auditívne vnímanie**
- Senzorické pomôcky stimulujúce **kogníciu**
- Senzorické pomôcky stimulujúce **serialitu, okulomotorické svalstvo**

SYSTÉM SENZORICKÝCH POMÔCOK

Možnosť využiť senzorickú pomôcku je na sprievodných plagátoch pre deti vo všetkých troch zónach rovnaká. Ak sa dieťa rozhodne, že mu pomôže senzorická pomôcka, vyberá si ju z do boxu sprievodnej farby emócie, ktorú cíti.

Napríklad: Teo si vyberie ako prežívanú emóciu alebo zónu zelenú, napovedá mu zelená postavička a to, že sa aktuálne nudí, nevie čo má robiť. Prezerá si 5 rôznych stratégií, ktoré by mu podľa sprievodného plagátu mohli pomôcť. Prvá stratégia mu radí zhlboka sa nadýchnuť, druhá byť chvíľu v kútiku pokoja sám, tretia ho odkazuje na senzorické pomôcky, Teo si zvolí, že toto je podľa neho stratégia, ktorá mu môže pomôcť. Teo sa pozerá na boxy so senzorickými pomôckami, vyberá si box označený zelenou farbou a z neho pomôcku, ktorá ho podporí v bezpečnej emocionálnej sebaregulácii.

Každá zmyslová kategória má priradenú farbu jednej alebo viacerých zón. Priradenie pomôcok z konkrétnej zmyslovej oblasti k zóne označujúcej emóciu nie je náhodné. Vyplýva zo spôsobu využitia a druhu stimulácie a odráža stratégiu, ktorá pomáha regulovať danú emóciu. K červenej zóne, teda zóne pracujúcej s emóciou hnevu, patria pomôcky na prácu s dychom, pomôcky, ktoré poskytujú tlakové a taktilno-haptické podnety a pomôcky na napínanie a uvoľnenie svalovej tenzie. Tieto pomôcky podľa rôznych autorov a výskumov pomáhajú s reguláciou hnevu. Obdobne pracujú s pomôckami aj ďalšie dve zóny – modrá a zelená.



Rozdelenie senzoričných pomôcok

Senzorické pomôcky sme kategorizovali podľa toho, ktorý zmysel stimulujú. Toto zaradenie môže byť veľmi flexibilné, pretože rôzne pomôcky sa dajú použiť na rôzne druhy stimulácie. Ich využitie je naozaj široké. Napríklad senzoričnú loptičku radíme do taktilno-haptickej stimulácie, no dieťa ju môže použiť aj na zrakovú stimuláciu. Zaradenie do kategórií pomáha udržať prehľadnosť a štruktúru Konceptu troch zón, no individuálne potreby detí vždy staviame na prvé miesto a rešpektujeme rozmanité možnosti využitia pomôcok. Senzorické pomôcky sa tak stávajú skvelým nástrojom na rozvoj kreativity, myslenia a podpory samostatnosti.

Koncept troch zón je nástrojom, ktorý učí deti pracovať s emocionálnou reguláciou, spoznávať svoje emócie či pocity a hľadať stratégie, ktoré im môžu pomôcť. Sprievodné plagátky sú teda nástrojom, ktorý deti navádza a pomáhajú im vybrať si z množstva stratégií správnu, správnu pre dané dieťa, podľa jeho individuálnych potrieb. Je teda len opornou "barličkou" v celom koncepte sebaregulácie. Dieťa sa prirodzene učí a prichádza na svoje osobité preferencie a systémy, ktoré fungujú. Čiže ak sa časom dieťa nedrží sprievodných plagátikov, ale automaticky siaha po preferovanej senzorickej pomôcke – môže to byť pre nás indikátorom, že dieťa si uchopuje a osvojuje koncept emocionálnej sebaregulácie a nachádza si svoje funkčné stratégie.

ŠPECIFIKÁ JEDNOTLIVÝCH ZMYSLOVÝCH KATEGORIÍ

● **Taktilno–haptické vnímanie**

Pomôcky stimulujúce taktilno–haptické vnímanie môžu pomáhať pri zvládaní hnevu a silných vypätých emócií tým, že poskytujú taktilnú stimuláciu a upokojujúci efekt. Podľa psychológa M. Yogmana táto forma senzorickej stimulácie môže pomôcť znížiť úroveň kortizolu, stresového hormónu, čo vedie k lepšiemu zvládaniu emócií. Ďalším benefitom je, že hmatová stimulácia môže pomôcť deťom sústrediť sa na prítomný okamih. Takéto pomôcky tiež podporujú emočnú reguláciu a sebaudržiavanie, keďže deti majú možnosť uplatňovať taktilné techniky relaxácie, ktoré im pomáhajú uvoľniť sa a zvládať stresujúce situácie.

●● **Jemná motorika**

Pomôcky rozvíjajúce jemnú motoriku môžu pomôcť pri emóciách nudy, neistoty a smútku tým, že poskytujú zábavu a prostredie pre vlastnú aktivitu a zameranie pozornosti na konkrétnu vec. Podľa výskumu A. Gummera pomôcky, ktoré podporujú jemnú motoriku, môžu podporiť sebareguláciu tým, že aktivizujú mozog a uvoľňujú endorfíny. Aktivity s týmito pomôckami tiež umožňujú deťom sústrediť sa na konkrétnu úlohu. Pomôcky rozvíjajúce jemnú motoriku často vyžadujú trpezlivosť a sústredenie. Keď deti úlohu úspešne dokončia, budujú si pocit istoty a sebavedomia a zároveň im to pri prežívaní emócií pomáha nasmerovať pozornosť na sústredenú aktivitu.

● **Tlakový podnet**

Pomôcky, ktoré podporujú uvoľnenie tlaku a slúžia prevažne na stláčanie, môžu byť výborným prostriedkom na zvládanie emócií hnevu. Keď dieťa pocíti silný hnev, môže stlačiť alebo manipulovať s týmito pomôckami, čím sa uvoľní tlak a napätie. L. Gullettová hovorí, že takéto pomôcky poskytujú dôležitý výstup pre prežívanie emócií a umožňujú deťom vyjadriť svoje pocity v bezpečnom a konštruktívnom prostredí. Tieto pomôcky môžu tiež pomôcť deťom naučiť sa efektívne riešiť a regulovať svoje emócie tým, že poskytujú alternatívnu formu ventilácie pre prežívané napätie.

●● **Vizuálne vnímanie**

Pomôcky stimulujúce zrak a vizuálne vnímanie môžu byť užitočné pri zvládaní emócií smútku a v situáciách, keď sa dieťa nudí alebo je neisté. Napríklad farebné obrázkové knihy alebo stavitel'ské hračky s živými farbami a zaujímavými vzormi môžu prilákať pozornosť dieťaťa, sústredená zraková pozornosť môže dieťaťu pomôcť a podporiť ho v spracovaní emócie smútku. Toto potvrdzuje aj L. Kragt, ktorý sa venuje neuropsychológii a v jednom z článkov („How Visual Stimulation Can Improve Your Child's Brain Development“) tvrdí, že pravidelná stimulácia vizuálneho vnímania môže podporiť uvoľnenie, čo jasne vedie k pohodovjšiemu emocionálnemu rozpoloženiu. Tieto pomôcky môžu tiež poskytnúť dieťaťu pocit zmysluplného začiatku dňa tým, že ho zapoja do aktivity, ktorá ho baví a zároveň stimuluje jeho vizuálne vnímanie.

●●● **Práca s dychom**

Práca s dychom a mindfulness aktivity sú účinnými nástrojmi na podporu regulácie akýchkoľvek prežívaných emócií. Tieto techniky sa zameriavajú na vedomú kontrolu dychu a prítomný moment, čo pomáha zlepšiť celkový emočný stav.

Tieto aktivity tiež poskytujú priestor na vytvorenie emocionálnej rovnováhy a zvyšujú povedomie o vlastných pocitoch a reakciách.

● **Posilnenie svalstva**

Posilňovanie svalov, rozťahnutie rúk a stláčanie alebo využitie strečingových pomôcok sú účinné techniky na zvládanie hnevu. Tieto aktivity umožňujú uvoľnenie napätia v tele a poskytujú konštruktívny výstup pre prežívanie silných emócií. Tieto fyzické techniky môžu pomôcť uvoľniť svaly, čo vedie k poklesu hnevu a frustrácie. Stláčanie pomôcok, ako sú stláčacie loptičky alebo gumové pomôcky, umožňuje vydať prežívané emócie do hmoty, čo má terapeutický účinok na uvoľnenie napätia a zmiernenie hnevu.

● **Auditívne vnímanie**

Auditívne vnímanie, najmä cez hudbu ale aj rôzne iné zvuky, môže byť účinným spôsobom na zvládanie pocitov smútku. Nasadenie slúchadiel a sústredenie sa na hudbu môže pomôcť dieťaťu upokojiť sa, regulovať emóciu smútku. Podľa L. Danbi môže počúvanie hudby viesť k zníženiu intenzity prežívanej emócie smútku. Synchronizácia dýchania s melódiou hudby môže pomôcť znížiť úzkosť a napätie v tele, čo vedie k zmierneniu smútku. Tento proces tiež umožňuje dieťaťu ponoriť sa do hlbšej emocionálnej reakcie na hudbu, čím sa srdcový tep prirodzene spomalí. Podobne môže fungovať využitie iných auditívnych pomôcok, ktoré u detí podporia schopnosť koncentrácie a pozornosti zameranej na diferenciaciu auditívneho podnetu.

● Serialita a kognícia

Rozvoj seriality a kognície môžu pomôcť pri zvládaní emócií nudy a apatie tým, že poskytujú štruktúru a výzvy na riešenie. Keď sa dieťa cíti unavené z monotónnosti alebo nedostatku motivácie, aktivita, ktorá vyžaduje sériové usporiadanie alebo logické myslenie, môže obnoviť jeho záujem a angažovanosť. Podľa P. Graya tieto výzvy stimulujú myslenie a pomáhajú aktivovať zóny mozgu, ktoré sú spojené s motiváciou a odmenou. Takéto aktivity tiež podporujú rozvoj kreativity a kritického myslenia, čo môže pomôcť dieťaťu nájsť zmysel a zaujať ho aj v situáciách, keď je pre neho ťažké s niečím začať.

TAKTILNO-HAPTICKÉ VNÍMANIE



Vibrujúci had

Dotykový vibrujúci had ponúka skutočne viaczmyslovú stimuláciu. Rozvíja hmatové vnímanie a rozlišovanie skúmaním rôznych materiálov, ktoré tvoria výplň hada (pena, pamäťová pena, guľôčky, koráliky). Vibračný modul poskytne proprioceptívne podnety.



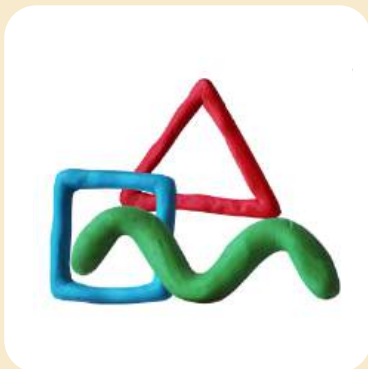
Mäkké loptičky

Mäkké hmatové loptičky z príjemného zamatového materiálu, rozvíjajú a podporujú manipuláciu, poskytujú taktilno-haptický podnet. Každá z loptičiek má odlišný tvar a poskytuje iné hmatové podnety. Pri kotúľaní po dlani vydávajú loptičky príjemný vibrujúci podnet.



Hmatové loptičky

Hmatové loptičky sú tvrdšie ako vyššie spomenujé mäkké, zamatové. Tieto gumené loptičky sú charakteristické odlišným tvarom, kedy každý tvar dáva dlani a ruke odlišné hmatové podnety. Sú tiež vhodné na stimulácie chodidiel.



Plastelína

Plastelína alebo rôzne modelovacie hmoty sú skvelým prvkom, ktorý deťom ponúka nielen rozvoj jemnej motoriky a stimuláciu dlane, poskytuje tiež výborný taktilno-haptický vnem a podporuje spoluprácu oboch rúk.

TAKTILNO-HAPTICKÉ VNÍMANIE



Šatky

Súprava šiestich šatiek v jasných farbách. Stačí jemný pohyb a šatky sa vznášajú priestorom. Ich materiál poskytuje deťom taktilný vnem, šatky si môžu preťahovať medzi rukami, prechádzať si po rukách.



Hmatové disky

Povrchy diskov môžu deti preskúmať prstami na rukách alebo nohách a priradiť k veľkým diskom zodpovedajúce malé disky ukryté vo vrecúšku. Disky s rovnakým povrchom majú rovnakú farbu. Disky sa ľahko čistia a používajú.



Hmatová doštička

Zmyslová hra s desiatimi párami materiálov pre rozvoj hmatového rozlišovania. Priradte žetón s jedinečnou textúrou k rovnakému materiálu na podložke. Hra pomáha rozvíjať nielen hmat, ale i pamäťové schopnosti, úchop a jemnú motoriku.



Gélové podložky

Senzorické podložky naplnené farebnou tekutinou prinášajú zaujímavé hmatové i zrakové podnety. Stláčanie podložiek je príjemné na dotyk a pôsobí uspokojujúcim dojmom. Prelievanie olejovej tekutiny vo vnútri podložky vytvára pútavé farebné vzory.

JEMNÁ MOTORIKA



Fidget spinner

Túto pomôcku môže dieťa uchopiť za statickú časť v strede, okolité "lupienky" je možno rotovať, posúvať, krútiť nimi, dieťa môže do nich fúkať. Okrem jemnej motoriky tiež stimuluje zrakové vnímanie. Druhá manipulačná pomôcka poskytuje rôzne možnosti stláčania či prepínania.



Geoboard

Doska umožňuje nasadzovať do voľných dier malé kolíky v rôznych výsledných počtoch či tvaroch. Po umiestnení kolíka do dosky možno na kolíky nasunúť gumičky a vytvárať z nich rôzne obrazce. Posilňuje jemnú motoriku aj vizuomotorickú koordináciu.



Vkladačky

Existuje nespočetné množstvo variantov a typov tejto hry. Do pripravených otvorov je možné vkladať malé drevené paličky, guľičky alebo rôzne iné tvary. Cieľom je podporiť jemnú motoriku, vizuomotoriku – spoluprácu oka a ruky.



Pop it

Viacúčelová pomôcka POP IT poskytuje výbornú príležitosť pre rozvoj jemnej motoriky a izolácie jednotlivých prstov. Je vytvorená z gumeného materiálu, úlohou je stláčať jednotlivé body, ktorých tvar sa tak pretočí na opačnú stranu.

TLAKOVÝ PODNET



Kinetický piesok

Kinetický piesok je špeciálny materiál, ktorý sa skladá z jemných čiastočiek, ktoré majú schopnosť hromadiť sa a tvoriť rôzne tvary a štruktúry pod vplyvom pohybu a tlaku. Používa sa pre kreatívnu hru a relaxáciu, pričom sa môže modelovať a formovať do rôznych tvarov pomocou rúk alebo rôznych nástrojov.



Balón s múkou

Pomôcka vo forme balóna naplneného múkou je hravým spôsobom na uvoľnenie stresu a zlepšenie sústredenia. Stačí ju stláčať v rukách a manipulovať s ňou, čo môže pomôcť uvoľniť napätie a zlepšiť motoriku.



Penová loptička

Penová loptička je mäkká a pružná pomôcka, vhodná na hranie a cvičenie jemnej motoriky. Používa sa tak, že sa drží v rukách a stláča, hádže alebo dokonca posúva cez povrchy, čím podporuje koordináciu a uvoľňuje napätie.



Sliz

Sliz je viskózný a lepkavý sensorický materiál, ktorý ponúka zábavu aj sensorické stimulácie. Používa sa tak, že sa tvaruje rukami, stláča, ťahá a naťahuje, čím poskytuje taktilný zážitok a možnosť uvoľnenia tenzie v svaloch pri stláčaní.

VIZUÁLNE VNÍMANIE



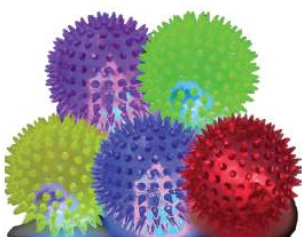
Stimulačné karty

Kontrastné stimulačné obrázkové karty s čiernobielymi vzormi sú navrhnuté tak, aby stimulovali a rozvíjali vizuálne vnímanie u detí. Ich jasné kontrasty a jednoduché vzory pomáhajú stimulovať rozvoj zrakových schopností a koncentráciu.



Senzorická fľaša

Táto senzorická fľaša obsahuje rôzne farebné, textúrované alebo pohyblivé predmety v kvapaline, často gélu alebo vody. Je určená na podporu senzorického vnímania. Používa sa tak, že sa fľaša manipuluje, otáča a pozoruje, čo pomáha uvoľňovať stres, zlepšovať koncentráciu a rozvíjať senzorické schopnosti.



Svietiace loptičky

Svietiace loptičky sú pomôcky, ktoré kombinujú svetelné efekty s taktilným zážitkom. Tieto loptičky majú povrch pokrytý mäkkými výbežkami a v sebe ukrývajú svetelné diódy, ktoré sa aktivujú pri pohybe alebo tlaku.



Kukátko

Táto pomôcka ktorá kombinuje rôzne zrkadlá a prizmy umiestnené za otvorom, ktoré menia a deformujú obraz. Keď sa pohybuje, láme svetlo a tvaruje obraz, čím poskytuje dynamický a fascinujúci vizuálny zážitok. Sleduje sa zmena a deformácie obrazu, čo podporuje zábavu a rozvoj pozorovacích schopností.

VIZUÁLNE VNÍMANIE



Kaleidoskop

Pomôcka, ktorá pomocou zostavy zrkadiel a farebných teliesok alebo guľčiek vytvára neopakovateľné obrazce pri pohľade oproti svetelnému zdroju.



Otáčateľné guľčky

Táto pomôcka je náramok zložený z radu guľčiek, ktoré sú zoradené vedľa seba podľa farieb dúhy. Každá guľčička predstavuje inú farbu a dieťa si môže náramok ľahko nasadiť na ruku. Pomáha nielen pri rozpoznávaní farieb, ale aj pri rozvoji jemnej motoriky a koordinácie rúk, popri otáčaní tvorí zaujímavý zrakový podnet.



Senzorické tvary

Pestrofarebné drevené kvádre, cez ktoré sa môžete pri stavaní pozerieť. Sú vhodné na stimuláciu zraku a pomáhajú rozvíjať schopnosť rozpoznávať tvary. Vo vnútri sú guľôčky, akrylová farba, trblietky vo farebnej tekutine alebo farebný piesok.



Difrakčný bubón

Bubon vás pri otáčaní odmení pestrými odrazmi svetla. Otáčanie vyžaduje minimálnu námahu, bubon ľahko roztočia i osoby s telesným a pohybovým obmedzením.

PRÁCA S DYCHOM



Slamky

Slamky môžu byť účinným prostriedkom na rozvoj práce s dychom a podporu oromotoriky. S ich pomocou si dieťa cvičí kontrolu dychu a môže experimentovať s rôznymi technikami dýchania, napríklad dlhými pomalými nádychmi a výdychmi.



Pierka

Pierka sú ideálnym nástrojom na cvičenie hlbokého dýchania a mindfulness. Keď dieťa sleduje pohyb pierka pri nádychu a výdychu, môže sa sústrediť na svoj dych a pocit pokojnejšej mysle.



Pingpongové lopty

Pingpongové loptičky sú interaktívnou možnosťou na cvičenie dýchania. Keď dieťa sleduje ich pohyb, môže sa sústrediť na rytmus dychu, čo mu pomáha uvoľniť sa a zlepšiť vnímanie prítomného okamihu.



Fúkacia hra

Táto pomôcka kombinuje prvky píšťalky s malým košíkom na vrchu obsahujúcim loptičku. Pri fúkaní do píšťalky sa vzduch pod loptičkou hromadí, čo ju vyfúkne a spôsobuje jej nadhodenie do vzduchu. Dieťa sa môže s touto pomôckou hrať tým, že fúka do píšťalky a sleduje, ako sa loptička dvíha a vznáša vo vzduchu.

PRÁCA S DYCHOM



Fúkacia vrtuľka

Fúkacia vrtuľka je pomôcka, ktorá sa pohybuje pomocou prúdu vzduchu, ktorý na ňu fúka dieťa. Má tvar vrtule a keď sa na ňu fúkne, začne sa otáčať a vytvára zábavný a pôsobivý efekt. Dieťa si môže vychutnať sledovanie, ako sa vrtuľka otáča rýchlejšie alebo pomalšie v závislosti od sily fúkania.



Bludisko

Táto variabilná terapeutická hra poskytne deťom neobmedzené príležitosti pri stavbe labyrintov najrôznejších tvarov. Rovné a zakrivené diely sú skvelé pre vytvorenie vždy nového labyrintu, a potom bezpečné prevedenie guľôčky labyrintom pomocou fúkania.



Bublifuk

Bublifuk je pomôcka, ktorá vytvára bubliny po fúknutí do otvoru s tekutinou. Dieťa môže sledovať, ako sa bubliny tvoria a lietajú vo vzduchu, čo podporuje a zároveň rozvíja jemnú motoriku. Bublifuk tiež môže slúžiť na relaxáciu a zlepšenie práce s dychom, keďže fúkanie bublín môže byť spojené s hlbokým dýchaním.



Dychové kartičky

Dychové kartičky sú vizuálny nástroj na cvičenie kontroly dychu a uvedomovanie si dychových vzorov. Na každej karte môžu byť zobrazené rôzne dychacie techniky alebo jednoduché cvičenia na uvoľnenie. Dieťa sa učí ovládať svoj dych a zvládať stresové situácie. Tieto kartičky tiež podporujú prácu s dychom a mindfulness.

POSILNENIE SVALSTVA



Fidget spinner

Naťahovacie pomôcky na ruky sú určené na posilňovanie svalov rúk a zlepšenie ich flexibility. Keď sa oba koncové body ťahajú od seba, vytvára sa odpor, ktorý môže byť prekonávaný pomocou pohybu rúk. Tieto pomôcky poskytujú efektívny spôsob na podporu svalov rúk a zlepšenie ich sily a flexibility.



Strečová guma

Strečová guma je flexibilný a pružný materiál, ktorý sa často používa na cvičenie a posilňovanie svalov. Táto guma poskytuje odpor, ktorý umožňuje dieťaťu pracovať so svalmi a zlepšiť ich silu a flexibilitu.



Fidget spinner

Gumová pomôcka na posilnenie svalov jednotlivých prstov sa navlieka na prsty a pomáha pri cvičení jemných motorických zručností. Dieťa má za úlohu postupne otvárať a zatvárať dlan, čím posilňuje svaly prstov a zlepšuje ich ovládanie. Tento cvičebný nástroj je vhodný pre rozvoj sily a koordinácie prstov detí a zároveň podporuje ich koncentráciu a presnosť pohybov.



Flexion

Fyzioterapeutická pomôcka určená pre tréning prstov, dlaní a predlaktí. Umožňuje precvičovanie každého prstu zvlášť. Cvičenie s pomôckou zlepšuje silu a koordináciu dlaní a predlaktí. Ergonomický tvar poskytuje širokú oporu pre dlaň.

POSILNENIE SVALSTVA



Sieť na tréning prstov

Ideálna pomôcka na precvičenie rúk, prstov a paží. Otváraním a zatváraním dlane proti odporu siete sa uvoľňujú svaly, zlepšuje sa ich pohyblivosť a posilňuje sa koordinácia prstov a rúk.



Kliešte handgrip

Rehabilitačná pomôcka na precvičenie prstov a rúk s nastaviteľným odporom. Posilňuje svaly dlaní a predlaktí. Zlepšuje pohyblivosť prstov. Rukoväť má protišmykovú úpravu.



Tyč flexbar

Ľahká a flexibilná terapeutická pomôcka na posilnenie dlaní a rúk. Umožňuje precvičenie paží, predlaktí, zápästí aj prstov. Vďaka rebrovanému povrchu nájde využitie aj pri masáži.



Handtrainer

Praktická terapeutická pomôcka pre precvičovanie prstov, rúk a predlaktí. Pomôcka je príjemne mäkká a dobre sedí v ruke. Je vyrobená z mimoriadne hygienického materiálu s uzavretými pórmí. Vďaka antibakteriálnej úprave je maximálne bezpečná a má dlhú životnosť.

AUDITÍVNE VNÍMANIE



Prehrávač hudby

Prehrávač upokojujúcej hudby je ideálnou pomôckou na stimuláciu auditívneho vnímania a relaxáciu. Svojím jemným zvukom a melódiou pomáha upokojiť myseľ detí. S možnosťou prehrávania rôznych hudobných žánrov alebo zvukov prírody poskytuje možnosť individuálneho výberu, čím podporuje osobný komfort a pohodu.



Zvuky dažďa

Malý, ale zároveň robustný privolávač dažďa s upokojujúcimi zvukmi, ktoré pripomínajú bubnovanie dažďa. Vďaka jeho šírke ho ľahko uchopia malé deti i ľudia s ťažkosťami v jemnej motorike. Padajúce guľôčky navyše ponúkajú aj pútavé zrakové podnety.



Zvukové loptičky

Zvukové loptičky sú interaktívne pomôcky, ktoré vydávajú zvuky pri manipulácii. Ich povrch môže byť tvarovaný do rôznych foriem a obsahuje rôzne senzory reagujúce na pohyb alebo tlak. Rozvíjajú auditívny aj taktilno-haptický vnem.



Marakas

Robustný marakas s dreveným držadlom a plastovým telom. Pri zatrasení vydáva rytmické zvuky. Farba sa môže líšiť od ilustračných obrázkov. Zvuk marakasu býva individuálny, preto je dôležité preveriť jeho intenzitu, aby v kútiku nebol rušivým elementom.

AUDITÍVNE VNÍMANIE



Zvuková vkladacia

Precízne spracovaná drevená hra pre všestranný rozvoj schopností detí. Každý drevený diel ponúka iný zaujímavý zvuk ako napríklad zvonenie, pískanie či hrkanie. Rozmanité zvuky trénujú sluchové vnímanie a rozlišovanie zvukov.



Hudobné trubice

Súprava siedmich jedinečných trubíc je skvelou pomôckou rozvíjajúcou auditívne vnímanie. Na trubice možno hrať rôznymi spôsobmi. Môžete klepať rukami či paličkou po vrchnáčku trubice, alebo rôznymi predmetmi jemne udierať do tela trubice, prípadne jemne búchať trubicu o stôl, podlahu či o druhú trubicu.



Zvukové krabičky

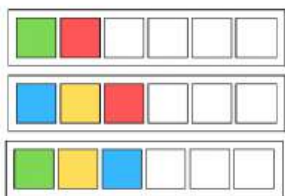
Otočte krabičku a ozve sa zvuk. Pre získanie sluchovej odmeny stačí aj malý pohyb. Pomôcka je preto veľmi vhodná pre rozvoj motoriky u detí s telesným a viacnásobným postihnutím. Pomôže aj s pochopením princípu príčiny (otočenie krabičky) a následku (zvuk).



Boomwhackers

Originálna a populárna súprava perkusných trubíc. Súprava pozostáva zo šiestich trubíc v tónoch C', D', E', G', A', C'. Použitie každej trubice je mimoriadne jednoduché: trubica vydáva zvuky, keď ňou poklepete po ľubovoľnom povrchu (stôl, podlaha, stena atď.). Zvuk trubice sa zmení, ak ju uchopíte na inom mieste. Zmenu zvuku môžete tiež dosiahnuť prekrytím konca trubice.

SERIALITA



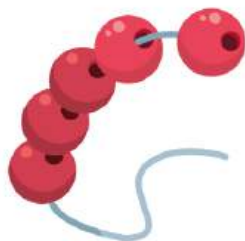
Podložky

Podložky na sériové ukladanie sú nástrojom, ktorý pomocou farebných označení usmerňuje deti k usporiadaniu vecí v určitej postupnosti. Kocky alebo guľičky, ktoré deti ukladajú na túto podložku, umožňujú praktické cvičenie sériového ukladania, zlepšujú koordináciu a kognitívne schopnosti.



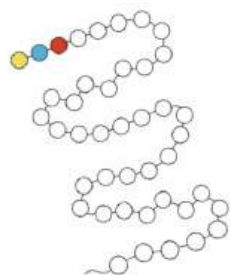
Nálepky

Nálepky kruhov rôznych farieb ponúkajú deťom možnosť cvičiť sériové usporiadanie. Každá farba môže byť priradená k určitému kroku v sérii. Deti môžu lepiť tieto nálepky v predom stanovenej postupnosti, čo im pomáha porozumieť konceptu sérií a rozvíjať schopnosť usporiadať veci podľa daných kritérií.



Navliekanie korálikov

Navliekanie korálikov je aktivita, ktorá pomáha rozvíjať jemnú motoriku a koordináciu rúk a očí u detí. Táto činnosť tiež pomáha deťom pochopiť koncept sérií a postupnosti, keďže musia navliekať korálky v určitom poradí na nitku.



Pracovné listy

Pracovné listy na vymalovanie podľa sérií sú skvelým nástrojom na rozvoj seriality u detí. Na týchto listoch sú zobrazené vzory alebo obrázky, ktoré sa majú dokončiť podľa určitého poradia alebo série.

ROZVOJ KOGNÍCIE



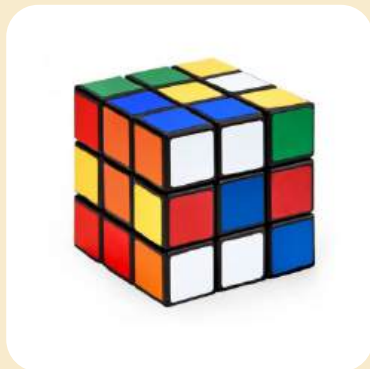
Skladačka

Skladačka, ktorá mení tvar podľa toho, ako ju otáčate, je skvelou pomôckou na rozvíjanie kognitívnych schopností a logického myslenia. Dieťa sa musí sústrediť na vzory a tvary, aby správne zlučilo jednotlivé časti skladačky.



Hlavolamy

Hlavolamy sú vynikajúcou možnosťou na rozvíjanie kognitívnych schopností a logického myslenia. Vyžadujú od dieťaťa analytické a riešiteľské schopnosti.



Rubikova kocka

Rubikova kocka je hlavolamová pomôcka, ktorá je výborným nástrojom na rozvoj kognície, pamäte a myslenia. S jej komplexným dizajnom, ktorý umožňuje rôzne kombinácie farieb, dieťa musí aplikovať rozličné stratégie a techniky na riešenie.



3D puzzle

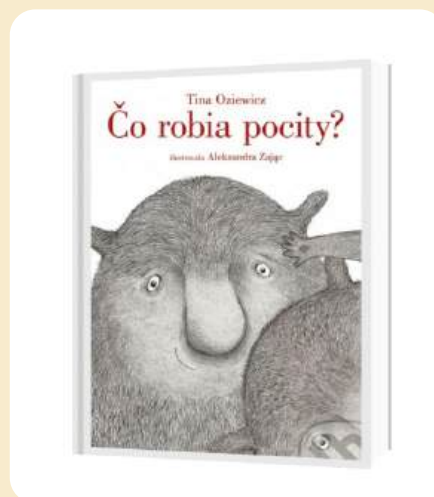
3D puzzle sú skvelou pomôckou, ktorá ponúka tradičný zážitok skladačky v trojrozmernom priestore. Tieto puzzle sú zložité a ich skladanie si vyžaduje nielen logické myslenie aj priestorovú predstavivosť, keďže dieťa si musí vizualizovať, ako jednotlivé diely spoja do výsledného tvaru v trojrozmernom priestore.

TIPY NA KNIHY O EMÓCIÁCH

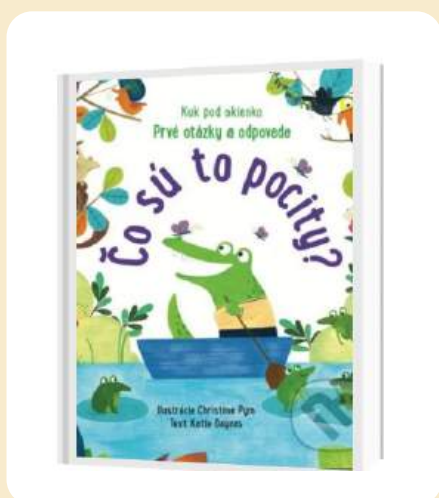
Alebo aké knihy je super mať v kútiku pokoja?



Knižka o pocitoch
Amanda McCARDIE



Čo robia pocity?
Tina Oziewicz



Čo sú to pocity?
Katie Daynes



Miško a Brumko
hovoria o pocitoch
Katarzyna Kozłowska

Okrem kníh je super mať v kútiku pokoja ešte:
vankúš, záťažovú deku a tlmiace slúchadlá.

AKO MÔŽE KÚTIK POKOJA VYZERAŤ?



ZÁVER

Metodika Kútiku pokoja s konceptom troch zón je komplexným nástrojom pre podporu emocionálnej sebaregulácie detí prostredníctvom zmyslového vnímania, ktorý zohľadňuje ich jedinečné potreby. Systém je navrhnutý tak, aby rešpektoval individualitu každého dieťaťa a poskytol mu prostriedky na účinné riadenie vlastného emocionálneho prežívania. Základným pilierom metodiky je kútik pokoja, ktorý je navrhnutý s ohľadom na potreby dieťaťa a poskytuje mu bezpečné a stimulujúce prostredie na vyjadrovanie a reguláciu svojich emócií. Rozdelenie emocionálnych zón na červenú, modrú a zelenú umožňuje dieťaťu lepšie identifikovať a pochopiť svoje prežívané emócie a vybrať si vhodnú stratégiu na ich reguláciu. Prítomnosť rôznorodých sensorických pomôcok v kútiku pokoja je kľúčovým bodom v celom tomto procese, pretože umožňuje dieťaťu experimentovať s rôznymi zmyslovými stimulmi a nájsť tie, ktoré mu najviac pomáhajú pri regulácii. Okrem regulácie prostredníctvom sensorických hračiek poskytujú navrhnuté stratégie aj iné spôsoby podporujúce napr. autonómiu, propriocepciu či mindfulness.

Použité sensorické pomôcky sú starostlivo vybrané a rozdelené podľa ich schopnosti stimulovať jednotlivé zmysly dieťaťa, čím sa zabezpečuje efektívna a individualizovaná podpora. V rámci metodiky je tiež kladený dôraz na budovanie dôvery a vzájomnej komunikácie medzi pedagogickým personálom a deťmi, čo umožňuje lepšie pochopenie individuálnych potrieb každého dieťaťa a prispieva k efektívnejšej implementácii konceptu 3 zón. Celkovým cieľom je teda vytvoriť rešpektujúce prostredie, kde sa deti cítia bezpečne a podporuje sa ich schopnosť samoregulácie emocionálneho prežívania.



NUDÍM SA, NECHCE SA MI ČO MI VIE POMÔČŤ?



**5x SA ZHLBOKA
NADÝCHNUŤ**



BYŤ SÁM/SAMA



SENZORICKÉ POMÔCKY



PRITÚLIŤ SA



SÚSTREDIŤ SA

SOM SMUTNÝ / Á

ČO MI VIE POMÔČŤ?



**5x SA ZHLBOKA
NADÝCHNUŤ**



BYŤ SÁM/SAMA



SENZORICKÉ POMÔCKY



PRITÚLIŤ SA



SÚSTREDIŤ SA

SOM NAHNEVANÝ/Á

ČO MI VIE POMÔČŤ?



**5x SA ZHLBOKA
NADÝCHNUŤ**



BYŤ SÁM/SAMA



SENZORICKÉ POMÔCKY

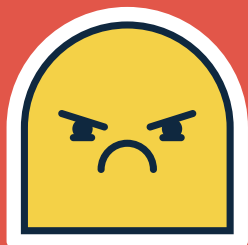


KRÁTKA PRECHÁDZKA



SÚSTREDIŤ SA

AKO SA DNES MÁM?



SOM NAHNEVANÝ/Á
SOM NEŠŤASTNÝ/Á
NEPÁČI SA MI TO



SOM SMUTNÝ/Á
SOM CHORÝ/Á
MÁM STRACH



NUDÍM SA
SOM UNAVENÝ/Á
NECHCE SA MI



CÍTIM SA DOBRE
JE MI LEPŠIE
POMOHLO MI TO



Rozmanita
rastieme spolu