ANXIETYAIDTOOLS.COM · БЕСПЛАТНАЯ ПАМЯТКА

Уголок спокойствия *для детей*

Постер с понятными шагами для ребенка вверху и руководство для взрослых внизу. Уголок для восстановления самоконтроля, а не место наказания.



1 РАСПЕЧАТАЙТЕ СТРАНИЦУ · 2 ПОВЕСЬТЕ ВЕРХ В УГОЛКЕ · 3 ИЗУЧИТЕ ПРАВИЛА ВНИЗУ

ДЛЯ СТЕНЫ В ДЕТСКОМ УГОЛКЕ СПОКОЙСТВИЯ

Мои шаги к *спокойствию*



1 Заметь
Тело подает мне сигналы.
Колотится сердце? Сжался животик? Трясутся ножки? Это сильные чувства.

2 Подыши
3 дыхания животиком-шариком.
Надуваю животик воздухом, как шарик, затем медленно и плавно сдуваю.

3 Выбери
Один способ успокоиться.
Обнять игрушку, помять мячик, посмотреть на карточки эмоций или попить.

4 Возвращайся
Когда тело готово.
Плечи расслабились, дыхание спокойное - можно возвращаться к игре.

CUT OR FOLD HERE · POSTER ABOVE, GROWN-UP GUIDE BELOW

ОБУСТРОЙСТВО · 10 МИНУТ

Что положить в уголок

- **Мягкое сиденье:** пуф, подушка или плед на полу.
- **2-3 фиджета или мягкую игрушку:** мячик-антистресс, поп-ит.
- **Карту эмоций:** чтобы ребенок мог указать на свое чувство пальцем.
- **Постер с дыханием:** верхнюю часть этой памятки на уровне глаз.
- **Песочные часы или таймер:** на 3-5 минут по желанию ребенка.

ГЛАВНОЕ - ПРОСТОТА
Меньше предметов - меньше стимулов. Перегруженный уголок не успокаивает.

ВАЖНАЯ ЧАСТЬ, О КОТОРОЙ ЧАСТО ЗАБЫВАЮТ

Правила эффективного уголка

- **Это место перезагрузки, а не угол для наказаний.** Никакого стыда и чувства вины.
- **Ребенок выбирает сам.** Право пойти туда или выйти должно быть свободным.
- **Взрослые приглашают, а не отправляют в ссылку.** Предлагайте мягко.
- **Тренируйтесь в спокойное время.** Изучите шаги заранее во время игры.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО
Навыки саморегуляции не усваиваются в слезах. Знакомьте с уголком в хорошем настроении.

КОГДА ПРИГЛАШАЕТЕ
«Твоему телу сейчас непросто. Хочешь посидеть минутку в уголке спокойствия?»

ПОКА РЕБЕНОК ТАМ
«Хочешь, я посижу рядом с тобой, пока ты делаешь три глубоких вдоха?»

КОГДА РЕБЕНОК ВОЗВРАЩАЕТСЯ
«Ты вернулся, когда почувствовал готовность. Ты отлично справился с сильными чувствами».

Напечатано с сайта anxietyaidtools.com
Бесплатные интерактивные детские инструменты: дыхательные тренажеры, звуки, колесо эмоций.

Уголок спокойствия помогает развивать навыки саморегуляции; не заменяет терапию при выраженных поведенческих нарушениях.