

Αυτορρύθμιση

Η δραστηριότητα με τα «εργαλεία αυτορρύθμισης» βοηθά το παιδί να αναγνωρίσει και να εξασκήσει τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων του. Κάθε εργαλείο αντιπροσωπεύει μια στρατηγική — όπως βαθιές αναπνοές, κίνηση, θετικές σκέψεις ή αναζήτηση βοήθειας — που το παιδί μπορεί να χρησιμοποιεί όταν νιώθει θυμό, άγχος ή ένταση.

Τα εργαλεία που με βοηθούν

Ας γεμίσουμε την εργαλειοθήκη σου με ιδέες που σε βοηθούν να νιώθεις καλύτερα όταν είσαι στεναχωρημένος, θυμωμένος ή αγχωμένος.



Κάτι που μπορώ να σκεφτώ ή να κάνω

Σιφίμε να γυρίσω το χέρι μου.

Μαθαίνω ηρεμία.

Κάτι που με κάνει να γελάω // Ένας τρόπος να ηρεμώ
Ο Νό με βοήθησε το σώμα μου → 10 αναπνοές
ή μου

Κάποιος που εμπιστεύομαι και μπορώ να μιλήσω

Ένα μέρος που νιώθω ασφαλές
Το σπίτι και το δάσος μου



Μέσα από τη συζήτηση και τη δημιουργική οπτικοποίηση, ενισχύεται η συναισθηματική επίγνωση, η αίσθηση ελέγχου και η ικανότητα επιλογής κατάλληλων τρόπων ηρεμίας και επαναφοράς.