



**Sofinancira
Evropska unija**



KOTIČEK ZA UMIRJANJE

DOBRA PRAKSA PROJEKTA AKREDITACIJA ERASMUS

PRIPRAVILA: VESNA NEMEC, ODDELEK KORENJAKI



Marec, 2024



KOTIČEK ZA UMIRJANJE

- Kotiček za umirjanje?
- Kotiček za umirjanje je prilagojen prostor, ki omogoča otroku sprostitvev in ga umiri. V kotičku so različni senzorni rekviziti, ki jih otroci uporabijo za umirjanje ali odvrčanje misli, ko jih preplavijo različna čustva. V kotičku se otrok počuti udobno in varno in se lahko vanj zateče ko mora ponovno vzpostaviti čustveni in telesni nadzor (regulacija).
- Senzorni pripomočki se otrokom predstavijo v procesu učenja. Vsak otrok potrebuje različne rekvizite (glede na individualen profil senzornega procesiranja).
- Po navdihu dobre prakse nizozemskih kolegov z mobilnosti na Arubi smo oblikovali in dopolnili našo škatlo s pripomočki za umirjanje.





V oddelek smo v kotiček ob oknu postavili senzorne svetlobne cevi ter veliko sedalno blazino. V kotičku in škatli so naslednji pripomočki:

Svetlobne cevi, senzorne ure, senzorni daljnogled.

Žogo, ki se krči in razširja, in jo uporabljamo pri učenju globokega dihanja. Vetrnica. Pero za trening izpiha. Slikovne ponazoritve dihanja (vdih – izdih).

Mehki zvezdici za stiskanje: dve, da lahko stiskamo "jezo ali strah" obojerno.

Slike čustev in slikovno ponazorilo sprememb razpoloženj.

Krema za roke.

Slušalka. Kapa.

Uteži iz blaga, ki si jih polagamo na dele telesa. Medvedek za objem.



Primer ureditve kotička v šoli na Nizozemskem, Aruba.



Primer ureditve kotička v šoli na Nizozemskem, Aruba.



Primer ureditve kotička v šoli na Nizozemskem, Aruba.



Primer ureditve kotička v šoli na Nizozemskem, Aruba.

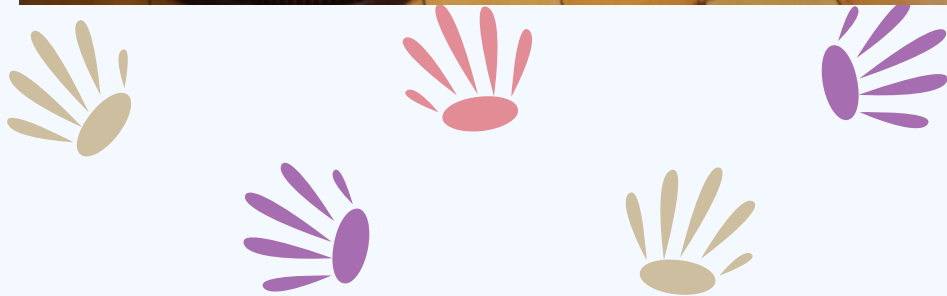


Primer ureditve kotička v šoli na Nizozemskem, Aruba.





Primer ureditve kotička v šoli na Nizozemskem, Aruba.



Primer ureditve kotička za strokovne delavce v šoli na Nizozemskem, Aruba.



Primer ureditve kotic̃ka v Ńoli na Nizozemskem, Aruba.



My Five Steps

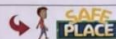
Five Steps for Self-Regulation

Purpose: Provide a place where children can learn to self-regulate. Children use the Safe Place to learn how to change their internal state from upset to calm in order to maximize their learning potential.

Step 1 **I Am**

Go to the Safe Place

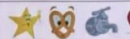
Child is triggered into a state of upset.



Step 2 **I Calm**

Choose a breathing

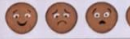
Children need assistance in turning off the stress response to their body and calming down their physiology.



Step 3 **I Feel**

Pick a feeling and talk to the feeling.

Children need assistance in naming and verbalizing the feelings that have manifested themselves.



Step 4 **I Choose**

Choose something that will help them calm.

Children need assistance in choosing strategies that will help them move from the lower numbers of their brain to the higher numbers.



Step 5 **I Solve**

Confront the trigger and problem solve.

Something triggered the child into a state of upset before entering the Safe Place. Whichever triggered needs some sort of solution.



1

I Am



SAFE PLACE

2

I Calm



3

I Feel



4

I Choose



5

I Solve



Slikovna podpora – program čustvenega opismenjevanja.
Primer ureditve kotička v šoli na Nizozemskem, Aruba.



Oddelek Korenjaki











Čustveni termometer

01

Kako se počutim?

02

Kaj mi bo pomagalo?

03

Aktivnost umirjanja ob določenem rekvizitu.

04

Ali se počutim bolje?

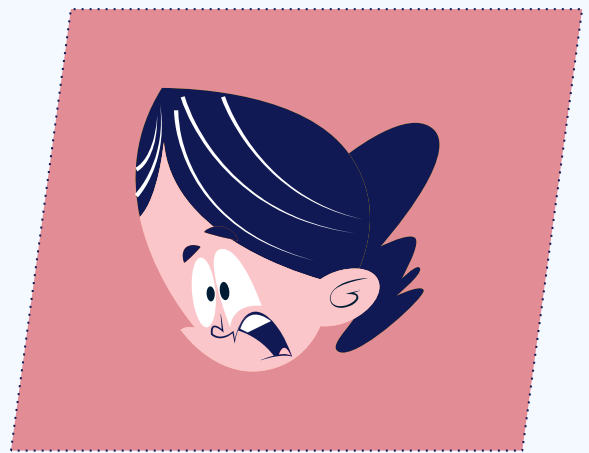


Počutim se ... Regulacija.

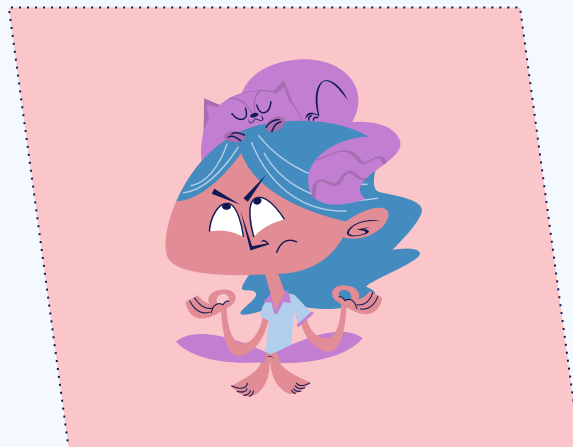
Odmik v kotiček za umirjanje potrebujem, ko sem ...



Jezen, nerazpoložen, ...



Strah me je, občutim nelagodje, ..



Zbrati moram misli in se odločiti kako dalje ...

Včasih pa se le zaigram s senzornimi igračkami. Zanimive so.

Varen prostor

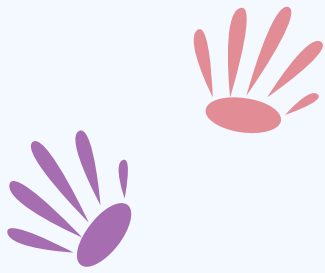


Objem ...

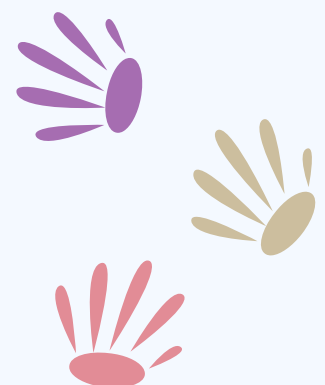


Rad imam kotichek za umirjanje ...





Korenjaki vas vabijo, da preizkusite naš kotiček in si v igralnicah poustvarite lastnega: glede na potrebe in želje vaših otrok.



Akreditacija Erasmus: spoznavanje dobre prakse šolskih ustanov v EU.



**Sofinancira
Evropska unija**

