



# Засоби формування навичок саморегуляції дітей з ООП

**САМОРЕГУЛЯЦІЯ** – це управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, а також управління м'язовим тонусом і диханням. ці прийоми саморегуляції сприяють відновленню сил, нормалізують емоційний фон і підсилюють мобілізацію ресурсів організму.

ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ООП НАВИЧКАМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОТРІБНО ПИЛЬНО СЛІДКУВАТИ ЗА ВЛАСНИМИ РЕАЦІЯМИ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ, ЩОБ ЕФЕКТИВНО ЗАСПОКОЇТИ ДІТЕЙ ТА НАДАВАТИ ПРИКЛАД ДЛЯ НАСЛІДУВАННЯ.

## ДІТИ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ

- максимально забезпечити звичайну стереотипність життя, розпорядок дня;
- використовувати метод “соціальних історій”, у т.ч. із візуалізацією;
- забезпечити супровід візуальним розкладом.



## ДІТИ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

- чітко визначити, яким є ступінь розуміння дитиною ситуації;
- надавати чіткі прості конкретні інструкції;
- використовувати малюнки та ін. засоби візуалізації.



## ДІТИ З ТРУДНОЩАМИ В НАВЧАННІ

- враховувати потребу в додаткових поясненнях, повтореннях, уточненнях;
- забезпечення супроводу візуальними підказками;
- підтримка та керування від дорослого в контролі гніву, терпимості до інших та себе, самоконтролі.



## ДІТИ З СЕНСОРНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

- вивчити спеціальні слова, жести, знаки, відпрацювати маршрути;
- особливу увагу звернути на подолання тривожності і страхів;
- навчати користуватися допоміжними засобами.



## ДІТИ З ЕМОЦІЙНИМИ/ ПОВЕДІНКОВИМИ РОЗЛАДАМИ

- навчати опановувати себе під час гострих емоційних реакцій;
- організувати багаторазові рутинні тренування;
- приділити належну увагу технікам керування гнівом.



## ЗАГАЛЬНОРЕКОМЕНДОВАНІ МЕТОДИ (ЯКЩО НЕМА ПРОТИПОКАЗАНЬ)

- антистресове дихання;
- аутогенне тренування;
- медитація;
- йога;
- релаксація;
- візуалізація ресурсного стану;
- кінезіологічний комплекс.

