

# Pomůcky, které dětem pomohou ke zklidnění a soustředění



PorT

Jistě si dokážete vybavit různé neposedné zvyky, které bezděky děláme v situacích, které vyžadují naše soustředění. U školních dětí to bývá houpání na židli, hraní si s věcmi, čmárání po lavici, ničení obalů od sešitu, kousání nehtů nebo třeba cvakání tužkou či uzávěrem od lahve.

Řešení těchto rušivých projevů ve třídě přináší **seberegulační pomůcky** – malé antistresové předměty, které mohou děti mačkat, otáčet jimi, nebo pomůcky umožňující bezhlučný pohyb těla nebo nohou.

## Seberegulační pomůcky dětem pomáhají:

- uvolnit neklidnou energii a napětí
- lépe se soustředit
- snižovat stres a úzkost
- vybit negativní energii
- regulovat kompulzivní sebepoškozování (trhání nehtové kůžičky, kousání nehtů atd.)

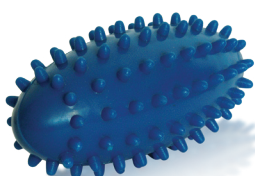
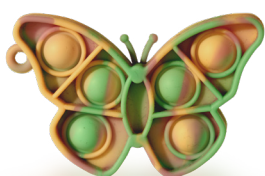
## Jak seberegulační pomůcky efektivně využívat ve třídě:



**Vysvětlete dětem**, že to nejsou hračky, které je mají rozptylovat, ale naopak nástroje, které jim pomohou lépe se soustředit. Stejně jako jim například tužka slouží ke psaní.

**Stanovte pravidla** pro jejich používání. Základem je, aby seberegulační pomůcky nerušily spolužáky – tedy žádné hlasité cvakání, bouchání či jiné rušivé zvuky.

## Příklady seberegulačních pomůcek:



Více příkladů naleznete zde [www.societyforall.cz/uvolneni-psychomotorickeho-neklidu](http://www.societyforall.cz/uvolneni-psychomotorickeho-neklidu)



Co-funded by  
the European Union

[www.societyforall.cz/port](http://www.societyforall.cz/port)