

Skrypty pracy to ściągawki, które pomogą Wam opanować trudne sytuacje i pokonywać przeszkody w pracy z dzieckiem.

## Skrypt: regulacja emocji w praktyce

Regulacja emocji jest jedną z kluczowych kompetencji życiowych. Dzieci z pieczy często nie miały dorosłych, którzy modelowaliby te umiejętności. Brak zaspokojonych potrzeb sprawił, że dzieci nie mają często dostępu do swoich emocji, nie umieją ich nazwać i nad nimi zapanować. Rolą wolontariusza jest łagodne wprowadzanie dziecka w świat emocji.

### Praktyczne narzędzia:

- skala emocji (np. od 0 do 10),
- technika STOP (zatrzymaj się – odetchnij – obserwuj – podejmij działanie),
- „emocjonalny termometr”,
- praca z napięciem w ciele,
- proste techniki oddechowe.

Wolontariusz nie musi być psychologiem – ma być stabilnym, dostępnym dorosłym, który pomaga nazwać doświadczenie i je oswoić.