

МОКОО

Методологія знайомства та
використання дитиною



Мокоо

1. Створення першого враження — знайомимося МОКОО

Мета цього етапу — щоб дитина відчула безпеку, інтерес та контроль.

- Покажіть Мокоо дитині без наполегливих пропозицій: «Подивись, це наш новий друг Мокоо. Хочеш потримати?»

- Використовуйте емоційне віддзеркалювання:

- Важливо: на цьому етапі не саджайте Мокоо на тіло, поки дитина сама не проявить готовність.

- Дозвольте доторкнутися, обстежити текстуру, вагу. Це активує перші нейросенсорні зв'язки через тактильні рецептори.

- «Він такий м'який... так, ти можеш торкатися повільно або сильно — як тобі зручно».



2. Поступове введення навантаження — перший контакт з вагою

Пропріоцептивний тиск працює як «якоріння» нервової системи.

- Запропонуйте потримати Мокоо на колінах або руками.
- Поясніть простими словами:
 - Якщо дитина рухлива — можна додати гру «Перенеси Мокоо», «Поклади спати Мокоо» — це природний спосіб активувати пропріоцепцію.
 - «Коли Мокоо трохи важкий — він допомагає твоєму тілу відчувати себе спокійніше».
 - Слідкуйте за невербальними реакціями: розслаблення плечей, сповільнення рухів, зниження голосу — це дружні сигнали регуляції.

3. Створення ритуалу безпеки

Дітям важливо мати передбачуваність — це заземлює нервову систему.

Введіть маленький ритуал:

«Коли нам потрібно відпочити — ми кладемо Мокоо на животик або обіймаємо».

Ритуал може бути частиною:

- підготовки до сну
- відновлення після садочка
- перерви під час занять
- емоційної «зупинки» при перевантаженні

Дайте дитині право вибору: як саме тримати, де сидіти, скільки часу використовувати

Мокоо

4. Робота з емоціями — Мокоо як інструмент регуляції

Пропріоцептивний тиск знижує інтенсивність стимулів, які дитина отримує ззовні.
Це:

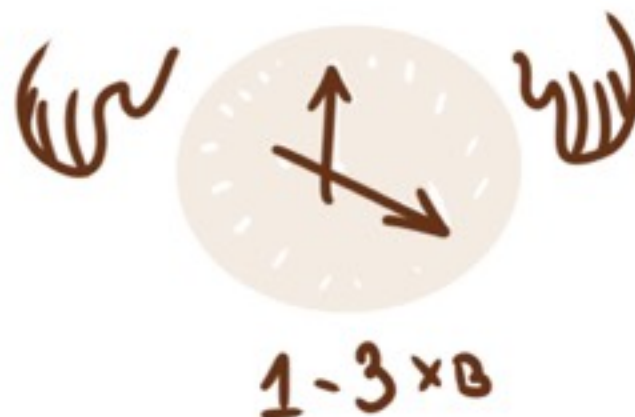
- стабілізує рівень кортизолу
- заспокоює симпатичну нервову систему
- активує шлях «тіло - мозок», який сигналізує «я в безпеці»



5. Як допомогти дитині це відчувати:

- Запропонуйте лягти або сісти з Мокоо так, щоб вага припала на плечі чи грудну клітку (залежить від віку та рекомендацій спеціаліста).

- Використовуйте фрази:
 - «Давай дихаємо разом, а Мокоо допоможе тобі відчувати своє тіло».
- Якщо дитина емоційно збуджена — застосовуйте метод «м'якого притиску» Мокоо на 1–3 хвилини.



6. Інтерактивна взаємодія — гра як шлях до регуляції

Діти найкраще інтегрують навички через гру.

Варіанти:

- «Мокоо сумує — давай його втішимо» - розвиток емпатії.
- «Мокоо любить тихі обійми» - сповільнення темпу.
- «Мокоо хоче подихати разом» - дихальні вправи.
- «Знайди Мокоо місце для відпочинку» — формування структури та прогнозованості.

Гра допомагає мозку дитини асоціювати регуляцію із задоволенням, а не обмеженням.



7. Тривалість і частота

Загальні рекомендації ерготерапевтів:

- короткі сесії 3–7 хвилин — під час емоційного підйому або перевантаження
- довші сесії 10–15 хвилин — перед сном, після активного дня
- щоденні мікропаузи — «подих із Мокоо» по 1 хвилині

Спостерігайте за дитиною: вона сама підкаже темп.



8. Формування стійкої прив'язаності до інструмента

Завдання: щоб Мокоо став для дитини символом спокою і передбачуваності.

Для цього:

ніколи не використовуйте Мокоо як покарання чи маніпуляцію

- не забирайте різко
- підкреслюйте, що Мокоо "друг, який допомагає почуватися краще"

- дозволяйте дитині брати його у важливі моменти: далекі поїздки, лікар, адаптація в садочку.

Так формується нейронний місток: «коли мені важко — я знаю, що мені допомагає».

9. Завершення взаємодії

Важливо м'яко завершувати сесію, щоб дитина не відчувала втрати.

- «Мокоо зараз відпочине, а ти можеш до нього повернутись коли захочеш».
- Дайте дитині можливість «покласти» Мокоо спати — це знижує тривогу і повертає почуття контролю.



Головна ідея
Мокоо

це ніжний місток між тілом, емоціями та відчуттям безпеки.

Він не замінює батьків чи спеціаліста, але стає опорою для регуляції, навчання і спокійного розвитку. Робота з емоціями - Мокоо як інструмент регуляції.

