

# Responding in Cool Moments

Building synchrony (or rhythm) in **cool** moments creates a foundation for co-regulation in **hot** moments.

**Synchrony** refers to back-and-forth interactions that are reciprocal, mutually responsive, and develop a rhythm.

**Following the child's lead** in play helps build synchrony:

- **Duplicate** by copying or mirroring the infant's or toddler's behavior.
- **Elaborate** by building upon the infant's or toddler's previous response while still remaining connected to that previous response.



**Synchrony can regulate both you and the child!**

**For infants or toddlers with a history of trauma**

Building synchrony may take more time.

It is not being perfectly in sync that matters, but rather your ability to recognize when you fall out of sync and make repairs.

Out of sync moments present an opportunity to strengthen the relationship when repairs are made.



# 쿨 모먼트에 반응하기

쿨 모먼트에 동기화(또는 리듬) 구축은 **핫** 모먼트에 공동 조절의 기반을 형성합니다.

동기화는 호혜적이며 상호대응적이며 리듬을 형성하는 주고받는 상호작용을 말합니다.

놀이에서 **아이의 주도를 따르는 것은 동기화 형성에 도움이 됩니다:**

- 영유아의 행동을 복사하거나 거울처럼 반영함으로써 **복제하기**
- 영유아의 이전 반응과의 연결을 지속적으로 유지하면서 영유아의 이전 반응을 확장함으로써 **정교화하기**



**동기화를 통해 성인과 아이 모두를 조절할 수 있습니다!**

## 트라우마 이력이 있는 영유아에게 있어

동기화 구축에 더 많은 시간이 걸릴 수 있습니다.

완벽하게 동기화하는 것은 중요하지 않습니다. 오히려 동기화되지 않고 관계를 회복해야 할 때를 인식하는 능력이 중요합니다.

동기화되지 않는 순간이 관계를 개선하고 강화할 기회를 제시합니다.

