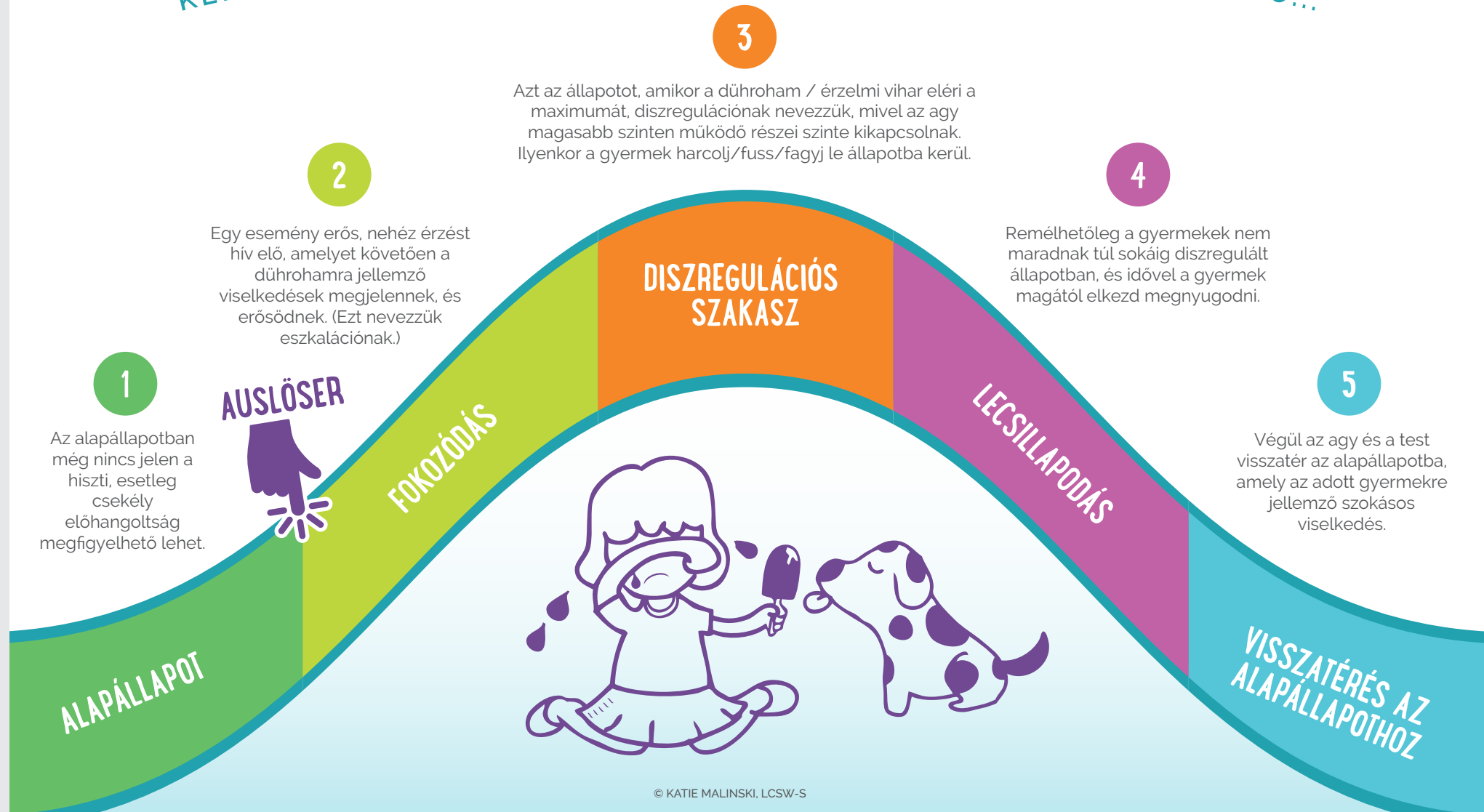


Az érzelmi vihar lefutása

KÉPZELD EL, HOGY AZ ÉRZELMI VIHAR GRAFIKONON ÁBRÁZOLHATÓ...

AZ ÉRZELMI VIHAR INTENZITÁSA



IDŐ

FOLYTATÓDIK

A TRIGGER ELŐTT

Minden rendben van, vagy problémára hajlamosító tényezők: vacsoraidő, nehéz nap, túl fáradt



MEGELŐZÉSI TECHNIKÁK

Hagyományosan ajánlottak: alvás, mozgás, táplálkozás, kiszámítható rutinok, világos és következetes elvárások

A gyermek felkészítése egy számára várhatóan nehéz érzelmi helyzetre, kihívásra

Mindenre kiterjedő segítségnyújtás, hogy a gyermek ön maga legjobb változata lehessen

ESZKALÁCIÓ

Nyafogás
Vitatkozás
Kiabálás
A testben fizikai feszültség keletkezik



ESZKALÁCIÓT MÉRSÉKLŐ / VISSZAFORDÍTÓ TECHNIKÁK

Őrizd meg a nyugalmadat!

Küldj fokozódást megállító jeleket: mély, lassú légzés. Ellenőrizd a testtartásodat - a tested legyen nyugodt, ne magasodj a gyermek fölé, ne legyél túl közel hozzá.

Lassítsd le a mozdulataidat. Egyáltalán ne, vagy keveset beszélj.

Az arcon látszódjon az őszinte együttérzés, melegség, elfogadás, szeretet.

Éreztesd a gyermekeddel, hogy testeddel, lelkeddel odafigyelsz rá.

DISZREGULÁCIÓS ZÓNA

Elárasztottság - az agy nem működik
Harc, menekülés vagy lefagyás
Sikítás/visítás
Ütés
Dobálózás



ÖNVEZÉRLÉS & EGÉSZSÉGES HATÁROK

Biztosítsd az élőlények biztonságát

Őrizd meg vagy szerezd vissza a saját nyugalmadat! Ha nem vagy nyugodt, akkor egy időre inkább lépj ki a helyzetből, mert ha te magad dühösen, ingerülten vagy jelen a szituációban, az csak ront a helyzeten.

Legyél elérhető a gyermeked számára, hogy segítsd az önszabályozásának a visszaállításában, vagy alakítsd úgy a környezetet, hogy az ebben segítse őt.

Gyakorold az egészséges érzelmi határok használatát. Kerüld a sok beszédet, kioktatást, észérvekkel érvelést, tanácsok osztogatását, vitatkozást, kijávitást, fenyegetést. A szóbeli beavatkozások valószínűleg nem működnek ilyenkor.

Vannak gyerekek, akiknek ilyenkor több tétre van szükségük, míg másoknak a - beszédet vagy bevonódást nélkülöző - fizikai jelenléted segít.

LENYUGVÁS

Halkabb hangok
Lassabb mozdulatok
Elbújás
Testi elernyedés



VÁRJ!

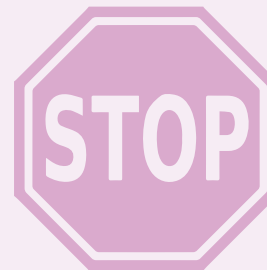
Amikor a gyermeked feszültsége csökken, hagyd! Ne avatkozz közbe, az csak összezavarná.

Időt hagyni a folyamatnak segíti a leiggadást. Nem javasolt azonnal a visszacsatolási fázishoz ugrani.

Keressd a lehetőséget a testi kapcsolódásra, megnyugtatásra.

""Szeretnél egy ölelést, ami segít az érzéseid rendezésében?""

Ne feledd, lehet Neked is időre van szükséged. Ellenőrizd a saját állapotodat, mielőtt újra kapcsolódsz.



VISSZA A MEGSZOKOTT KERÉKVÁGÁSBA

Úgy viselkedik, úgy reagál, ahogy általában, alapértelmezett szinten szokott



VISSZACSATOLÓ KÖR

Egy órával vagy héttel később visszatérhetsz a történetekre, hogy az esettel kapcsolatos tanulságokat megbeszéljétek.

Ami a legfontosabb: kapcsolódj újra a gyermekedhez, és állítsd helyre a kapcsolatokat. Kérj elnézést azért, ami a Te részed volt a történetben.

Tanítsd! Például beszélgethettek arról, milyen egészséges megküzdési technikákat használsz Te magad, amikor nehéz helyzetben vagy, és amit talán ő is használhatna hasonló esetek alkalmával.

Helyrehozás. Dolgozz a gyermekeddel együtt hogy mit tehetnétek közösen a helyrehozás érdekében.

Fontos tudnod, hogy nem kell az itt leírtak mindegyikét végigcsinálnod. Nem mindegyik helyzet igényel utána megbeszélést vagy kapcsolat-helyreállítást. Vannak gyerekek, akiknek sok erőfeszítésükbe telik, hogy pár másodpercnél tovább tartó visszacsatolásban részt vegyenek.



Positive insights. Practical tools. Peaceful families.

www.parenthoodunderstood.com