

Nedaj sa strhnúť detským hnevom

pripravila Katka Fojčíková

Ako postupovať pri veľkých detských emóciách?

0. Ubezpeč sa, že dieťa aj jeho okolie je v bezpečí. Ak nie, fyzicky zabráň dieťaťu pokračovať, môžeš doplniť jasne a rázne slovami: "Nedovolím ti..."
1. Upokoj SEBA. Hlboký nádych a dlhý pomalý výdych. Na tréning použi vizualizáciu Uzemnenie.
2. Uvedom si, že dieťa je vo veľkej emócii, ktorá ale nie je tvoja. Nemusíš zasahovať.
3. Drž dieťaťu bezpečný priestor – čupni/kľakni si, tvár sa súcitne, môžeš aj empaticky potvrdiť emóciu dieťaťa.
4. Buď potrubím pre emócie dieťaťa. Predstav si, ako s nádychem prechádza jeho emócia k tebe a s výdychom cez teba hladko odchádza do zeme.
5. Dopraj dieťaťu čas, keď bude pripravené, môžeš ponúknuť objatie.
6. K situácii sa vráťte neskôr, keď bude dieťa aj ty v pohode. Teraz je čas na rozhovor a plán, ako to nabudúce zvládnuť inak.