

APTECZKA PIERWSZEJ EMOCJONALNEJ POMOCY DLA RODZICA



Gdy czujesz złość/ bezsilność:

Wyjdź do drugiego pokoju, żeby osłabić działanie złości.
Daj sobie chwilę na reakcję.

Powiedz: „Potrzebuję zostać teraz sam/a”
(Zamiast: "Wyjdź, mam Cię dość")

Weź dwa głębokie oddechy

Otwórz okno, wpuść powietrze i wyobraź sobie, że
z każdym oddechem wypuszczasz złość

Porozmawiaj z partnerem i ustalcie, jak może Ci pomóc,
gdy wszystko Cię przytłacza np. przejmuje na 15 min dzieci

Wspólnie z dziećmi pobaw się w „złościowe zabawy”
(potupajcie, narysujcie złość, stwórzcie „Złośniczka” z którym
można pogadać, włączcie nagranie ćwiczeń relaksacyjnych)

Ustal z domownikami symbol np. bomba, który zawieszicie w
dostępnym miejscu. Ustalcie, że oznacza on: „Jest mi bardzo trudno,
czuję, że wybucham. Potrzebuję przestrzeni czasu na opanowanie emocji.
Zostaw mnie samą/samego”

Każdego dnia dbaj o chwilę relaksu dla siebie
(to może być posłuchanie ulubionej muzyki na słuchawkach,
audiobooka, chwila ćwiczeń, wypicie ulubionej herbaty)

NAŁADUJ SWOJE BATERIE.