




OPRACOWAŁA: KATARZYNA PRAJSNAR

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.





POROZMAWIJ Z PARTNEREM I USTALCIE, JAK MOŻE CI POMÓC, GDY WSZYSTKO CIĘ PRZYTLACZA NP. PRZEJMUJE NA 15 MIN DZIECI.

WSPÓLNIE Z DZIEĆMI POBAW SIĘ W "ZŁOŚCIOWE ZABAWY"
(POTUPAJCIE, NARYSUJSCIE ZŁOŚĆ, POGADAJCIE ZE ZŁOŚCIĄ,
WŁĄCZCIE NAGRANIE ĆWICZEŃ RELAKSACYJNYCH, POĆWICZCIE JOGĘ).

Ustal z domownikami symbol, który zawieszicie w dostępnym miejscu. Ustalcie, że oznacza on: "Jest mi bardzo trudno, czuję, że wybucham. Potrzebuję przestrzeni i 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 kawy lub herbaty).
NAŁADUJ SWOJE BATERIE.

