

5 korakov ob velikih čustvih



1

ZAZNALI SMO VELIKA ČUSTVA

Z otrokom se nekaj dogaja, čuti bolečino, jezo, žalost, sram, strah...
Otrokova velika čustva, ki se izrazijo kot izbruhi, pogosto pritisnejo na naše gume.



Paziti moramo, da se ne odzovemo burno in se s tem pridružimo njihovemu notranjemu kaosu, ampak opazimo in reagiramo na njihov izvor stiske.

2

TUKAJ SEM ZATE

Največ kar lahko za drugega naredimo je to, da zdržimo ob njegovih čustvih.

Z umirjanjem sebe naredimo prostor in varnost za celotno paleto čutenj otroka in možnost, da ugotovimo, kakšna potreba se skriva za stisko.

- spanje,
- žeja,
- lakota,
- pozornost ipd.

3

POSTAVLJANJE MEJ

Otrokom je treba postaviti mejo, s katero poskrbimo za njihovo varnost in ustrezno izražanje čustev. Ne spreminjamo ali zatiramo čustev, ki jih občutijo, ampak usmerjamo, kako ta čustva izražajo.



“Vidim, da si zares jezen. Verjamem, da te to jezi. Ne dovolim, da me zato udariš ali razbiješ igračo.”

4

SKUPNI ČAS IN PREMIK

Pri regulaciji težkih občutij nam lahko pomaga **premik telesa oz. to, da telo spravimo v gibanje.**

Otroka tako naučimo tudi, da premor, dihanje in sprememba perspektive omogočata lažjo predelavo občutij. Na tem mestu smo ob otroku, saj s svojim umirjenim telesom pomagamo pri umirjanju otroka. Ravno tako mu s svojo prisotnostjo sporočamo, da ga imamo radi kljub njegovi reakciji.

Obnašanje otroka ne pove KDO je, ampak le KAKO se trenutno vede.

5

KAJ PA, ČE MI NE USPE?

Povsem normalno je, da starši ne zmoremo vedno začititi sebe in otroka, se odzvati primerno in kot bi želeli.

Takrat je pomembno, da:

1. ponovno vzpostavimo stik z otrokom (z opravičilom, preko igre ...),
1. pri sebi naredimo načrt, kako bomo naslednjič odreagirali v podobni situaciji.

