

7

ZDAŃ, KTÓRE POMAGAJĄ uspokoić dziecko

PODCZAS HISTERII



1

"Jestem przy Tobie."

Daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i pokazuje, że nie jest samo w trudnych emocjach.



2

"Widzę, że jest Ci bardzo trudno."

Pomaga dziecku poczuć, że jego emocje są ważne i że je rozumiesz.



3

"Twoje uczucia są okej."

Dziecko uczy się, że wszystkie emocje są naturalne i nie ma w nich nic złego.



4

"Jestem tu, żeby Ci pomóc."

Pokazuje gotowość do wsparcia i daje poczucie, że nie musi radzić sobie samo.



5

"Oddychaj ze mną."

Proste zaproszenie do wspólnego oddechu pomaga dziecku się wyciszyć.



6

"Kiedy będziesz gotowy/gotowa, porozmawiamy."

Daje dziecku przestrzeń i czas na ochłonięcie.



7

"Kocham Cię, nawet kiedy jesteś zły/zła."

Przypomina, że miłość jest stała, niezależnie od emocji.



Pamiętaj:

Twoja spokojna obecność jest dla dziecka największym wsparciem.

Nie musisz być idealna – wystarczy, że jesteś. ♥

Z miłością,

Alicja ♥