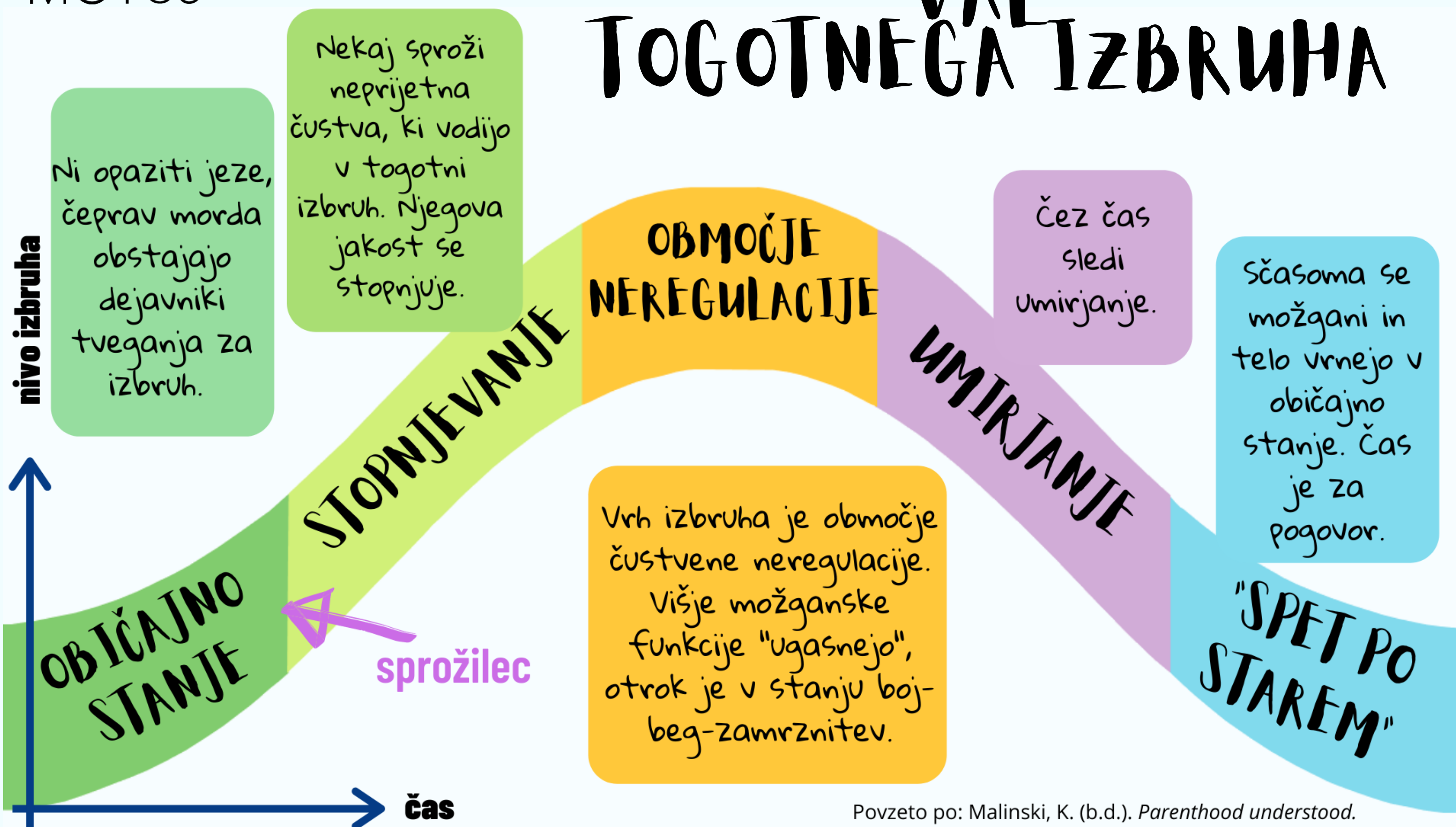


VAL TOGOTNEGA IZBRUHA



Povzeto po: Malinski, K. (b.d.). *Parenthood understood*.

Običajno stanje

- vse je videti OK
- prisotnost dejavnikov tveganja (npr. utrujenost, naporen dan)

PREVENTIVNE STRATEGIJE:

- dovolj spanja
- telesne aktivnosti
- dosledne rutine
- jasna pričakovanja

Stopnjevanje

- jokavost
- prepiranje in vpitje
- naraščanje napetosti v telesu

STRATEGIJE ZA ZAUSTAVITEV STOPNJEVANJA:

- ostanite mirni
- omejite svoj govor ali prenehajte govoriti
- upočasnite svoje gibanje
- ne zavzemajte položaja, kjer stojite nad otrokom ali vdirate v njegov osebni prostor
- izkazujte sočutje
- sporočajte, da otroka vidite in ga razumete

Območje neregulacije

- čustvena preplavljenost
- boj, beg (ali zamrznitev)
- kričanje, udarjanje, metanje

OMEJEVANJE ŠKODE:

- zagotovite varnost otroka in drugih
- ostanite mirni oz. se umaknite, da se pomirite
- bodite na voljo otroku za pomoč pri ponovnem pridobivanju nadzora nad seboj
- postavite zdrave omejitve (izogibajte se pridiganju, diskutiranju, svetovanju, popravljanju, grožnjam); govorjenje na tej točki ne bo pomagalo
- nekateri otroci potrebujejo prostor zase, drugi pa vašo fizično prisotnost, a običajno brez govorjenja in posredovanja

Umirjanje

- tih govor
- počasnejše gibanje
- sram in skrivanje
- fizična utrujenost

POČAKAJTE:

- iščite znake umirjanja
- ko se otrok začne umirjati, ga ne priganjajte
- "Ali potrebuješ objem, da se boš bolje počutil?"
- preverjajte tudi svoje počutje in poskrbite, da se boste pomirili

Spet po starem

- vedenje kot običajno

VRNITE SE NAZAJ:

- kasneje v dnevu naslovite pomembne stvari, povezane z izbruhom
- najpomembnejše: ponovno se povežite z otrokom in popravite odnos; opravičite se za svoj del
- učite: predstavite zdrave načine spoprijemanja z neprijetnimi čustvi
- skupaj z otrokom poiščite načine, kako bi lahko v prihodnje oba ravnala drugače