BĄDŹ OBOK I POCZEKAJ

ZROZUM UCZUCIA

ZAŻARTUJ

UŚMIECHNIJ SIĘ

PRZYTUL

POROZMAWIAJ

INSTRUKCJA UŻYCIA KART

1. Karty służą do opanowania złości dziecka lub Twojej.
2. Wydrukuj karty lub zapisz plik w telefonie.
3. Pokaż karty dziecku i powiedz, że możecie ich użyć, gdy poczujecie, że jesteście rozzłoszczeni.
4. Omów z dzieckiem każdą z kart, zgodnie z poniższym opisem:

BĄDŹ OBOK I POCZEKAJ

Gdy się złościsz, tracisz panowanie nad ciałem. Mówisz rzeczy, których byś normalnie nie wypowiedział. Wtedy potrzebujesz czasu, żeby nieco ochłonąć.

Daj więc sobie ten czas. Czas na wyrzucenie złości, na opanowanie ciała i umysłu.

ZROZUM UCZUCIA

Spróbuj zaakceptować złość.
Po prostu powiedz: *Widzę, że jesteś bardzo zły. Widzę, że coś Cię zdenerwowało. Widzę, że jest Ci przykro.*

Potem spróbuj odkryć powód złości.
Uwaga: Nie zaczynaj od pytania *Dlaczego* – to działa, jak płachta na byka. Lepiej zapytaj: *Z jakiego powodu płaczesz? Czy jesteś zły, bo nie możesz bawić się tą zabawką?*

Jeśli nawet nie powiesz mi, z jakiego powodu się złościsz, nic nie szkodzi. Ważne, że rozumiem, że czujesz się źle.

ZAŻARTUJ

Nic tak nie rozładowuje złości, jak śmiech. Zrób głupią minę lub powiedz coś śmiesznego.
Uwaga: To działa tylko wtedy, gdy już nieco ochłonąłeś.

UŚMIECHNIJ SIĘ

Uśmiech wyraża, że Cię akceptuję i kocham. Kocham Cię cały czas, nawet wtedy, kiedy się złościsz i nad sobą nie panujesz.

PRZYTUL
Przytulas działa podobnie, jak uśmiech. Jest fizycznym dowodem na to, że Cię kocham i akceptuję Ciebie oraz Twoje uczucia.

POROZMAWIAJ
Gdy już jesteś spokojny, gdy się uśmiechasz lub się do mnie przytulasz, wtedy jest najlepszy moment, żeby porozmawiać. Teraz możesz mi opowiedzieć o swoim problemie i razem możemy znaleźć rozwiązanie.

5. Zaproponuj użycie kart podczas zabawy – niech jedno z Was udaje, że jest zły. Druga osoba wybiera kartę, której chciałaby użyć . Kartę może wybrać także osoba, która udaje, że jest zła. Potem możecie zamienić się rolami.

6. Zabawa kartami sprawi, że będziecie wiedzieć, co zrobić, gdy naprawdę opanuje Was złość. Sam wybierasz kartę, którą chcesz użyć najpierw. Sam też decydujesz o wyborze kolejnej. Wystarczy, że Ty lub dziecko wskażecie palcem interesującą Was kartę.

PAMIĘTAJ! Gdy Twoje dziecko będzie miało prawdziwy napad złości, zanim użyjesz kart, daj dziecku czas na wyciszenie. Bądź wtedy obok. Gdy uznasz, że twoje dziecko jest skore do współpracy, pokaż mu karty i pozwól mu samodzielnie wybrać jedną z nich – wystarczy, że wskaże ją palcem. Potem może wybrać kolejną lub możecie wybierać karty na zmianę. Od Was zależy wybór kart. Powodzenia i…

Bawcie się mądrze!

mama Julki
julkaszpulka.pl