

# AKTUALNOŚCI

28.04.2020 12:44

## Treść

- [BAZA INSTYTUCJI OFERUJĄCYCH DARMOWĄ POMOC.doc](#)

# 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

Porozmawiaj z partnerem i ustalcie, jak może Ci pomóc,  
gdy wszystko Cię przytłacza np. przejmuję na 15 min dzieci

Wspólnie z dziećmi pobaw się w „złościowe zabawy”  
(potupajcie, narysujcie złość, stwórzcie „Złościczka” z którym  
można pogadać, włączcie nagranie ćwiczeń relaksacyjnych)

Ustal z domownikami symbol np. bomba, który zawieszicie w  
dostępnym miejscu. Ustalcie, że oznacza on: „Jest mi bardzo trudno,  
czuję, że wybucham. Potrzebuję przestrzeni 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 ulubionej herbaty)

**NAŁADUJ SWOJE BATERIE.**

[WWW.CENTRUMPOZYTYWKA.PL](http://WWW.CENTRUMPOZYTYWKA.PL)