Dlaczego tak szybko się odpalam?

10 minut, żeby zobaczyć, co dzieje się w Tobie tuż przed wybuchem.

Kiedy krzykniesz na dziecko, łatwo pomyśleć: „Znowu mnie nie posłuchało i nie wytrzymałam".

Ale sama reakcja nie zaczyna się od krzyku. Czasem napięcie narasta wcześniej, a czasem konkretne zachowanie dziecka uruchamia twój alarm niemal automatycznie.

Ta karta pomoże Ci wrócić do jednej konkretnej sytuacji i zobaczyć, co działo się między zachowaniem dziecka a Twoją reakcją.

Nie próbuj teraz niczego naprawiać. Po prostu zobacz.

ZANIM ZACZNIESZ

Przypomnij sobie jedną konkretną sytuację z ostatnich kilku dni, w której krzyknęłaś, podniosłaś głos albo poczułaś, że zaraz wybuchniesz.



Natalia Garbacz | Mama Pełna Mocy
@_nataliagarbacz_

Mapa mojego alarmu

1 Co dokładnie zrobiło dziecko?

Opisz to, co się wydarzyło, bez interpretacji.

2 Co wtedy pomyślałam?

Jaka pierwsza myśl pojawiła się w Twojej głowie?

3 Co było dla mnie w tej sytuacji najtrudniejsze?

Co najbardziej mnie w tym ruszyło?

4 Czego wtedy potrzebowałam?

np. współpracy, wpływu, wsparcia, spokoju, pomocy, odpoczynku, granicy, zrozumienia

↓

5 Jak tak naprawdę chciałabym zareagować następnym razem?

Co chciałabym zrobić inaczej w podobnej sytuacji?

Im wcześniej zauważysz ten moment, tym więcej masz możliwości.

Wiesz już, że wybuch jest efektem tego, co wydarzyło się wcześniej.

Możesz coraz wcześniej zauważać swoje myśli, napięcie i to, czego potrzebujesz w danej sytuacji. I właśnie wtedy pojawia się więcej możliwości, żeby zareagować inaczej.

W **TO TYLKO MOMENT** dostajesz 3 proste mapy, które prowadzą Cię krok po kroku przez codzienne trudne sytuacje z dzieckiem:

> kiedy jesteś jeszcze spokojna,
> kiedy czujesz, że zaczyna Cię nieść,
> i kiedy wybuch już się wydarzył.

Uczysz się nowych sposobów reagowania i komunikacji z dzieckiem — spokojniej, prościej, stanowczo i z większą łagodnością również dla siebie.

TO TYLKO MOMENT

3 mapy na codzienne trudne momenty z dzieckiem.

Małe momenty. Nowe reakcje. Łatwiejsza codzienność.

SPRAWDŹ TO TYLKO MOMENT →



Natalia Garbacz | Mama Pełna Mocy
@_nataliagarbacz_