

EMOCJONALNE SOS

KROK 1: PIERWSZE 5 SEKUND – ODETNIJ IMPULS (TECHNIKI SOS)

Zanim cokolwiek powiesz lub zrobisz – ZATRZYMAJ SIĘ.

Najważniejsza jest „maska tlenowa” dla Ciebie.

- **Oddech pudełkowy:** *Wdech (4s) → Wstrzymaj (4s) → Wydech (4s) → Wstrzymaj (4s)*
Powtórz dwukrotnie, aby błyskawicznie obniżyć tętno.
- **Kotwica sensoryczna 5-4-3-2-1:** Wymień w myślach **5** rzeczy, które widzisz, **4** rzeczy, które czujesz fizycznie, **3** dźwięki inne niż krzyk, **2** zapachy oraz **1** smak w ustach.
- **Szok termiczny:** Podejdź do zlewu i natychmiast zmocz nadgarstki lub chlapnij twarz lodowatą wodą.

KROK 2: PIERWSZE 30 SEKUND – ROZŁADUJ CIAŁO (SOMATYKA)

Twój mózg myśli, że walczysz o przetrwanie. Wyślij mu fizyczny sygnał bezpieczeństwa.

- **Uziemienie stóp:** Rozstaw szeroko nogi. Poczuj pełny kontakt stóp z podłogą. Powiedz w duchu: „Stoję stabilnie. Podłoga mnie trzyma. Jestem tu bezpieczna i dorosła.”
- **Rozluźnij trójkąt stresu:** Otwórz delikatnie usta, puszczając napięcie z żuchwy i zębów. Opuść ramiona całkowicie w dół, jak najdalej od uszu. Rozprostuj zaciśnięte w pięści palce dłoni.
- **Somatyczne otrzepanie:** Energicznie strzepnij dłonie i stopy (jak pies po deszczu), aby fizycznie wyrzucić z mięśni nagromadzoną adrenalinę i kortyzol.

KROK 3: PIERWSZA MINUTA – ZMIEN NARRACJĘ (MENTALNA TARCZA)

To, co mówisz do siebie w myślach, decyduje o Twojej cierpliwości i zapobiega wybuchowi.

✗ STOP – Automatyczna myśl

„On robi mi to specjalnie na złość!”

„Znowu mną manipuluje i wymusza!”

„Wszyscy patrzają, jestem najgorszą matką.”

✓ PRZEFORMUŁOWANIE – Prawda psychologiczna

→ „On nie radzi sobie z układem nerwowym.”

→ „To wielka frustracja, nie manipulacja.”

→ „Skupiam się na dziecku, nie na opinii innych.”

Mantra spokoju (powtarzaj jak tarczę):

„To są jego emocje, nie moje. Ja jestem dorosła, ja jestem spokojem.

Ta burza zaraz minie, a moim jedynym zadaniem jest po prostu przy nim być.”

KROK 4: PO BURZY – ZAOPIEKUJ SIĘ RELACJĄ I SOBĄ

Gdy wrzask cichnie, nie uciekaj w poczucie winy. Domknij proces z miłością.

- **Zresetuj układ nerwowy:** Wypij powoli kilka łyków zimnej wody, to sygnał dla mózgu, że jest bezpiecznie. Zrób głośny, długi wydech z westchnieniem.
- **Metoda naprawy:** Kucnij przy dziecku, przytul je i powiedz: „To był bardzo trudny moment. Przepraszam, że podniosłam głos, mama też poczuła wielkie emocje. Moja złość już minęła. Bardzo Cię kocham.”
- **Wyciszenie przez działanie:** Przejdź płynnie do zestawu „Wielkie emocje małego człowieka”
Podaj maluchowi kolorowaną i przeczytaj bajkę o tej konkretnej emocji.

PAMIĘTAJ! Złość dziecka to dowód na to, że jego mózg się rozwija. Twoja bezradność to znak, że Twój zbiornik jest pusty. Dbaj o siebie, bo robisz cudowną robotę!