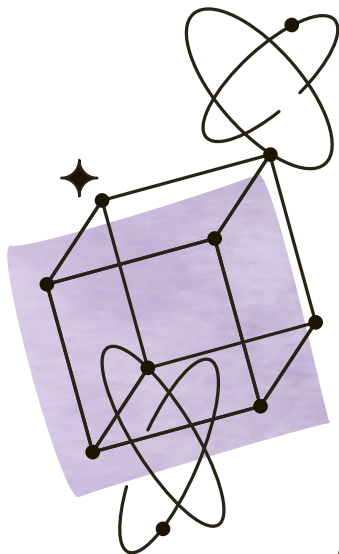
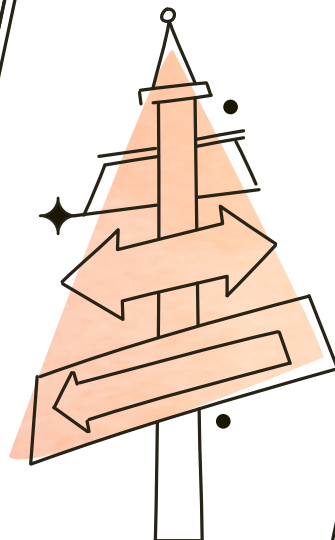


Ukotvenie v bezpečí

Kontext



Voľba



Spojenie



KONTEXT, VOĽBA a SPOJENIE znižujú neistotu a pomáhajú nervovej sústave cítiť sa v bezpečí.

Kontext

ČO – AKO – PREČO

Vopred poviem, čo ideme robiť, prečo a ako.

Opisujem očakávania a kroky jednoduchým jazykom.

Držím sa konzistentných pravidiel a rituálov.

Ak nemáme kontext – teda potrebné informácie, sami si dosadzujeme odpovede, čo môže vyústiť v stratu bezpečia.

Ponúknem viac spôsobov zapojenia sa.

Ak je niečo nepríjemné, ale zároveň potrebné, dovoľím dieťaťu urobiť si krátku pauzu a vrátiť sa neskôr.

Všímam si, čo je pre dieťa zvládnuteľné a podľa toho ponúknem možnosti.

Ak nemáme možnosť voľby, podvedome sa spúšťajú naše obranné mechanizmy.

Voľba

Spojenie

Hovorím pokojne a s rešpektom.

Všímam si dieťa, aktívne ho počúvam a pýtam sa.

Oceňujem snahu a dávam najavo, že dieťa je vítané.

Základom bezpečia je spojenie – deti sa najlepšie regulujú vo vzťahu s prijímačím a dôveryhodným dospelým.