

Załącznik 1

Sposoby na złość:

- rozmowa,
- poczucie humoru,
- kąpiel/ciepły prysznic,
- ćwiczenia fizyczne,
- zamknięcie na chwilę oczu,
- odwrócenie się,
- powiedzenie o uczuciach w sposób konstruktywny, tzn. nie raniąc uczuć innych osób — najlepiej za pomocą **komunikatu „Ja”**:
Ja czuję (uczucie)
kiedy ty (zachowanie drugiej osoby)
ponieważ (wskazuję na konsekwencję, jakie niesie dla mnie zachowanie drugiej osoby)
np. *Złoszczę się, gdy po zabawie zostawiasz rozrzucone zabawki, bo się o nie potykam.*
Cieszę się, że zajęłaś się oglądaniem książeczki, bo dzięki temu mam chwilę, żeby zrobić coś w kuchni.
- wyjście do innego pomieszczenia — **tylko** gdy możemy w tym czasie zagwarantować dziecku **bezpieczeństwo**, np. w tym czasie zajmie się nim ktoś inny/jest bezpieczne w łóżeczku itp.,
- piłka gniotka,
- „strzepnięcie” dłoni,
- zajęcie się czymś innym — sprzątanie,
- muzyka,
- obejrzenie filmu,
- popatrzenie na swoje zdjęcie np. z wakacji, które przywoła miłe wspomnienia, kiedy czuliśmy się zrelaksowani, towarzyszyły nam przyjemne uczucia (radość, szczęście),
- telefon do bliskiej osoby.

Sposoby, które można wykorzystać w każdej sytuacji:

- „krok w tył” — fizycznie bądź w wyobraźni,
- **głęboki oddech**,
- **nazwanie uczuć** — choćby tylko w myślach,
- **wizualizacja sytuacji**, w której chcielibyśmy się znaleźć lub miłego wspomnienia,
- **napinanie i rozluźnianie mięśni**,
- **liczenie** (po kolei/tylko liczby parzyste/ liczby parzyste od 100 do tyłu: 100, 98, 96 itd., chodzi o to, by faktycznie ta czynność zajęła nasze myśli, im trudniejsze zadanie, tym łatwiej to osiągnąć),
- **mówienie do siebie** („dialog wewnętrzny”) — stosowanie myśli uspokajających np.:
 - „poradzę sobie”,
 - „potrafię zachować spokój”,
 - „mogę poprosić o pomoc”,
 - „to minie”,
 - „spokojnie”,
 - „100, 98, 96 ...”
 - „oddychaj głęboko, to Ci pomoże”,
 - „niedługo przestanie płakać”,
 - „moje dziecko jest dobre, być może nie umie sobie z czymś poradzić”,
 - „spokojnie, on/ona nie jest złośliwy/a, jest jeszcze mały/a i nie wie, jak poprosić o pomoc”,
 - „jest jakiś powód takiego zachowania — na pewno uda nam się porozumieć”.