



# Hogyan nyugtassunk meg valakit?

## Sssh... értelek és veled vagyok!

### 3 Érvelés

Végül segítsünk a gyermeknek, hogy meg tudja **érteni, és tanulni** tudjon a stresszel teli helyzetből!

### 2 Kapcsolódás

Harmadszor, **állítsuk helyre** a kapcsolódást például azzal, hogy babusgatjuk a gyermeket, vagy együtt játszunk vele!

### 1 Szabályozás

Először **mi magunk maradunk nyugodtak!** Lélegezzünk be és ki, vagy csináljunk valamit, amitől meg tudjuk nyugtatni magunkat.

Másodsor, **nyugtassuk meg a gyermeket** és szabályozzuk az ő stresszreakcióját, például ringatással vagy együtt lélegzéssel!

**SZERETNÉL TÖBBET TUDNI?  
LAPOZZ A 21. OLDALRA!**

