



Kā nomierināt bērnu?

3 Pārrunā

Pārrunāšana. Treškārt, skaidrojot notikušo, palīdziet bērnam apzināties, izprast satraucošo pieredzi un mācīties no tās.

2 Veido saikni

Kontakta atjaunošana. Otrkārt, atjaunojiet emocionālo saikni ar bērnu - piemēram, apskaujoties vai kopā paspēlējoties.

1 Nomierini

Regulācija. Pirmkārt, jānomierinās mums pašiem: ielpojiet un izelpojiet vai izdariat kaut ko, kas jūs nomierina. Tad palīdziet noregulēt bērna emocijas un reakciju uz stresu - piemēram, pašūpojojot vai kopā paelpojot.

**VĒLIES UZZINĀT VAIRĀK?
IESKATIES 21. LAPPUSĒ!**

