



Pirmā palīdzība (paš)regulācijai

Padomi, kā saglabāt mieru un palīdzēt bērnam nomierināties satraucošā situācijā.

Sakārtojiet
vidi

Vispirms
nomierinieties
un tad palīdziet
bērnam

Dziediet un
dungojiet

Esiet
klātesošs



Mierīga
balss

Pieņemiet
bērna izjūtas

Ritmiskas
darbības
(šūpošana
utml.)

Radiet
nomierinošus
rituālus

Bērni atkārtο to, ko redz.

“Bērniem nekad nav izdevies īpaši labi paklausīt pieaugušos, bet viņi vienmēr nekļūdīgi imitē pieaugušo darbības.” (Džeimss Boldvins)