

10+1 SZABÁLY A TESTI BIZTONSÁGÉRT



TANÍTSD MEG

neki az összes testrésze pontos megnevezését.



MAGYARÁZD EL,

hogy a fehérnemű (trikó, bugyi) alatti testrészeit és a száját nevezzük intim testrészeknek.



SZÖGEZD LE,

hogy senki nem érintheti meg az intim testrészedet, erősítsd meg, hogy a testéről csak ő rendelkezhet.



MAGYARÁZD EL,

hogy ő sem érinthet meg másokat ezeken a helyeken, még akkor sem, ha ezt az idősebb gyerek, vagy egy felnőtt kéri tőle.



BESZÉLGESSETEK

a kényelmetlen helyzetben jelentkező testi tünetekről. Pl: izzadó tenyér, heves szívdobogás, gyomor görcs. Mindig figyeljétek ezeket a jelzéseket



TANÍTSD MEG,

hogy kiáltsa előrenyújtott karral: "állj" vagy "nem", ha intim helyen, vagy olyan helyen érintik meg, ami számára kellemetlen.



BESZÉLJETEK

arról, hogy kihez forduljon azonnal, ha intim helyen érintették meg, vagy olyan helyen érintik meg ami számára kellemetlen.



BESZÉLJETEK

a titkokról. Mondd el neki, hogy sosem kell titkot tartania, ha az kellemetlen számára. Csak jó titkai legyenek. (Meglépetés, ajándék)



BÍZTASD

arra, hogy mindig legyen erős, mindig legyen bátor, és merjen felszólalni.



MONDD EL NEKI

hogyan lesznek olyan helyzetek, amikor neked, vagy az orvosnak, fogorvosnak, nővérnek hozzá kell érnie ezeken a helyeken, azonban ez MINDIG azért történik, hogy segítsenek neki, és mindig ott leszel vele, hogy elmondod mi miért történik.



BIZTOSÍTSD RÓLA,

hogyan neked bármit elmondhat, nem kell attól félnie, hogy nem hiszel neki.

NEM CSAK AKKOR VAGY VERBÁLIS BÁNTALMAZÁS ÁLDOZATA, HA VALAKI KIABÁL VELED VAGY SZÓBAN INZULTÁL.

AKKOR IS, HA A MÁSIK:

1. Figyelmetlenül hagyja az érzéseidet.
2. Azt érezteti, hogy mindenért elnézést kell kérned.
3. Lekicsinyli a sikereidet.
4. Szeretetmegvonással büntet, hogy számára tetsző viselkedést érjen el.
5. Téged tesz felelőssé a saját érzéseierért.
6. Kihasztnál a céljai eléréséért.
7. Megkérdőjelez mindent, amit teszel és arra késztet, hogy saját magadban is kételkedj.
8. Átlépi a határaidat és belekényszerít dolgokba, amiket nem szeretnél megtenni.
9. Rajtad kívül álló dolgokért hibáztat.
10. Manipulál így elérve, hogy azt tedd, vagy úgy viselkedj ahogy neki megfelel, helyett, ahogy te szeretnéd.



Szeretetteljes határszabás



A gyermekeknek fontos, hogy érezzék a kapcsolódást a számukra fontos személyekkel.



Irracionálisan viselkedik, kiborul, nem működik együtt, agresszív lesz.



Amikor a kapcsolódás érzése megszakad...



Ezek mind jelzések, amikor a gyermekünk azt üzeni: "szükségem van rád!"



Melegséggel, gyengédséggel szabjunk határt az irreális viselkedésnek.

Hogyan?

1

Amennyiben veszélyhelyzet van, elsőként hárítsuk el a lehető leggyorsabban.

2

Ha nincs veszély, menjünk közel, kapcsolódjunk, és döntsük el, hogy kell-e határt szabni.

3

**Ha úgy látjuk, hogy igen, tegyük ezt meg – a testünkkel.
(pl. Gyengéden fogjuk meg a kezét.)**

4

Maradjunk közel, hallgassuk meg melegséggel, tartsuk a határt, figyeljünk a biztonságra.

Miért jó, ha minden nap mesélsz/mondókázol?



Minőségi időt
tölthetsz
a gyermekeddel

Segít a
gyermekednek
elaludni

Segít a
feldolgozásban

Segít megérteni a
világ működését

Fejlődik a
gyermeked
szókinése

Fejlődik a
gyermeked
kreativitása

Segít mintákat
mutatni, szabályokat
bevezetni

Fejlődik a
gyermeked
ritmusérzéke.



12 dolog, amit szülőként tehetsz a gyermeked mentális egészségéért

A mentális betegségek és zavarok 80 %-a gyermekkorban kezdődik.



Mondd neki, hogy szereted.



Öleld át gyakran.



Mondd neki, hogy büszke vagy rá.



Gondoskodj róla, hogy eleget aludjon.



Tanítsd meg relaxálni.



Hallgasd meg.



Töltsetek együtt minőségi időt.



Sportoljatok közösen.



Egyetek egészségesen.



Tájékozódj mentális betegségek tüneteiről.



Ne félj szakember segítségét kérni számára.



Figyelj a viselkedés változásaira.



10 PERCES CSODASZER: A GYEREKIDŐ!



Egy egyszerű, de nagyon hatékony módja, hogy a gyerekek szeretet tartályát újra és újra teletöltsük!

Mi kell hozzá?

Jelöljük ki az időpontot!

Pl. Minden reggel 5 perc/
minden este 10 perc



Legyen eleje és vége, amit jelzünk.

Pl. "Kicsim, most van X percünk..."
A végét csörgőóra jelzi.

Azt csináljuk, amit a gyerek akar.

Adjuk át neki az irányítást.
Úgy csináljuk, ahogy ő kéri.
Legyünk lelkesek.



Nem tanítunk, nem adunk tanácsot!

Hagyjuk, hogy hibázzon,
hogy "rosszul" csinálja.

Gyerekidőt mindig csak egy gyerekkel tartunk.

Felnőtt több is lehet!



Közben ne foglalkozzunk mással.

Nem telefonálunk, főzünk teát,
stb.

Tartsunk szemkontaktust!

Ha valamin nevet, folytassuk,
amit csinálunk!



A gyerekidő végén/után a gyerekek gyakran kiborulnak.

Ez jó jel! A szeretetünk "megágyazott" annak, hogy a rossz érzések kiürüljenek.

Mit tegyünk, ha üt, rúg, csíp, harap, bánt a gyerek?

I



Határozottan **TILTSUK MEG** az agresszív viselkedést. (Állítsuk meg a kezét, avatkozzunk be)



II

it's okay to feel



your feelings

Hangosítsuk ki, értsük meg az érzéseit:

"-értem, hogy ideges vagy,
-mérges vagy, -szomorú vagy,
-csalódott vagy".

III

Adjunk más frusztráció csökkentő alternatívát, hallgasson meg egy feszkó levezető zenét, vagy:

"-mondd el, hogy mérges vagy,
-kiálts egyet, -csapj az asztalra,
-tapsolj, -dobbants, -fuss egy kört"



**HA KÖVETKEZETESEN,
(LEHETŐLEG A CSELEKEDETET
MEGELŐZVE REAGÁLUNK) EGY
IDŐ UTÁN KÉPES LESZ A
TILTOTT VISELKEDÉS HELYETT
A MEGTANULTAKAT
ALKALMAZNI.**

Segítség, nevel a gyerekeim

A sírás és a hiszti meghallgatása

Mi történik ilyenkor?

A sírás támogató meghallgatásával nem hagyjuk egyedül gyermekünket, hanem jelenlétünkkel segítünk neki megszabadulni a nehéz érzéseitől. Nyugalmunk horgony, ami segíti őt ebben.

A sírás gyógyír a fájdalomra!

Mire figyelünk?

1

Menjünk közel gyermekünkhöz, ha hagyja, próbáljunk testkontaktust felvenni. Biztosítsuk, hogy figyelünk rá.

2

Gyengéden akadályozzuk meg, hogy bántsa magát, vagy minket. A biztonság az első!

5

Magát a sírást ne említsük, inkább a helyzetre reagáljunk (pl. Sajnálom, hogy összedőlt a torony).

3

Ne akarjuk megmagyarázni a helyzetet. A gyerekek ilyenkor nem tudnak gondolkodni.

4

Nem kell mondanunk semmit, a jelenlétünk éppen elég.



 Édesanyák