



Po krzyku

5 KROKÓW POWROTU DO DZIECKA

Najpierw zatrzymaj własne zachowanie. Wyjaśnienia i rozwiązanie konfliktu mogą poczekać.

Jeśli ktoś jest zagrożony, najpierw zadбай o bezpieczeństwo.

GDY MASZ TYLKO 30 SEKUND

Skrót awaryjny:

Krzyknąłem i to było nie w porządku. Odpowiadam za swój ton. Potrzebuję przerwy. Wrócę w realnym momencie i porozmawiam spokojniej.

Moja wersja:

MÓJ PLAN PRZED NASTĘPNĄ SYTUACJĄ

1

Po czym najwcześniej poznaję, że tracę kontrolę?

2

Jaki ruch wykonam, żeby przerwać eskalację?

3

Jaki realny moment powrotu mogę zapowiedzieć?

4

Po jakie wsparcie sięgnę, jeśli przerwa nie wystarczy?



Pięć kroków powrotu

NIE MUSISZ ROBIĆ WSZYSTKIEGO W JEDNEJ ROZMOWIE

Zatrzymanie może wydarzyć się od razu. Wysłuchanie dziecka i powrót do zasad mogą nastąpić później.

5 KROKÓW

1

Przerwij eskalację i zapowiedz powrót.

Powiedz, że robisz przerwę. Podaj konkretny i możliwy do dotrzymania moment powrotu.

Moje zdanie: _____

2

Nazwij swój krzyk bez usprawiedliwień.

Powiedz jasno, za co odpowiadasz. Nie dopisuj "ale" ani winy dziecka.

Moje zdanie: _____

3

Dopuszczaj skutek i nie wymuszaj kontaktu.

Uznaj, że dziecko mogło się przestraszyć lub zranić. Pozwól mu powiedzieć: "nie teraz".

Moje zdanie: _____

4

Oddziel naprawę relacji od zasad.

Przeprosiny nie kasują rozsądnej granicy. Do wcześniejszej sprawy wróć spokojnie i osobno.

Moje zdanie: _____

5

Ustal konkretny plan na następny raz.

Zapisz: sygnał w ciele - ruch zatrzymujący - wsparcie, gdy sam nie odzyskujesz spokoju.

Moje zdanie: _____



Zapis jednego zdarzenia

FAKTY | NAPRAWA | PLAN NA NASTĘPNY RAZ

Ta karta dotyczy jednego epizodu. Zapisz konkretną sytuację, nie ogólną ocenę siebie.

CO SIĘ WYDARZYŁO

1

Co działo się tuż przed krzykiem?

2

Co powiedziałem lub zrobiłem?

3

Jak zareagowało dziecko i czego mogło potrzebować?

CZY WYKONAŁEM RUCH NAPRAWCZY?

- ☐ Zatrzymałem eskalację i zapowiedziałem powrót.
- ☐ Wziąłem odpowiedzialność bez "ale".
- ☐ Nie wymusiłem rozmowy ani szybkiego wybaczenia.
- ☐ Wróciłem do zasady osobno i bez krzyku.
- ☐ Nazwę konkretny plan na następny raz.

Co nadal wymaga spokojnego rozwiązania: zasada, konsekwencja lub bezpieczeństwo?



Po siedmiu dniach

EWALUACJA | SYGNAŁ - RUCH - WSPARCIE

PODSUMOWANIE TYGODNIA

1

Czy zrobiłem przerwę przed kolejnym wybuchem?

2

Czy wróciłem w zapowiedzianym czasie?

3

Czy przeprosiłem bez "ale" i bez wymuszania wybaczenia?

4

Czy oddzieliłem naprawę relacji od rozmowy o zasadzie?

5

Mój najwcześniejszy sygnał:

6

Mój ruch zatrzymujący:

7

Moje wsparcie i stały plan na następny raz:

KARTA NIE WYSTARCZA, GDY WZORZEC SIĘ POWTARZA LUB BUDZI STRACH.

Przy wyzwiskach, groźbach, niszczeniu rzeczy, blokowaniu wyjścia, przemocy albo obawie, że możesz kogoś skrzywdzić, potrzebna jest pomoc specjalisty. Przy bezpośrednim zagrożeniu szukaj natychmiastowej pomocy.