

“AEG MAHA” ENDA JAOKS

Kui tunded on väga intensiivsed ja nende väljendamine muutub ebakonstruktiivseks (enesevalitsus on kaotatud – öeldakse, tehakse asju, mida hiljem kahetsetakse) võib olla väga mõistlik strateegia rahunemiseks - eemaldumine. Kui lapsevanem kasutab “aja mahavõtmist” karistusena, siis on oluliselt vähem tõenäoline, et laps suudaks õppida seda võtet tulevikus enesereguleerimiseks kasutama.

Lapsele õpetamisel:

Parim aeg õpetada lapsele uut eneseregulatsiooni strateegiat on siis, kui on rahulik, neutraalne ajahetk. Lapsele võib selgitada, et “aja mahavõtmine” on nagu “kingitus, mille sa saad endale ja teistele teha, kui sul on tugevad tunded” või “eemaldumine selleks, et hoolitseda oma tugevate tunnete eest”. Praktikas võib olla lapsel keeruline teistele teada anda oma soovist tugevate tunnete tõttu eemalduda.

Abista last signaalsõna(de) leidmisel. Signaallause näited: “Ma võtan pausi”, “Ma vajan aega”, “Mul on tarvis aega, et rahuneda”. Signaallauset võib asendada ka mõni kokku lepitud visuaalne märguanne, nt “roheline kaart”.

Mudelda Nt: *”Tead, Pärtel, ma olen praegu väga ärritunud. Ma lähen rahunen. Ja kui ma tagasi tulen, siis ma olen selline ema nagu ma tahaksin olla. Ja siis me räägime edasi ja lahendame selle probleemi.”*