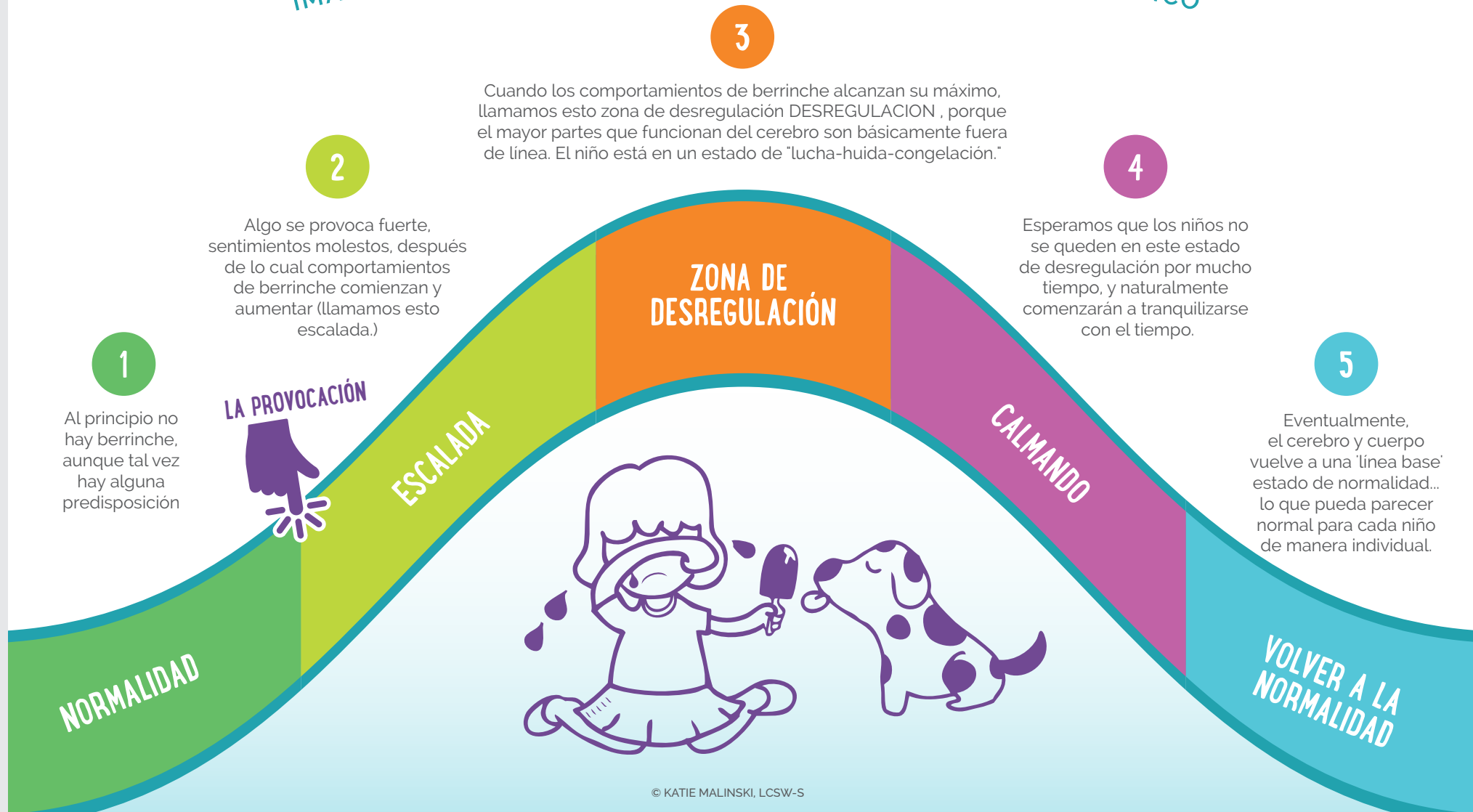


El Arco del Berrinche

IMAGINEN QUE PODEMOS TRAMAR EL BERRINCHE EN UN GRÁFICO

NIVELES DEL BERRINCHE



DURACION

HAY MÁS

ANTES DE LA PROVOCACIÓN

- Todo esta bien, o
- Hay pre-disposición para problemas. Ejemplos; la hora de la cena, día duro, demasiado cansado.



TÉCNICAS DE PREVENCIÓN

- Cosas clásicas como; dormir, ejercicio, nutrición, rutinas consistentes, y consistencia en las expectativas.
- Anticipación
- En general, ayude a el niño a dar lo mejor de sí mismo.

ESCALADA

- Lloriqueo
- Discutiendo
- Gritando
- Tensión física en el cuerpo aumenta



TÉCNICAS DE DEESCALACIÓN

- Manténgase calma.
- Envíe señales de desescalada: respire profundo, lento y silencioso, revise su postura - su cuerpo debe estar relajado, y no demasiado erguido o demasiado cerca de su hijo. Reduzca sus movimientos físicos. Reduzca su conversación o deje de hablar.
- Ponte tu "Cara de Compasión."
- Deje que su hijo sea "visto y se sentido."

ZONA DE DESREGULACIÓN

- El cerebro is "inundado," no es trabajando.
- Lucha, huida, o congelación
- Gritando
- Golpear
- Lazando



AUTOGESTIÓN Y LÍMITES SALUDABLES

- Asegurese de la seguridad de los seres vivos.
- Mantenga o recupere su propia calma. Si no está tranquilo, tome su tiempo fuera: mantenerse presente cuando usted está molesto sólo hace las cosas peores.
- Esté disponible para ayudar a su hijo a recuperar su regulación, o modifique su ambiente para ayudar con esto.
- Práctique límites emocionales saludables. Evite: hablar, reganando, racionalizando, fijación, asesorar, debatir, corregir, aamenazando. Intervenciones verbales poco probable que funcione.
- Algunos niños necesitan más espacio y tiempo de usted durante estos momentos. Algunos niños necesitan que usted este físicamente presente, pero generalmente sin mucha conversación o involucramiento.

CALMANDO

- Voces más tranquilas
- Movimientos más lentos
- El niño/a se esconde
- "Desplome" físico



¡ESPERE!

- Si su hijo está desescalando, ¡DEJELO! No intervenga y no lo arruine.
- El paso del tiempo ayuda en la desescalada. Evite apresurarse en la fase de retroceso.
- Busca una caída física o relajación.
- "¿Quieres un abrazo que te ayude con tus sentimientos/emociones?"
- Recuerda, es posible que también necesites este momento. Comprueba tu propio estado físico antes de volver a intervenir.



VOLVER A LA NORMALIDAD

- Se ve, actúa y reacciona normal como su hijo.



CIRCULE PARA TRAS

- Una hora o una semana más tarde, puede volver a dirigirse a su hijo para abordar cosas importantes relacionadas con el incidente.
- Lo más importante: reconectar la relación y la reparación. Disculpame por tu parte.
- Enseñe. Por ejemplo, usted puede hablar acerca de las habilidades saludables que USTED utiliza para enfrentar momentos difíciles, que su hijo también podría encontrar útil.
- Reparación. Trabaje con su hijo para identificar algo que ustedes pueden hacer juntos para "hacer lo correcto" de alguna manera.
- Tenga en cuenta que no es necesario hacer todo esto. Cada situación no necesita una lección y/o reparación, y algunos niños tendrán que trabajar duro para desarrollar la capacidad de tolerar más de unos segundos una conversación en círculo.



PARENTHOOD, UNDERSTOOD: Positive insights. Practical tools. Peaceful families.

www.katiemalinski.com