

HIERARCHIA POTRZEB, czyli jak patrzeć bez przemocy

Kora nowa

Czego mogę się nauczyć?
Jakie jest właściwe zachowanie?
Jak mogę pomóc?
Czego komuś potrzeba?
Czego ja potrzebuję?

Mózg ssaczy

Czy jestem bezpieczny emocjonalnie?
Czy przynależę?
Czy jestem ważny?
Doceniany?
Zauważany?
Szanowany?
Czy mam wkład w społeczność?

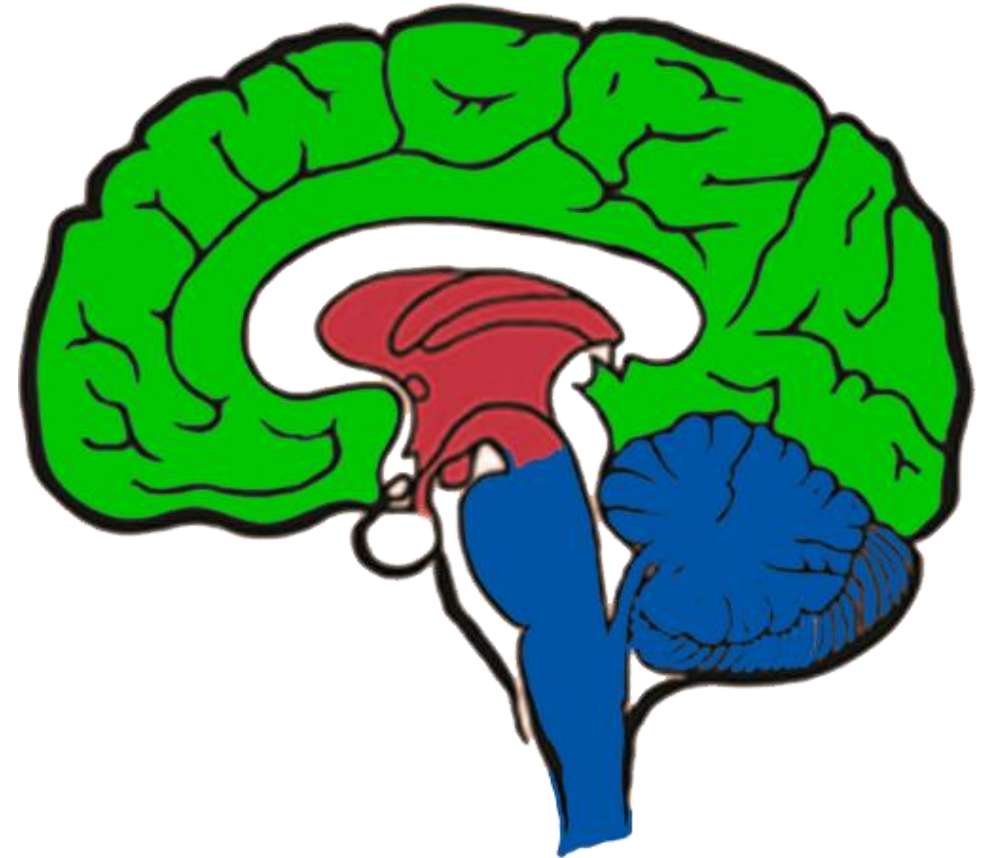
Mózg gadzi

Czy jestem bezpieczny fizycznie?
Wyspany?
Wypoczęty?
Najedzony?
Napoiony?
Czy nie za długo siedzę?
Ciepło/zimno?
Wygodnie?
Czy nie za dużo/mało bodźców?

ROZWÓJ

RELACJA

REGULACJA



UWAŻNOŚĆ

Pytania, które mogę sobie zadawać:

W której strefie jestem?

Po czym to poznaję?

(w ciele, w zachowaniu)

W której strefie są moje dzieci/inne osoby? Po czym to poznaję?

ŻYCZLIWOŚĆ

Co może mnie/dziecko przenieść do strefy zielonej?

czyli

Jakie sygnały bezpieczeństwa mogę dać mózgowi?

czyli

Czego teraz potrzebuję ja/moje dziecko?

Służymy dzieciom jako mózg zastępczy (modelowanie i koregulacja)

Rodzice są najważniejszym narzędziem w skrzynce z narzędziami 😊

Nie jest łatwo być rodzicem.
Potrzebujemy troski, docenienia.

To, o co się nie zatroszczymy będzie nas kontrolować.

Zachowania są niepodważalnie uwarunkowane fizjologicznym stanem układu nerwowego i tylko zmieniając ową fizjologię możemy dążyć do zmian w zachowaniu. Stephen Porges