

so* kommunizieren mit meinem Baby

**subjektorientiert*



so* auf sich selbst achten...

Der Ampel-Check

Frage dich im Alltag immer wieder: Ist meine Ampel noch auf grün?

Schaffe Erinnerungshilfen, die dich an den Ampel-Check erinnern.

Achte auch auf die Ampel deines Kindes: Ist sie noch auf Grün?

wütend,
verzweifelt,
ohnmächtig,
panisch...

nervös,
angespannt,
ungeduldig,
gereizt...

friedlich,
ausgelassen,
freudig,
ruhig...

Meine Ampel ist auf Rot:

Stressenergie umlenken: singen, tanzen, hüpfen, zeichnen, die Wand anschreien...

Die Ampel des Kindes ist auf Rot:

Ruhe bewahren, präsent sein, Verständnis zeigen, für Sicherheit sorgen, abwarten...

Meine Ampel ist auf Orange:

Stress reduzieren, für eine Pause sorgen: sich kurz hinsetzen oder hinlegen, tief einatmen, die eigene Grenze verteidigen, Erwartungen an sich selbst reduzieren...

Die Ampel des Kindes ist auf Orange:

Stress reduzieren, für eine Pause sorgen: Für Ruhe/Rückzug/Erholung sorgen, Erwartungen an das Kind reduzieren...

Wenn die Ampeln auf Grün sind:

Wunderbar, weiter geht's!