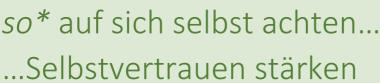
## so\* kommunizieren mit meinem Baby

\*subjektorientiert





## In ruhigen Momenten:

Eigne dir nützliches Wissen und nützliche Strategien an Wähle für dich passende Lernstrategien aus, um neue Strategien einzuüben<sup>1</sup> Schenke den vielen kleinen schönen Momenten mehr Aufmerksamkeit<sup>2</sup>

## Bei Stressreaktionen:

Experimentiere mit Möglichkeiten, deine freigesetzte Energie abzubauen<sup>3</sup> Wenn du wieder etwas ruhiger bist, teile deinem Gehirn möglichst schnell mit, dass es sich nicht um einen Notfall handelt

## Nach Stressreaktionen:

Zukunftsorientiert in den Lernprozess investieren<sup>4</sup>
Gegenwartsorientiert das Kompetenzgefühl stärken<sup>5</sup>
Vergangenheitsorientiert schöne Momente in Erinnerung rufen

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Vertiefungsübungen, Erinnerungshilfen, Memokarten, Mentaltraining, Tagebuch...

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Kernübung, Schönwetteraustausch, Sonnenstrahlenbuch...

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> singen, tanzen, Wasser trinken, Fokus auf Umgebung lenken, zeichnen, atmen...

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> z.B. Situation reflektieren, Memokarte erstellen, Erinnerungshilfe schaffen...

<sup>&</sup>lt;sup>5</sup> z.B. dich beim Baby entschuldigen, starke Gefühle verständnisvoll begleiten...