

Kwestionariusz:

Czy dziecko czuje się **bezpieczne**?

Przyjrzyj się poniższym opisom/ właściwościom zachowania i zaznacz te, które dostrzegasz u swojego dziecka.

- Na twarzy widać złość; zaciśnięta szczęka, napięcie, wykrzywienie w grymasie
- Na twarzy widać uniesione/ zmarszczone brwi, trzęsące się usta/ trzęsąca się buzia, zaciśnięte usta w sztucznym grymasie/ uśmiechu, wyraz zaskoczenia, zmartwienia lub przerażenia.
- Oczy mogą być rozbiegane, dziecko unika kontaktu wzrokowego lub przeciwnie bardzo intensywnie się wpatruje, gałki oczne uniesione ku górze
- Dziecko jest niespokojne/ ciało pokazuje oznaki napięcia; szybkie, często powtarzające się ruchy/ gesty, trzęsące się dłonie, kurczowe trzymanie się czegoś/ kogoś, odruch brania/zagarniania, trudności z usiedzeniem w miejscu, wymachiwanie rękami/nogami
- Dziecko jęczy, wyje z bólu, drżący głos, płaczliwość, jękliwość, zawodzenie
- Głos podnosi się, wysokie dźwięki, staje się głośny, sarkastyczny, krzykliwy, złośliwy, gderliwy/marudzący, niekontrolowany/ często nie przystający do sytuacji śmiech
- Ciało w ruchu; bicie, kopanie, gryzienie, plucie, odpychanie/ przepychanie się, wiercenie
- Odruchy ciała stają się impulsywne; dziecko może wpadać na przedmioty/ innych ludzi, przewracać się o własne nogi, nie kontrolować swoich odruchów

Jeśli wiele z tych odnośników pasuje do tego, co doświadcza twoje dziecko w danej sytuacji może to wskazywać na to, że znajduje się ono **w czerwonej strefie** – jego mózg emocjonalny wykrył jakieś zagrożenie w otoczeniu/relacji i uruchomił reakcje stresową:

Jak długo dziecko znajduje się w czerwonej strefie (jak długo trwa reakcja stresowa)

..... minut

Co robią dorośli/ jakie działania podejmują kiedy zauważają, że dziecko znajduje się w **czerwonej strefie**?

.....

