

Mažo / žemo susijaudinimo metodas (LOW AROUSAL APPROACH/ HAASTE)

Eskalacijos / situacijos „kaitimo“ fazėje (vaikas darosi irzlus, piktas, viskas ima erzinti, reikia „raminti“):

- Išlikite ramūs arba bent jau atrodykite kuo labiau ramūs išoriškai.
- VENKITE dominuojančios laikysenos, elgesio, jokio akių kontakto.
- Kalbėkite ramiu balsu, be įtampos savo žandikaulyje.
- Išlaikykite atstumą. Žingsnis atgal, nesekite vaiko, jei jis pasitraukia. Kas kartą, kai pateikiate reikalavimą – padarykite žingsnį atgal.
- Jeigu įmanoma, atsisėskite.
- Nestovėkite priešais
- Venkite pabrėžti savo pusę/ save.
- Pakeiskite suaugusįjį situacijoje, jeigu matote, kad to reikia ar jeigu tai įmanoma.
- Sukurkite dėmesio nukreipimą.
- Kartais turite „nusileisti“.
- Parodykite, kad suprantate.
- Empatizuokite.

Chaosso fazėje:

- LAUKITE! Neretai krizė gali praeiti be jūsų įsikišimo.
- Paprašykite kitų žmonių palikti erdvę.
- Nelieskite vaiko.
- Nepalikite vaiko vieno.

De-eskalavimo fazėje:

- Likite ramūs.
- Laukite.
- Jeigu yra netvarka, ją sutvarko suaugęs, o ne vaikas.
- Judėkite pirmyn. Grįžkite į normalumą. Atsigerkite ir pasėdėkite tyliai. Jums nereikia kalbėti. Bandymai priversti žmogų kalbėti neveikia. Užtikrinkite, suteikite komfortą.

PO visko:

- Sudarykite sąrašą reikalavimų, kurių žmogus negalėjo apdoroti, kas sukėlė „sprogimą“.
- Kaip mes galime pakeisti priėjimą prie šio vaiko ir pritaikyti savo lūkesčius jam?
- Dėmesys ryšio atkūrimui su vaiku.
- Neatkuriame incidento.
- Nekartojame tų pačių lūkesčių.
- Nėra reikalo pergaltoti situacijos. Jūs turėsite kitų progų sureaguoti tinkamai.

Knyga „Padėkime nesimušti, nesikandžioti, nešūkauti“ Bo Hejlskov Elven

Konflikto išvengimas pagal Naomi Fisher metodą

Vietoje šitokio	Pabandykite šitaip:
Laikas pabaigti (sustabdyti) šitą žaidimą.	Ar jau esi pasiruošęs sustabdyti žaidimą ar dar luktelti truputį?
Dabar mes maudysimės/ plaukiosime baseine.	Tu neprivalai <u>maudyti</u> , bet tavo brolis eina paplaukioti. Mes galime pasėdėti ant suoliuko ir pažiūrėti, jei nori - gali <u>žaisti su planšete</u> , paimsiu tavo maudymosi reikmenis dėl visa ko.
Užsidėk striukę, nes sušalsi.	Tau gal ir neprireiks <u>jos</u> , bet čia yra tavo striukė. Taip, žinau, kad tau nešalta.
Tu <u>turi eiti</u> , nėra kito pasirinkimo.	Tu neprivalai dalyvauti veikloje, bet negaliu palikti tavęs čia vieno. Norėtum pasiimti planšetę ar kokį žaidimą, kad galėtum pažaisti su manimi?
Apsispręsk, nes tuoj nebegalėsi/ bus per vėlu.	Tu neprivalai pasirinkti, bet jeigu nieko nesakai, aš turėsiu pasirinkti už mus abu, ir tada mes....
Ar norėtum eiti į muziejų?	Tu greičiausiai tikrai tikrai nenorėsi to daryti, bet jei kartais norėtum, mes galėtume nueiti į muziejų.
Parke yra labai fainas cirkas, eime!	Gali būti ir neįdomu, bet šiaip parke yra cirkas.
Nagi, pabandyk šitą naują patiekalą! Gal visai ir gerai gavosi!	Tu greičiausiai nenorėsi paragauti, bet jei norėsi – čia įdedu tau.
Jeigu jau palaižei privalai suvalgyti, nes kitaip čia švaistymas.	Gali tik palaižyti ir pažiūrėti, ar nori suvalgyti.
Stop. Tu gali suvalgyti tik vieną pyragėlių.	Yra šeši pyragėliai ir šeši žmonės. Kiek turėtume suvalgyti kiekvienas?
Ne, tau negalima dar vieno saldainio, jau daug suvalgei.	Yra keletas likusių saldainių ir jie štai čia. Žinau, kad pats gali nuspręsti, kada tau jau gana.
Tu liūdėsi vėliau, kai visi eis ir jiems bus smagu, o tu nedalyvausi ir to nedarysi.	Tu gali pasilikti namie su tėčiu arba gali eiti su mumis į parką. Abi idėjos geros.