

Rakas _____ (nimesi), hengitä syvään ja rauhassa. Sinä selviät tästä.

Olet _____ (tunne) ja _____ (tunne).

Se on täysin ymmärrettävää. Muista, että sinulla on myös vahvuuksia.

Olet _____ (vahvuus), _____ (vahvuus) ja _____ (vahvuus).

Voit käyttää näitä vahvuuksia tässäkin tilanteessa.

Olet harjoitellut myös itsesäätelykeinoja. _____ (itsesäätelykeino),

_____ (itsesäätelykeino) ja _____ (itsesäätelykeino).

Pidennät näillä lapsen käytöksen ja sinun reaktiosi väliä.

Näin pääset parempiin ratkaisuihin.

Hyvin se menee.

Minä uskon sinuun.