

Responding in Hot Moments

Center yourself

Manage what you are thinking and feeling by:

- taking a few deep breaths.
- slowing down and calming your body.
- giving yourself a pep talk.

*"I've gotten through this before."
"I can still try X, Y, and Z."
"I can handle this moment."*



Connect & Calm

Try directly comforting or soothing the infant or toddler by:

- singing or humming.
- picking up and rocking.
- comforting verbally.
- modeling self-regulation.

*"I can see that you might be mad.
Let's take deep breaths together
and we can try again."*



Try managing the infant's or toddler's environment by:

- dimming the lights.
- moving to a new room or outside for fresh air.
- moving to a new activity.

"I'm right here."



For infants or toddlers with a history of trauma

Their cues about their need for co-regulation may be unclear or they may actively reject your attempts to co-regulate.

You may need to make many attempts at co-regulation before feeling successful.

Over time, your sensitive, consistent responses will allow the child to rely on you for co-regulation.



핫 모먼트에 반응하기

본인에게 집중하기

다음 방법을 통해 생각하는 것과 느끼는 것 관리하기:

- 심호흡을 몇 번 합니다
- 속도를 늦추고 몸을 진정시키기
- 스스로 격려하기

"예전에도 이런 일을 극복했었어."
"나는 여전히 X, Y, Z를 시도할 수 있어."
"나는 이 순간을 감당할 수 있어."



연결되고 진정된 상태

다음 방법을 통해 영유아를 직접적으로 달래고 진정시키도록 노력하기:

- 노래 부르기 또는 콧노래 부르기
- 아이를 안고 앞뒤로 흔들기
- 말로 안심시키기
- 자기 조절의 모범이 되기

"네가 화난 것으로 보인다. 함께 심호흡을 하고 다시 노력해 보자."

영유아의 환경을 관리하도록 노력하기 다음 방법을 통해:

- 조명을 어둡게 하기
- 새로운 공간 또는 신선한 바람을 위해 바깥으로 이동시키기
- 새로운 활동으로 이동하기



트라우마 이력이 있는 영유아에게 있어

공동 조절이 필요하다는 그들의 신호가 불분명할 수 있거나 그들이 공동 조절하려는 여러분의 시도를 적극적으로 거절할 수 있습니다.

여러분은 성공적이라고 느끼기 전 공동 조절에 대한 많은 시도를 할 필요가 있을 것입니다.

시간이 지남에 따라 여러분의 민감하고, 지속적인 반응을 통해 아이가 공동 조절을 위해 여러분을 신뢰할 것입니다.

