

Jak radzić sobie z emocjami dzieci?



KILKA SŁÓW O EMOCJACH

- NIE MA DOBRYCH ANI ZŁYCH EMOCJI. SĄ TYLKO BARDZIEJ LUB MNIEJ PRZYJEMNE
- NIE MAMY KONTROLI NAD TYM CZY EMOCJE SIĘ POJAWIAJĄ, MOŻEMY JEDYNIÉ ZDECYDOWAĆ O SPOSOBIE REAKCJI, GDY DANA EMOCJA SIĘ POJAWI.
- DZIECI MAJĄ PRAWO NIE UMIEĆ NAZWAĆ PRZEŻYWANYCH EMOCJI
- ŚWIAT EMOCJI DZIECKA JEST SPONTANICZNY I GWAŁTOWNY
- DZIECI OKAZUJĄ EMOCJE NA RÓŻNE SPOSOBY. IM SILNIEJ JE DEMONSTRUJĄ, TYM BARDZIEJ POTRZEBUJĄ NASZEJ POMOCY

Co możemy zrobić?



Bądź, trwaj przy swoim dziecku (to nie jest łatwe ale możliwe).

Wesprzyj dziecko w tym, co właśnie przeżywa.

Naucz go nazywać emocje.

Poszukaj potrzeb dziecka, które kryją się za przeżywanymi emocjami

Dojrzała i adekwatna reakcja rodzica, uczy dziecko rozpoznawać swoje emocje i potrzeby. Buduje relacje opartą na zaufaniu i szacunku a także akceptacji.

Mówmy o ZACHOWANIU, nie o OSOBIE (to nie Zosia jest zła, lecz to co robi jest złe!) - to bardzo ważne, ponieważ wskazuje nieakceptowane zachowania, nie umniejszając poczucia własnej wartości dziecka.

