



JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI DZIECI

SPOSOBY NA ZŁOŚĆ I SMUTEK

**Czasami boimy się o to,
że dzieci nie będą potrafiły
poradzić sobie z emocjami,
że będą czuły emocje
towarzyszące, że złość wywoła
nieprzyjemne emocje.**



PRZYCZYNY ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH

- reakcja na frustrację i emocje
- trudności w domu
- konflikty
- reakcja obronna na zagrożenie psychiczne lub fizyczne
- problemy w przedszkolu i szkole
- choroby i traumatyczne wydarzenia
- konsekwencja negatywnych przeżyć we wczesnym dzieciństwie
- poczucie zagrożenia
- reakcja wyuczona na podstawie obserwacji i naśladowania innych
- niskie poczucie własnej wartości
- nowe, stresujące sytuacje, z którymi dziecko
- nie potrafi sobie poradzić i nie ma wsparcia
- nadużywanie ekranów



EMOCJE DZIECKA SĄ WAŻNE

Nauczmy dzieci radzenia sobie z emocjami, będzie łatwiej z agresją i przemocą.

Brak umiejętności radzenia sobie z emocjami zamienia je w ładunek wybuchowy...

Gdy dziecko przejawia zachowania agresywne, nie wolno ich tak po prostu zabronić. Ważne, aby nauczyć dziecko radzenia sobie ze złością, tak aby agresja nie zamieniła się w autoagresję.

SPODOBY RADZENIA SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI U DZIECI

01

Zaopiekuj się złością - niech schowa się w bezpiecznym miejscu - stoiczku, woreczku, pudełeczku, kartoniku

02

Stwórz dla dziecka namiot złości - bezpieczne miejsce do wypoczynku - są tam poduszki, ulubione maskotki, jest przyjemny, na uboczu - pozwala się wyciszyć

03

“Ludzik złości” - skarpetka, która może wszystko przyjąć. Pacynka własnoręcznie uszyta, która nie zdradzi naszych sekretów.

ATAK AGRESJI – JAK REAGOWAĆ?

- Zapewnij bezpieczeństwo - nie pozwól aby dziecku stała się krzywda!
- W trakcie ataku złości mów bardzo mało.
- Odseparuj dziecko - jeżeli to możliwe w miejsce gdzie będziecie sami i nie będzie miało uwagi innych osób.
- Porozmawiaj z dzieckiem za jakiś czas “gdy emocje już opadną”.

GDYBY EMOCJE MOGŁY MÓWIĆ

Smutek powiedziałyby, że potrzebuje się
wyplakać...

Złość powiedziałyby, że bym sprawdził stan swoich
granic...


Żal powiedziałyby, że może już czas wybaczyć...

Wstyd powiedziałyby, że muszę być dla siebie
bardziej wyrozumiały...

Samotność powiedziałyby, że potrzebuje więzi i
kontaktu...

Strach zapytałyby czego potrzebuje, żeby być
bezpiecznym...





JAK ROZWIJAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ U DZIECKA?

BĄDŹ OBECNY!

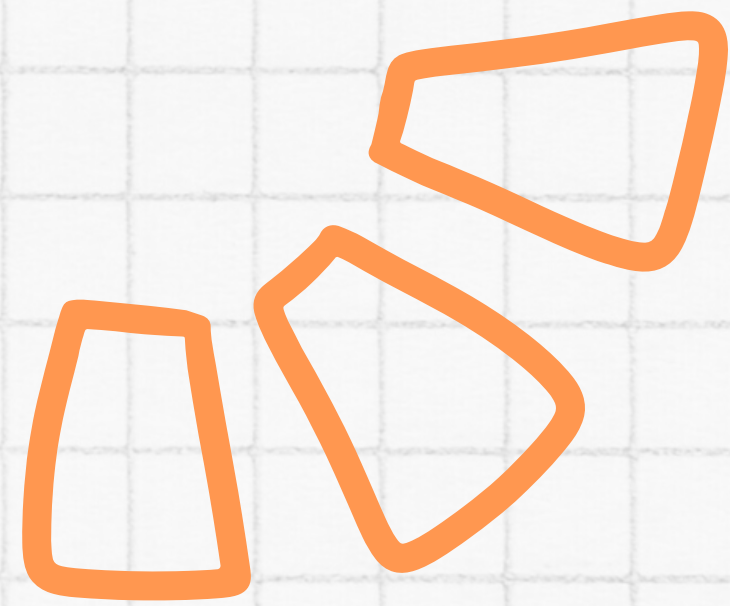
Zachęcaj zamiast oceniać!

Doceniaj wysiłek, nie tylko efekt działania
dbaj o relacje - słuchaj i wspieraj

Ucz emocji - daj dziecku przestrzeń na wyrażanie emocji

Spędzaj z nim czas - bądź obecny w świecie swojego dziecka

Zachęcaj do samodzielności



SŁOWA, KTÓRE POMAGAJĄ BUDOWAĆ RELACJE

Widzę, że się
złościś, musi ci
być strasznie
źle...ZAMIAST:
Uspokój się! Nie
płacz!

Możesz kogoś
skrzywdzić, spróbuj
być bardziej
uprzejmym...ZAMIAST:
Nie bij!

Każdy czasem
się smuci to nic
złego...ZAMIAST:
Nie smuć się!

Jak krzyczysz nie
rozumiem co
mówisz, weź oddech
i spróbuj spokojniej
powiedzieć co się
stało...ZAMIAST:
Przestań krzyczeć!

Czy możesz
mówić trochę
ciszej?
ZAMIAST:
Bądź cicho!

sum dolor sit amet,
ir adipiscing elit, sed
d tempor incididunt
e et dolore magna
Ut enim ad minim
m, quis nostrud
on ullamco laboris
ulp ex ea commodo
consequat.