

JAK POMÓC DZIECKU RADZIĆ SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI?



Uczucia dziecka powinny być zauważone i zaakceptowane!



1. SŁUCHAJ DZIECKA UWAGNIE I SPOKOJNIE

- Zamiast słuchać jednym uchem, udawać że słuchasz, patrząc na tv lub telefon, odwróć się do dziecka, przybliż, patrz na nie, nie przerywaj.



2. ZAAKCEPTUJ UCZUCIA DZIECKA

- Nie kwestionuj tego co czuje, nie obwiniaj, nie pouczaj, zamiast pytań i rad, zaakceptuj słowami: "rozumiem", "och!", "Mmm...". To zachęca dziecko do wyrażenia własnych myśli i uczuć oraz szukania rozwiązań.



3. NAZWIJ TE UCZUCIA

- Zamiast zaprzeczać „Nie przejmuj się”, „przestań”, „nie płacz” nazwij to co czuje dziecko np. "Musiał Ci być bardzo smutno" "Rozzłościło Cię to". Słyszac, że to co czuje zostało nazwane, że ktoś potwierdził jego odczucia, dziecko dozna pociechy.



4. ZAMIEŃ PRAGNIENIA DZIECKA W FANTAZJĘ

- Zamiast wyjaśnień i uzasadnień zamień pragnienie w fantazję „chciałabym mieć magiczną różdżkę aby wyczarować dla ciebie...”.



5. REAGUJ MĄDRZE

- Uczucia powinny być zaakceptowane, ale niektóre działania ograniczone "Widzę że jesteś wściekły na siostrę, powiedz jej żeby więcej nie brała Twojego telefonu słowami a nie pięściami!"

„WEŹ SIĘ PRZYTYTUŁ”

...o miłości, która pomaga przetrwać kryzys!



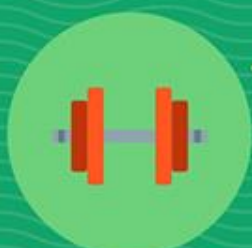
Dotyk

- dotyk powoduje m.in. wydzielanie oksytocyny, która sprzyja budowaniu więzi i ogranicza objawy stresu!



Przytulanie

- to najlepszy sposób „ładowanie” baterii na cały dzień lub „uspokojenia” emocji przed snem!



Wzajemne „siłowanki”

- bitwy na poduszki, łaskotki i walki na gilgotki. Pamiętaj jednak, aby przed każdą bitwą ustalić zasady gry i znaki „stop”!



„Masażyki”

- pomagają wyciszyć i uspokoić dziecko przed snem,
- możesz całymi swoimi dłońmi „zagniatać ciasto na pizzę” lub wystukiwać rytm ulubionej piosenki, rymowanki!



Bądź dla siebie wyrozumiałym

- nie podejmuj walki i nie wierz w każde słowo „wewnętrznego krytyka” - zaopiekuj się nim!

