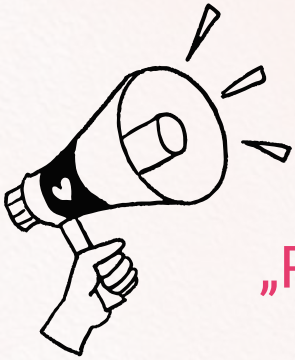




# **JAK WSPIERAĆ ROZWÓJ EMOCJONALNO – SPOŁECZNY DZIECKA?**

**WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW**

# **NAZYWANIE EMOCJI PRAWDOPODOBNIE DOŚWIADCZANYCH PRZEZ DZIECKO**



„Widzę, że się smucisz”  
„Rozumiem, że ta sytuacja Cię złości”

a także nawiązywanie do emocji własnych, np. podczas opowiadania dziecku o swoim minionym dniu: „Dziś wydarzyła się sytuacja, która sprawiła, że bardzo się zezłościłem”, „Mój dzisiejszy dzień pełen był dobrych zdarzeń, dlatego odczuwam radość i spokój”.

Warto jednak, w miarę możliwości dziecka, zachęcać je do samodzielnego nazywania przeżywanych emocji, poprzez zadawanie pytań otwartych, np. „Co czujesz?”, „Opowiedz mi o tym, co się stało”.

Nie zawsze wiemy, co dokładnie czuje dziecko, warto więc dawać mu przestrzeń na próbę ubrania w słowa tego, co przeżywa.

# **AKCEPTOWANIE WSZYSTKICH EMOCJI DOŚWIADCZANYCH PRZEZ DZIECKO**

**Unikanie stwierdzeń „Nie płacz już, nie ma co się złościć, niepotrzebnie się smucisz”.**



**W miejsce tych komunikatów warto zastosować takie, które wyrażają akceptację wobec doświadczanej przez dziecko emocji (nie zawsze wobec sposobu jej wyrażania, np. wtedy, gdy dziecko złościąc się uderza kogoś lub niszczy przedmioty – wówczas warto budować komunikaty „Rozumiem, że jest Ci trudno, jednak to, co robisz nie jest dobrym rozwiązaniem w tej sytuacji. Poszukajmy wspólnie innego sposobu”).**

**WSPÓLNE POSZUKIWANIE ROZWIĄZAŃ  
W SYTUACJI DOŚWIADCZANIA PRZEZ DZIECKO  
EMOCJI TRUDNYCH**

„Jak mogę Ci pomóc?”

„Co sprawiłoby, że poczujesz się lepiej?”

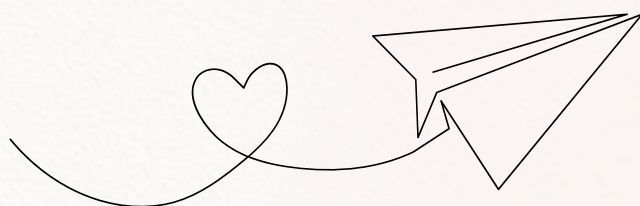
„Co możemy w tej sytuacji zrobić?”



**W SYTUACJI INTENSYWNYCH EMOCJI, NP.  
SILNEJ ZŁOŚCI, WARTO DAĆ DZIECKU  
PRZESTRZEŃ NA PRZEŻYWANIE**

„Widzę, że jest Ci trudno. Jeżeli chcesz się przytulić i wyciszyć, to pamiętaj, że jestem. Jeżeli potrzebujesz побыć sam/a – będę na Ciebie czekać w salonie”.

**Gdy intensywność emocji zmaleje należy omówić z dzieckiem daną sytuację, krok po kroku – co się wydarzyło, jakie emocje wzbudziło to w dziecku, co może zrobić w przyszłości, gdy taka sytuacja się powtórzy.**



# **STWARZANIE DZIECKU OKOLICZNOŚCI DO BUDOWANIA **WSPIERAJĄCYCH** **PRZEKONAŃ O SOBIE****

**poprzez unikanie krytyki** („Widzę, że to zadanie sprawia Ci trudność. Jak mogę Ci pomóc?”),

**chwalenie za wykonaną pracę z uwzględnieniem włożonego przez dziecko wysiłku** („Świetnie Ci poszło! Włożyłeś/aś w to naprawdę dużo pracy!”).

**W sytuacji popełnienia błędu/ niepowodzenia warto zwrócić dziecku uwagę na to, że to świetna okazja do nauki – „Czego możesz się nauczyć w tej sytuacji?”**

I matter