

EMOCJE

Jak wspierać dziecko w przeżywaniu emocji?

Wszystkie emocje - zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne - są ważne, ponieważ niosą informację o potrzebach i granicach. Spokojna, wspierająca relacja z dorosłym pomaga dziecku stopniowo uczyć się rozpoznawania, rozumienia i regulacji własnych emocji



CO MOŻESZ ZROBIĆ



BĄDŹ SPOKOJNYM PRZEWODNIKIEM



ZAUWAŻ I NAZWIJ EMOCJE DZIECKA W CODZINNYCH SYTUACJACH



ZAAKCEPTUJ WSZYSTKIE EMOCJE



ZWRÓĆ UWAGĘ NA TO, JAK CIAŁO CZUJE EMOCJE



POKAŻ, JAK TY RADZISZ SOBIE Z EMOCJAMI



ROZMAWIAJ O EMOCJACH KAŻDEGO DNIA



CO MOŻESZ POWIEDZIEĆ



Twoje emocje są ważne.
Poszukajmy razem, czego teraz potrzebujesz.



Masz prawo czuć złość, smutek i strach.
Wszystkie emocje są w porządku.



Widzę łzy. Wygląda na to, że jest Ci teraz smutno.



Widzę, że jest Ci trudno.
Jestem przy Tobie.



SPRÓBUJ W DOMU



KALAMBURY

Jedna osoba pokazuje wybraną emocję wyłącznie mimiką, gestem i postawą ciała. Druga odgaduje.

Po zabawie porozmawiajcie:

- Po czym to poznałeś?
- Co robiła twarz/ ciało?
- Kiedy Ty się tak czujesz?



JAKA TO EMOCJA?

Jedna osoba opisuje emocje bez podania jej nazwy. Druga zgaduje. Następnie zamieńcie się rolami.

- „Mam szeroki uśmiech i ochotę skakać. Co mogę czuć?”
- „Mam zaciśnięte dłonie, mówę bardzo szybko. Jak myślisz, co czuję?”



DETEKTYW EMOCJI

Podczas spaceru, czytania książki lub innych codziennych sytuacji wspólnie zastanawiajcie się:

- Co może czuć ta osoba?
- Po czym to poznajesz?
- Co mogło się wydarzyć?
- Czego może teraz potrzebować?

EMOCJE

Jak wspierać dziecko krok po kroku



BĄDŹ SPOKOJNYM PRZEWODNIKIEM

Dziecko uczy się regulacji emocji przede wszystkim poprzez relację z dorosłym. Gdy rodzic zachowuje spokój, układ nerwowy dziecka łatwiej odzyskuje równowagę.



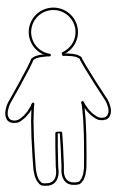
ZAUWAŻ I NAZWIJ EMOCJE DZIECKA W CODZIENNYCH SYTUACJACH

Nazwanie emocji przez dorosłego ułatwia stopniowe rozwijanie umiejętności regulacji emocji oraz pomaga dziecku lepiej zrozumieć siebie i innych.



ZAAKCEPTUJ WSZYSTKIE EMOCJE

Emocje nie są ani dobre, ani złe - są informacją o potrzebach i o tym, co jest dla dziecka ważne. Możesz zaakceptować emocje, jednocześnie stawiając granicę zachowaniu „Widzę, że jesteś zły. Nie zgadzam się na bicie”



ZWRÓĆ UWAGĘ NA TO, JAK CIAŁO CZUJE EMOCJE

Dzieci często najpierw odczuwają emocje w ciele. Zachęcaj dziecko do zauważania sygnałów płynących z ciała. Rozwijanie świadomości ciała wzmacnia samoregulację i pomaga szybciej odzyskać równowagę.



POKAŻ, JAK TY RADZISZ SOBIE Z EMOCJAMI

Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację. Pokazuj, jak spokojnie radzisz sobie z własnymi emocjami, np.: „Jestem zdenerwowana, więc zrobię kilka spokojnych oddechów”. To codzienne modelowanie zdrowej regulacji emocji.



ROZMAWIAJCIE O EMOCJACH KAŻDEGO DNIA

Warto regularnie rozmawiać o emocjach - w codziennych sytuacjach, kiedy wszyscy są spokojni. Takie rozmowy rozwijają słownik emocji, empatię, wzmacniają więzi i wzajemnie zrozumienie.



WARTO PAMIĘTAĆ

Dziecko nie potrzebuje rodzica, który zawsze znajdzie idealne słowa i rozwiązania.

Najbardziej potrzebuje dorosłego, który potrafi być obok, zauważyć jego emocje i pomóc mu je bezpiecznie przeżyć.

CZEGO UCZY SIĘ DZIECKO, GDY PRZEŻYWA EMOCJE

Kiedy dziecko doświadcza różnych emocji i otrzymuje spokojne, wspierające towarzyszenie dorosłego, stopniowo uczy się:

- Rozpoznawać i nazywać własne emocje
- Zauważać sygnały płynące z ciała
- Wyrażać emocje w bezpieczny i akceptowalny sposób
- Samoregulacji
- Korzystać ze wsparcia, kiedy tego potrzebuje
- Rozumieć, że emocje niosą ważne informacje o potrzebach i granicach