

Komunikaty wspierające emocje dziecka

Przygotowała Karolina Pacholczyk-Wiśniewska, psycholog



Wprowadzenie

Emocje, których doświadczamy są jak drogowskazy - dają nam informację, co jest dla nas przyjemne i nieprzyjemne. Kiedy je tłumimy, nie dajemy sobie ani dziecku szansy na poznanie uczuć, jak one pracują w ciele i jakie stoją za nimi potrzeby. Tłumione emocje czekają, aż będą mogły znaleźć ujście...

Otwierając się na uczucia dziecka, nie tylko na radość, ale także na złość, strach, jako dorośli nie tylko okazujemy miłość i akceptację dziecka, ale także kształtujemy jego samoocenę i poczucie własnej wartości.

W jaki sposób można okazać dziecku zrozumienie? Zachęcam do zapoznania się z następnymi slajdami.

1

Rodzicu, przypomnij sobie własne dzieciństwo. Co chciałbyś, żeby dorośli powiedzieli ci, kiedy czułeś złość, smutek, strach czy irytację? Jakie niezaspokojone potrzeby stały za tymi emocjami?

Nazywanie uczuć. Warto pomóc dziecku zrozumieć przyczynę powstania uczuć, bez zadawania im pytań "dlaczego jesteś zły?". Zamiast tego: "*Widzę, że mogłeś się zezłościć, bo chciałeś lizaka a go nie masz.*

4

Czy to cię zdenerwowało?" Mówmy dzieciom, na co się nie godzimy: "*Nie zgadzam się, żebyś mnie bił!*

Jednocześnie dając sposób na poradzenie sobie z emocjami *Możesz.... albo...."*

2

Staraj się zrozumieć emocje dziecka.

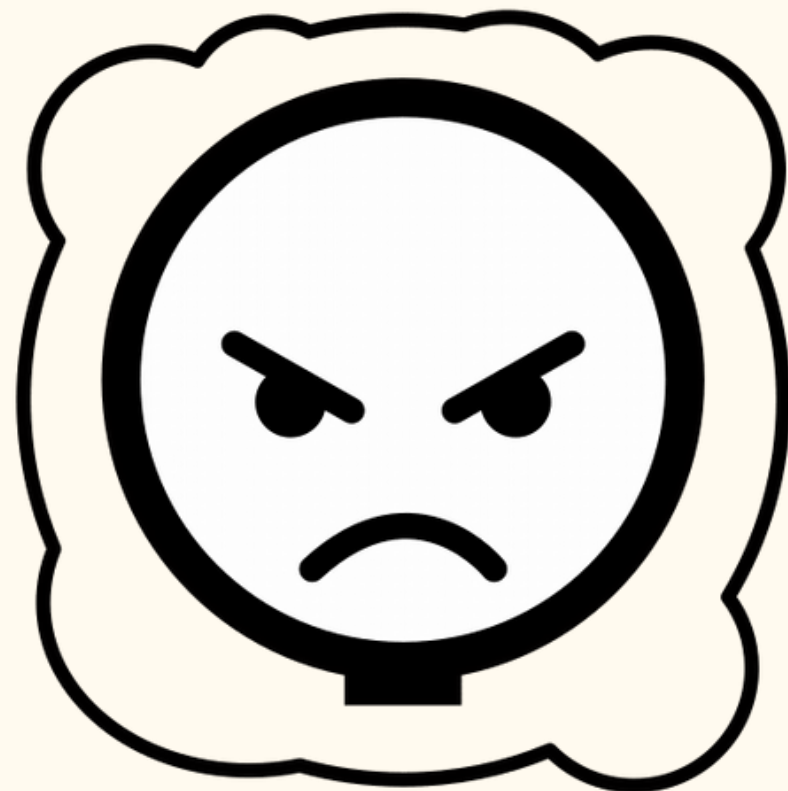
Akceptacja emocji drugiego człowieka wyraża się nie tylko w słowach, ale także w gestach, spojrzeniu, tonie głosu.

Opowiedz, co czujesz. Tak samo jak uczymy dzieci nazw przedmiotów, tak samo można uczyć rozpoznawać i nazywać emocji. Warto odnosić się do przykładów z własnego dzieciństwa, dorosłości, np. "Widzę, że boisz się os. Kiedy byłam mała też się ich bałam. Potrafiłam ze strachu krzyczeć i uciekać przed nimi." Czasami może być nam trudno poznać i nazwać, to co dziecko czuje. Wystarczy, że je zauważymy i poświęcimy mu trochę uwagi, proponując, np. "Chcesz się przytulić?"

3**5**

Rozmawiajcie o emocjach. Czytając książki, oglądając bajki i robiąc stop-klatki, żeby zastanowić się, co czuje bohater.

Gdy dziecko czuje złość



Tak mówiąc, okażesz odrzucenie

Nie mów przy mnie takim tonem!
W tej chwili się uspokój!
Ale jesteś niegrzeczna!
Nie będę dłużej tego słuchać!

Tak mówiąc, okażesz akceptację i rozumienie

Masz prawo się złościć, ale nie zgadzam się, żebyś bił innych.
Ale się zezłościłaś...
Wygląda na to, że miałaś ciężki dzień.
Zezłościłaś się, bo chciałaś dłużej zostać na placu zabaw. Dobrze zgaduje?

Tak mówiąc, okazujesz odrzucenie

Nie przejmuj się tym tak bardzo.

Nie bądź dzidzią.

Natychmiast przestań się mazać!

Ja ci dam powód do płaczu!

Z takiego powodu płaczesz?! Nie wygłupiaj się!

Tak mówiąc, okażesz zrozumienie

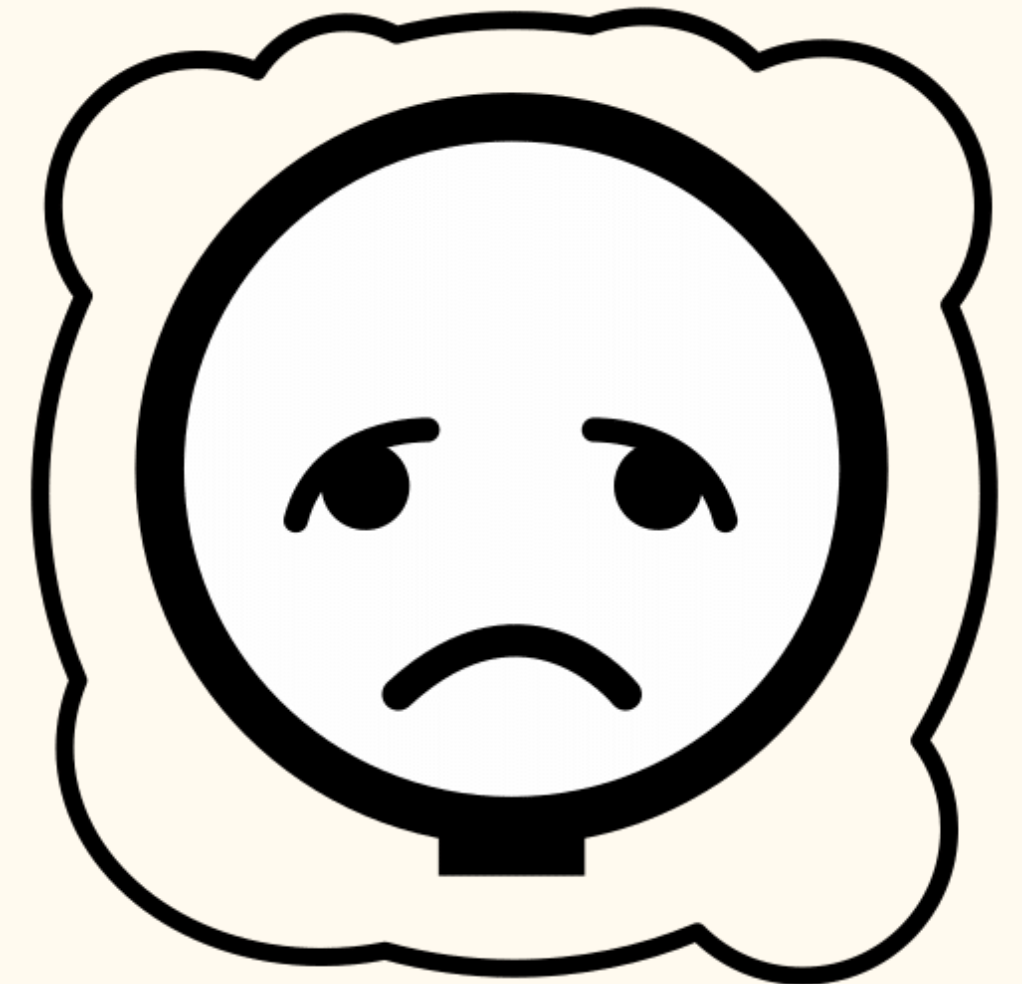
Widzę, że czymś się martwisz.

Ja też płaczę, kiedy spotka mnie coś trudnego.

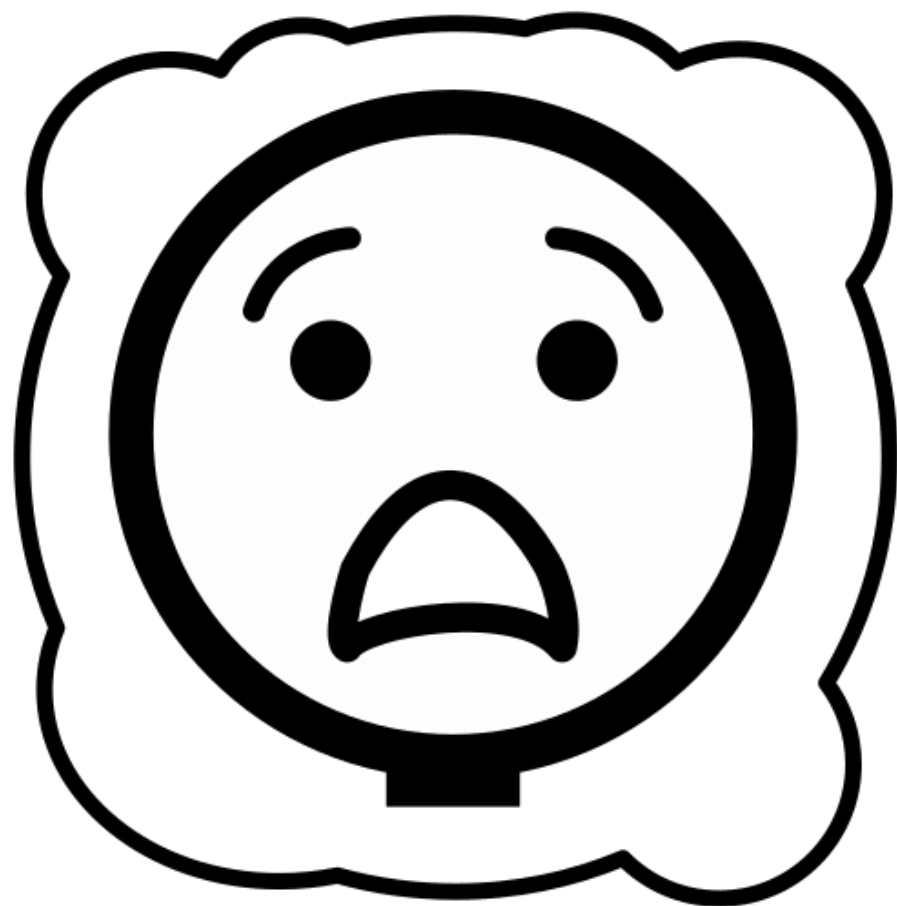
To normalne płakać.

Każdy potrzebuje sobie popłakać. Jestem obok, jeśli chcesz się przytulić.

Gdy dziecko czuje smutek



Gdy dziecko czuje strach



Tak mówiąc, okażesz odrzucenie

No i czego tu się bać?!
Taki duży, a boi się!
Przecież to nie jest takie straszne!

Tak mówiąc, okażesz zrozumienie

To rzeczywiście może człowieka przestraszyć.
Ja też nie lubię takich strachów.
Kiedy byłem mały, też się bałem os.
Ja też się boję ciemności.

Tak mówiąc, okażesz odrzucenie

Nie wygłupiaj się!
Nie przesadzaj.
Nie mów tak!
Przestań, co ty wyprawiasz.
Uspokój się!

Tak mówiąc, okażesz zrozumienie

Czasami czuję się tak samo jak ty.
Może być ci z tym trudno...
To mogło być nieprzyjemne.
Jest mi przykro/ludziom jest przykro, kiedy słyszą coś takiego. Dla niektórych to jest prawie tak, jakby ich uderzyć. Nie mów w ten sposób, ok?
Może wspólnie zastanowimy się jak inaczej możesz to zrobić?
Jestem ciekawa co cię tak cieszy?
Dużo jest w tobie energii. Co możemy z nią zrobić?

Gdy dziecko czuje... inne uczucia

Przykładowa literatura dla dzieci



Przykładowa literatura dla dorosłych



**Dziękuję za
uwagę!**