EMOCJE DZIECKA

Jak wspierać rozwój emocjonalny dziecka? Oto kilka wskazówek:

• Mów w domu o uczuciach.

• Pomóż dziecku nazwać jego uczucia i je zaakceptować.

• Staraj się łączyć przeżywanie emocji z potrzebami, a nie ze zdarzeniami zewnętrznymi, np. "Jestem zła, kiedy kłócicie się obok mnie, bo chciałam odpocząć chwilę w spokoju" zamiast "Jestem zła, bo robicie hałas".

• Dziel się z dzieckiem uczuciami i przemyśleniami i uważnie słuchaj tego, co mówi o swoich przeżyciach.

• Nie krytykuj i nie oceniaj żadnych uczuć doświadczanych przez dziecko.

• Nie zaprzeczaj uczuciom dziecka.

• Pamiętaj, że akceptowanie uczuć to nie to samo, co zgoda na każde działanie pod ich wpływem.

• Nie oczekuj od kilkulatka, by zawsze wiedział, co i dlaczego czuje, ani umiejętności kontrolowania emocji w każdej sytuacji.

• Podpowiadaj dziecku, jak może wyrazić emocje w sposób bezpieczny dla siebie i innych.

• Pomoc dziecku w radzeniu sobie z uczuciami zaczyna się od uspokojenia rodzica.

APEL TWOJEGO DZIECKA

● Nie psuj mnie, dając mi wszystko, o co Cię proszę. Niektórymi prośbami jedynie wystawiam Cię na próbę.

● Nie obawiaj się postępować wobec mnie twardo i zdecydowanie. Daje mi to poczucie bezpieczeństwa.

● Nie pozwól mi utrwalić złych nawyków. Ufam, że pomożesz mi się z nimi uporać.

● Nie postępuj tak, abym czuł się mniejszy niż jestem. To sprawia, że postępuję głupio, żeby udowodnić, że jestem duży.

● Nie karć mnie w obecności innych. Najbardziej mnie przekonujesz, gdy mówisz do mnie spokojnie i dyskretnie.

● Nie ochraniaj mnie przed konsekwencjami tego, co zrobiłem. Potrzebne mi są również bolesne doświadczenia.

● Nie przejmuj się zbytnio, gdy mówię "Ja Cię nienawidzę". To nie Ciebie nienawidzę, ale ograniczeń, które stawiasz przede mną.

● Nie przejmuj się zbytnio moimi małymi dolegliwościami. Pomyśl jednak, czy nie staram się przy ich pomocy przyciągnąć Twojej uwagi, której tak bardzo potrzebuję.

● Nie dawaj mi pochopnych obietnic, bo czuję się bardzo zawiedziony, gdy ich później nie dotrzymujesz.

● Nie przeceniaj mnie. To mnie krępuje i niekiedy zmusza do kłamstwa, aby nie sprawić Ci zawodu.

● Nie zmieniaj swoich zasad postępowania w zależności od układów. Czuję się wtedy zagubiony i tracę wiarę w Ciebie.

● Nie zbywaj mnie, gdy stawiam Ci pytania. Ja znajdę informacje gdzie indziej, ale chciałbym mieć w Tobie przewodnika po świecie.

● Nie mów, że mój strach i moje obawy są głupie. Dla mnie są bardzo realne.

● Nigdy nawet nie sugeruj, że Twoje cechy to doskonałość i nieomylność. Przeżywam bowiem zbyt wielki wstrząs, gdy widzę, że tak nie jest.

● Nigdy nie myśl, że usprawiedliwianie się przede mną jest poniżej Twojej godności. Wzbudza ono we mnie prawdziwą serdeczność.

● Nie zabraniaj mi eksperymentowania i popełniania błędów. Bez tego nie mogę się rozwijać.

● Nie zapominaj, jak szybko dorastam. Jest Ci zapewne trudno dotrzymać mi kroku, ale - proszę Cię - postaraj się. ☺

Więcej informacji znajdą Państwo pod poniższym adresem strony internetowej fundacji Dajemy Dzieciom Siłę:https://rodzice.fdds.pl/wiedza/?kategoria=dobre-rodzicielstwo