

Rodzicu...

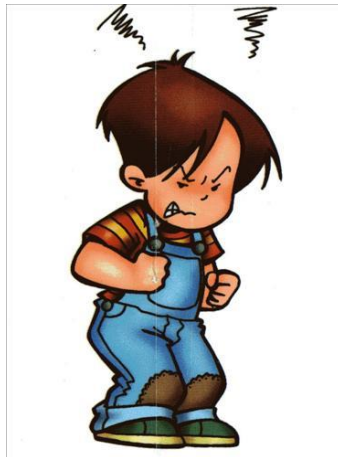
Zdolność wyrażania i nazywania emocji stanowi ważną umiejętność szczęśliwego człowieka. Dziecko, które potrafi wyrazić, co czuje oraz zrozumieć, co czują inni, nawiązuje bliskie relacje, osiąga sukcesy w życiu prywatnym i zawodowym.

Rozmawiaj z dzieckiem o emocjach.

Radość – jest jedną z najwcześniejszych emocji, jakie przeżywa dziecko. Dzieci śmieją się „całym sobą”. Śmiej się razem z dzieckiem, żartuj. Nie bądź tylko „poważnym rodzicem”.



Złość - dzieci wyrażają złość bardzo intensywnie - krzyczą, płaczą, tupią nogami. Mają trudności z kontrolą emocji. Nie stosuj kar wobec dziecka, które się złości, spróbuj zrozumieć, skąd biorą się te uczucia, naucz dziecko, jak wyrażać złość.



Smutek - pojawia się w sytuacjach, w których dziecko czuje się osamotnione, bezradne. Bądź przy dziecku, pocieszaj, przytulaj je, kiedy tego potrzebuje. Najlepszym lekarstwem na smutek dziecka jest bliskość rodzica.



Wstyd - dziecko odczuwa wstyd w nieznanym dla siebie miejscu, przy obcych osobach, kiedy otrzymuje komunikaty, że robi coś złe. Nie używaj słów naznaczających (jesteś zły, głupi), mów o zachowaniach (zrobiłeś źle).



Lęk - dzieci często odczuwają lęk. Młodsze boją się „duchów, stworów”, ciemności, odgłosów przyrody (burzy, wiatru). Starsze boją się wyśmiania, odrzucenia. Bądź przy dziecku, kiedy się boi. Rozmawiaj z nim o lękach. Będzie czuło się bezpiecznie.



Warto zapamiętać

Nie ma złych i dobrych emocji! Dziecko, potrzebuje zrozumienia, kiedy przeżywa silne uczucia.

Najlepsze co możesz zrobić dla swojego dziecka, to wysłuchać je, okazać zrozumienie. Dopiero, kiedy emocje opadną, poszukaj razem z dzieckiem rozwiązania.