



**Emocji nie wolno tłumić, ale trzeba nauczyć dziecko sobie z nimi radzić.**

**Smutek** – potrzebuje wyciszenia

Nie mówmy będzie dobrze

- Powiedzmy: widzę, że jesteś smutna
- Chcesz się przytulić, czy popłakać sobie w samotności, a może chcesz porozmawiać?

**Strach** – potrzebuje bezpieczeństwa

Nie mówmy nie ma się czego bać

- Porozmawiajmy o tym, co może zrobić, aby poczuć się bezpiecznie.

## MY RODZICE !!!

**Jak możemy wspierać rozwój emocjonalny naszego dziecka?**

**Gniew** – potrzebuje rozładowania

Nie mówmy przestań się wściekać

- Powiedzmy: widzę, że jesteś zły
- Chcesz poboksować poduszkę, pokrzyczeć sobie w nią, czy pójdziesz wybiegać swoją złość?



## EMOCJE

*smutek, strach, gniew*



## Wspieramy rozwój emocjonalny dziecka – 10 cennych wskazówek

**1**

Pomóżmy nazwać dziecku przemiany jakie w nim zachodzą; nazwać emocje, które przeżywa.

**2**

Pomóżmy mu zrozumieć, że emocja to informacja.

**3**

Nauczmy dziecko akceptować swoje emocje.

**4**

Pokażmy jak radzić sobie z emocjami.

---

### *Dekalog postępowania z dzieckiem wspierający rozwój emocjonalny*

---

**5**

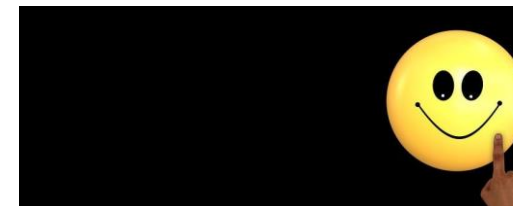
Nauczmy swoje dziecko mówić, czego potrzebuje i co przeżywa w sytuacjach społecznych.

**6**

Nie pytajmy dlaczego tak się zachowało, ono często samo tego nie wie, ale skupmy się na tym jak ma się zachować następnym razem w podobnej sytuacji.

**7**

Pokażmy dziecku, że pod wpływem emocji nie rozwiązuje się problemów.



**8**

Nauczmy go technik rozładowywania trudnych emocji.

**9**

Stwarzajmy dziecku okazje do ćwiczenia empatyczności.

**10**

Pokażmy mu, że ma prawo do przeżywania swoich emocji, ale nie może ranić innych wyrażając je.

Źródło informacji: eduterapeutica

Obrazki ze strony: [pixabay.com](http://pixabay.com)

Opracowała: psycholog Małgorzata Kowalczyk