

Emocje

Emocje są tym, co nas porusza w środku i powoduje, że czujemy jakieś pobudzenie. Czujemy, że coś się zmienia w naszej głowie i całym ciele. Pojawiają się mimowolnie, bez naszej kontroli.

Nie ma emocji złych czy dobrych.
Wszystkie są potrzebne.

Emocje dzielimy na przyjemne
w przeżywaniu i nieprzyjemne.

Przyjemne mówią nam o
zaspokojonych potrzebach.

Nieprzyjemne mówią o
niezaspokojonych potrzebach.

Jak pomóc dziecku rozpoznawać uczucia i radzić sobie z nimi?

1. Spróbuj postawić się w sytuacji dziecka, pomyśl, jak może się czuć, co może myśleć o sobie, o innych. Co przeżywa, co może być dla niego wyjątkowo trudne w tej sytuacji. Dla Ciebie może jest to błahostka, ale dla niego może to być dramat. Nie umniejszaj, nie racjonalizuj, nie pocieszaj, nie tłumacz. Spróbuj wejść w skórę dziecka.

2. Bądź dla dziecka empatycznym lustrem, w którym zobaczy siebie:

"Opowiedz mi o tym, co czujesz"

Słuchaj uważnie. Parafrazuj, albo powtarzaj tymi samymi słowami słowa dziecka, możesz też odzwierciedlić zachowania dziecka:

"płaczesz, masz drżący głos... Z tego co widzę/słyszę jesteś smutny/ zrozpaczony/wściekły",

"Z tego co słyszę jesteś smutny, że Franek w szkole Ci tak powiedział?",

"Czy dobrze rozumiem, że ważne jest dla Ciebie..."

"Nie masz ochoty gadać? To mogę po prostu z Tobą posiedzieć? "

3. Najczęściej jak dasz dziecku wyrazić co czuje, dasz mu akceptację i jesteś dobrym słuchaczem **dziecko da upust swoim trudnym**

emocjom: popłacze się, będzie krzyczeć, wybuchnie. Daj mu wyrazić, wyrzucić z siebie trudne emocje.

Chcesz pójść do swojego miejsca "pozytywnej przerwy"?

4. Potem możesz spróbować zadać dziecku pytania:

Gdzie czujesz w swoim ciele tę złość, smutek, irytację? W brzuchu?

dłoniach, gardle, nogach?

Szybciej oddychasz? Czujesz gorąco na policzkach?

Czujesz jakbyś miał taki supeł w żołądku? Co ten supeł Ci mówi? Czego potrzebuje?

Co pomoże Ci poczuć się lepiej?

Czego ode mnie potrzebujesz, żeby Ci było łatwiej?

Może poszukamy wspólnie rozwiązania? Zróbmy burzę mózgów.