

Jak pomóc dziecku rozpoznawać uczucia i radzić sobie z nimi

przykładowe pytania

1. Może narysujesz co teraz czujesz? Jaki kolor kredki wybierzesz, żeby najlepiej pokaże, co dzieje się teraz w Tobie?
2. Opowiedz mi o tym co czujesz?
3. Wydaje mi się, że czujesz się zraniony, chcesz teraz sprawiedliwości (wyrównać rachunki)? Chcesz, żeby jego też zabolalo?
4. Kiedy się na coś nie zgadzam to czujesz taką złość, że trudno Ci wytrzymać?
5. 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/kamień w żołądku? Jaki to ma kolor? Co mówi ten supeł? Czego potrzebuje ten supeł? Spróbuj podejść do tego supła z życzliwością. On chce powiedzieć o czymś ważnym. Przyjmij go. To że jest, że go czujesz jest ok.
6. Pokaż na naszym plakacie emocji którą buźką jesteś? Czy któraś z nich przedstawia jak się teraz czujesz?
7. Jak mogłabym Ci pomóc?
8. Czego ode mnie potrzebujesz, żeby Ci było łatwiej?
9. Pokaż mi wszystkie buźki/emotki jakimi teraz jesteś (nazywaj je głośno)
10. Chcesz pójść do swojego miejsca "pozytywnej przerwy"?
11. Mogę z Tobą posiedzieć?
- 12.....
- 13.....
- 14.....

Isabella Kubalska
POZYTYWNE
ZAKRĘCONA
