

POZYTYWNE RELACJE Z DZIECKIEM

**Jak reagować na
trudne emocje
i utrzymać
pozytywne relacje
z dzieckiem**

**PPP Piekary Śląskie
mgr Anna Kusy, mgr Monika Ogrodnik**

Złość



1) Nazwij uczucia dziecka:

"Widzę, że bardzo cię coś rozzłościło"

"Rozumiem, że możesz być zły..."

2) Wyraź na głos możliwe życzenia dziecka, okaż zrozumienie dla jego uczuć:

"Rozumiem, że może ci się nie podobać zakaz używania komputera"

"Wiem, że chciałbyś żebym ci pozwoliła iść do kolegi"

3) Pozwól dziecku opowiedzieć o swoich emocjach

4) Postaw granice: **"Niestety nie mogę ci na to pozwolić"**

5) Pomóż dziecku wyładować trudne emocje w twórczy lub symboliczny sposób:

"Nie wolno ci mnie bić, możesz uderzać pięścią w poduszkę"

"Wiem, że ci ciężko, narysuj mi co czujesz?"

6) Kiedy emocje już opadną, zaproponuj dziecku wspólne znalezienie rozwiązania trudnej sytuacji:

"Nie możesz oglądać bajek, czym w takiej sytuacji mógłbyś się zająć?"

Pamiętaj!

- 1. Reakcja dziecka zależy również od twojej reakcji. Jeśli ty krzyczysz, krzyczy również dziecko.**
- 2. Zanim dojdzie do trudnej sytuacji, omów z dzieckiem scenariusz postępowania. To ułatwi opanowanie niepożądanych reakcji dziecka: "Kiedy obydwójce będziemy się na siebie złościć, na chwilę każdy pójdzie do swojego pokoju, żeby się uspokoić".**
- 3. Nie krytykuj, nie oceniaj, nie mów: "To głupie", "Jesteś najgorszym dzieckiem na świecie",**
- 4. Jeśli nie potrafisz opanować własnych emocji, daj sobie chwilę przerwy. Nie musisz na siłę szukać rozwiązania: "Przepraszam, ale jestem tak zła, że muszę na chwilę wyjść i pobyć sama"**
- 5. Powiedz dziecku o własnych emocjach i ustal konsekwencje: "Widzę, że złość ci już minęła, jednak jest mi przykro, że brzydko mnie nazwałeś. Ustaliliśmy wspólnie wcześniej, że za brzydkie słowa nie ma niczego słodkiego".**

Smutek



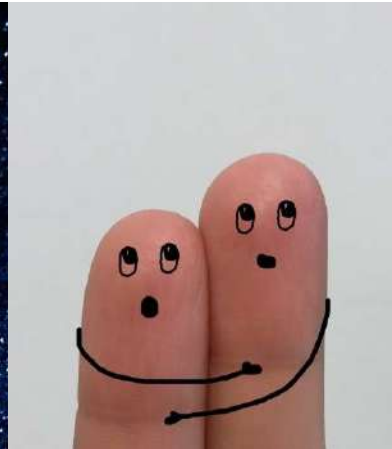
1. Nie bagatelizuj, pozwól, aby dziecko opowiedziało ci o swoim problemie,
2. Nazwij emocje i okaż zrozumienie: "Rozumiem, że jest ci smutno, gdy nie widzisz się z koleżankami",
3. Pomóż dziecku wyrazić emocje w twórczy lub symboliczny sposób: "Możesz dla Ali narysować rysunek", "Napisz list do Tomka, a gdy się zobaczycie, dasz mu go"
4. W miarę możliwości poszukajcie wspólnie rozwiązania sytuacji. Przydatna jest zasada małych kroków: "Kasiu zastanów się, co musiałby się stać, aby twój smutek był chociaż odrobinę mniejszy?"
5. Zaoferuj pomoc: "Jak mogłabym ci pomóc, żeby twój smutek był odrobinę mniejszy?"
6. Zachęć do działania: "Masz cudowny pomysł, teraz go zastosuj"

Pamiętaj!

- 1. Nie bagatelizuj, nie ośmieszaj, nie ignoruj emocji dziecka. Szanując to, co czuje, budujesz jego poczucie własnej wartości.**
- 2. Pomagając dziecku poradzić sobie z emocjami, pomagasz mu również budować pozytywne relacje z tobą i innymi osobami.**
- 3. Uszanuj decyzję dziecka, jeśli stwierdzi, że w danej sytuacji chce sobie poradzić samodzielnie. Nie pomagaj mu na siłę. Daj tylko do zrozumienia, że zawsze może prosić cię o pomoc.**



Strach



1. Pozwól dziecku, aby opowiedziało ci o tym, czego się boi, bądź obawia.
2. Nie bagatelizuj: słowa "nie bój się" nie pomogą dziecku w poradzeniu sobie z przykrymi emocjami.
3. Daj dziecku swoją obecność, swój czas. Pozwól, aby się przytuliło i wyplakało. Być może okaże się, że po tym czasie strach nieco zmaleje.
4. Poszukajcie wspólnego rozwiązania sytuacji. Przydatna może okazać się zasada małych kroków: "Tomku, co musiałoby się stać, aby twój strach mógł być odrobinę mniejszy?"
5. Zaoferuj pomoc: "W jaki sposób mógł bym ci pomóc, aby strach stał się odrobinę mniejszy?"
6. Zachęć do działania: "Masz świetny sposób, teraz go zastosuj"
7. Chwal dziecko za włożony wysiłek i każdą próbę poradzenia sobie z trudnymi emocjami.
8. Opowiedz dziecku o swoich doświadczeniach radzenia sobie ze strachem w różnych sytuacjach.

Pamiętaj!

1. Strach oswaja się powoli. Jeśli twoje dziecko boi się np. wskoczyć do wody, najpierw powoli go z nią oswajasz.
2. Już sama rozmowa o czymś, co budzi strach, może zminimalizować to uczucie.



**Pamiętaj:
Nie bagatelizuj, nie
ośmieszaj, nie ignoruj
emocji dziecka.**

