

Jeśli uważasz jakieś zachowanie dziecka za trudne, pamiętaj o tym, że:

- nie wiąże się ono z premedytacją i złymi intencjami
- zachowanie to tylko informacja, że dziecko potrzebuje wsparcia
- zachowanie dziecka może służyć zaspokojeniu ważnej dla niego potrzeby
- Twoje dziecko dopiero poznaje świat i uczy się radzić sobie z różnymi doświadczeniami
- dzieci zachowują się dobrze, kiedy czują się dobrze

Zamiast koncentrować się na zachowaniach trudnych, warto wzmacniać pożądane zachowania dziecka:

- doceniaj wysiłki i starania dziecka
- dziękuj dziecku za pomoc i zaangażowanie
- gratuluj dziecku jego sukcesów
- okazuj dumę z postępów i osiągnięć dziecka
- nagradzaj dziecko tuż po zachowaniu i konkretnie je nazywaj
- stosuj nagrody społeczne w postaci pochwały, kontaktu emocjonalnego, wspólnie spędzonego czasu

## Drogi Rodzicu!



Zatroszcz się o budowanie relacji z dzieckiem:

- wsluchuj się w to, co mówi Twoje dziecko
- okazuj szacunek i prawo wyboru
- pamiętaj o stawianiu granic
- towarzyszyć dziecku w jego aktywnościach
- bądź autentyczny i zaangażowany
- bądź wzorem do naśladowania
- dziel się z dzieckiem swoimi pasjami i wspieraj rozwój jego zainteresowań
- akceptuj jego błędy i sam miej odwagę przyznawać się do błędów i przepraszać
- żartuj, śmieć się i pozwalaj sobie na bez troskę
- pamiętaj, że słowa mają moc, jak najczęściej kieruj do dziecka następujące komunikaty:
  - ☺ *Jesteś ważny.*
  - ☺ *Kocham cię.*
  - ☺ *Jestem tutaj, jesteś bezpieczny.*
  - ☺ *Słyszę cię, to ważne, co mówisz.*
  - ☺ *Masz prawo do przeżywania takich emocji.*
  - ☺ *Jak mogę ci pomóc?*
  - ☺ *Rozumiem, że to dla ciebie ważne.*
  - ☺ *Lubię spędzać z tobą czas.*
  - ☺ *Przepraszam cię.*
  - ☺ *Dziękuję ci.*
  - ☺ *Zgadzam się z tobą.*
  - ☺ *Twoje zdanie jest dla mnie ważne.*
  - ☺ *Wierzę w ciebie.*
  - ☺ *Jestem z ciebie dumny.*

### Aby wesprzeć dziecko w radzeniu sobie z emocjami:

- słuchaj dziecka uważnie
- towarzyszyć dziecku w emocjach, zamiast karać je za to, co czuje
- pomóż dziecku nazwać emocje, które mu towarzyszą
- dopytuj, czy dobrze rozumiałeś, co dziecko chce Ci przekazać
- zaznacz, że wszystkie emocje dziecka są akceptowane i potrzebne
- wskaż dziecku sposoby radzenia sobie z różnymi emocjami
- mów o zachowaniach, które obserwujesz tu i teraz, zamiast etykietyzować dziecko określeniami “niegrzeczne”, “leniwe”, “marudne”
- spróbuj znaleźć sposoby, które pomogą dziecku wyregulować jego emocje, zamiast je karać



### Jak wspierać dziecko w rozwoju emocjonalnym?

- staraj się patrzeć na różne sytuacje z jego perspektywy, okazuj zrozumienie (“Widzę, że jest Ci smutno, że musisz kończyć zabawę”)
- daj dziecku przestrzeń na okazywanie emocji, ale nie akceptuj wszystkich zachowań (“Rozumiem, że jesteś bardzo zły na brata, ale nie zgadzam się na bicie. Możesz uderzyć poduszkę, nie jego”)
- wspieraj i ucz dziecko, w jaki sposób rozwiązywać problemy, bez wyręczania go w sytuacjach trudnych (“Smucisz się, że nie możesz dziś pójść do przedszkola. Co możemy zrobić, aby spędzić miło ten czas?”)
- wyjaśniaj dziecku to, co się wydarza w jego życiu: (“Wystraszyłeś się, że wychodzę, ale potem przytuliłeś się do babci i poczułeś się spokojniej”)

### Czego o emocjach warto uczyć dzieci?

- emocji jest wiele i każda z nich ma swoje nazwy
- emocje widać, słysząc i czując
- wszystkie emocje są potrzebne i ważne, niektóre są nieprzyjemne i trudne, ale niosą ze sobą cenne informacje
- zarówno śmiech, jak i płacz są ok
- to normalne, że przeżywamy różne emocje, wiele osób ma podobnie
- każdy z nas różnie radzi sobie z emocjami
- możemy przeżywać to samo w różny sposób
- emocje się po prostu pojawiają, ale to my decydujemy, co z nimi zrobimy
- inne osoby mogą nam pomóc w regulacji emocji
- możemy wpływać na to, jakie emocje dominują w naszym życiu

