



Mailowy Minikurs Wideo

Ogarnij złość dziecka!

Dzień 1

DLACZEGO TWOJE DZIECKO WPADA W ZŁOŚĆ?

Pierwszym krokiem do współpracy jest zrozumienie dziecka. Często wydaje nam się, że rozlany napój, popsuta zabawka, przegrana gra, koniec bajki czy niegroźny upadek to nic takiego. Dla dorosłych są to błahe sprawy, natomiast dziecko może postrzegać je jak tragedię. Nie dlatego, że jest przewrażliwione - po prostu ma dużo mniejszą wiedzę o świecie, mniej doświadczeń i zupełnie inny punkt widzenia. **To zadanie ma na celu spojrzenie na sytuację naszego dziecka z jego perspektywy - jego oczami oraz zrozumienie, co w takiej sytuacji może czuć.**

1. **Sytuacja** - wybierz jakąś sytuację ze swojego życia, która spowodowała, że odczuwałaś silne emocje (złość, smutek, żal, rozpacz). Przypomnij sobie, co w takiej sytuacji mówią do Ciebie bliscy lub osoby z Twojego otoczenia.
2. **Co myślisz** - jakie myśli przychodzą Ci do głowy w takiej sytuacji?
3. **Co czujesz** - jakie uczucia się w Tobie pojawiają?
4. **Co decydujesz** - jak dalej reagujesz na tę sytuację? Co robisz?

Zastanów się co chciałbyś/chciałabyś usłyszeć w takiej sytuacji od bliskich Ci osób? Jakie słowa są wspierające, a które wręcz przeciwnie - tylko ranią?

The diagram consists of four horizontal speech bubble shapes arranged vertically, connected by red arrows indicating a sequence from top to bottom. Each bubble is numbered in a red circle:

- 1. **Sytuacja** (top bubble)
- 2. **Co myślisz?** (second bubble)
- 3. **Co czujesz?** (third bubble)
- 4. **Co decydujesz?** (bottom bubble)

Nikt nie lubi (ani dzieci, ani dorośli), gdy jego problemy są bagatelizowane i traktowane nie na serio. **To jest właśnie jedna z przyczyn, dlaczego dzieci wpadają w złość i nie chcą z nami współpracować.**

Sytuacja

1

Co myślisz?

2

Co czujesz?

3

Co decydujesz?

4

Sytuacja

1

Co myślisz?

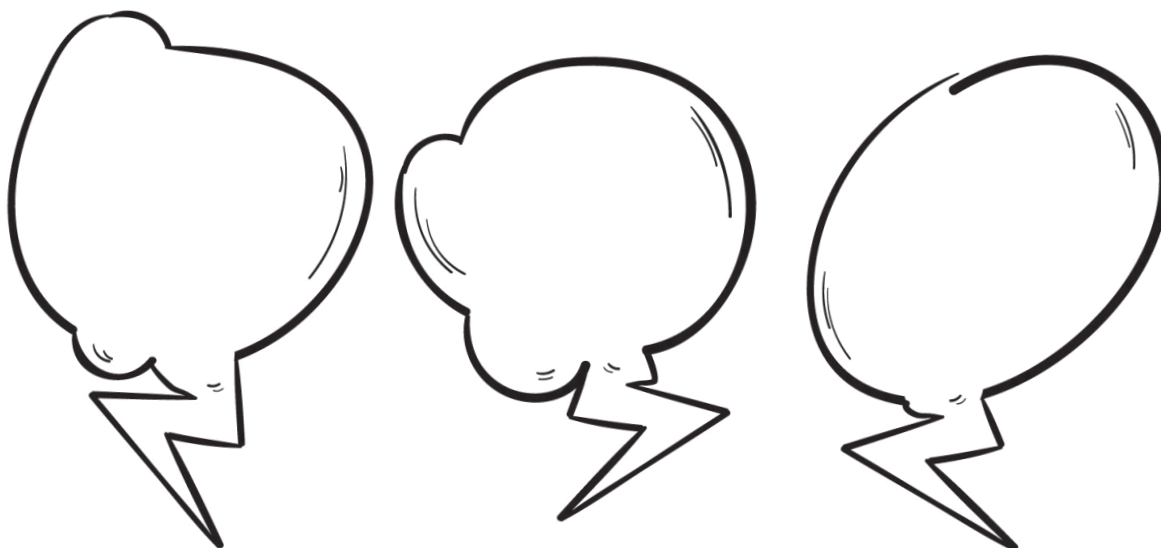
2

Co czujesz?

3

Co decydujesz?

4



C. **Zamień** swoje myśli-zapalniki na coś innego np. „to nie jest na złość”, „moje dziecko nie jest w stanie się hamować”, „jego mózg nie jest jeszcze w pełni rozwinięty”, „moje dziecko w ten sposób prosi mnie o pomoc”, „to nie o mnie, to o jego potrzebach”, „dam sobie radę”, „znajdę rozwiązanie”.

	→	
	→	
	→	