



Mailowy Minikurs Wideo

Ogarnij złość dziecka!

Dzień 2

NAZYWANIE EMOCJI

Złość nie jest ani dobra, ani zła. Jak każda emocja jest informacją. Informacją o przekroczeniu granic lub niezaspokojeniu potrzeb.

Naszym celem nie jest eliminacja złości z naszego życia. Naszym celem jest nauczyć się wyrażać ją w konstruktywny sposób.

Jednym z takich sposobów jest nazywanie. Warto skorzystać z poniższych kroków:-



Zabezpiecz otoczenie, siebie i dziecko

Powiedz STOP raniącym zachowaniom. Poczekał, aż dziecko trochę ochłonie - przytul lub po prostu bądź.



Nazwij emocje

Widzę, że się złościysz...
Zaciskasz zęby, szybko oddychasz, masz zaciśnięte pięści, cały się trzęsiesz.
Słyszę Twoją złość! Mówisz bardzo szybko i głośno!
Zdenerwowałeś się, bo...
Jesteś sfrustrowany, bo...
Tak bardzo chciałeś...
Widzę, jakie to dla Ciebie trudne.
Słyszę Twoje niezadowolenie!

Dopiero teraz jest czas na szukanie rozwiązania.

PRZEĆWICZ NAZYWANIE EMOCJI

Sytuacja

Jak nazwiesz emocje? Co powiesz?

Dziecko wpadło w histerię, bo nie chcesz mu kupić batona.



Dziecko wylało wodę i płacze.



Wyłączyłeś bajkę i dziecko wpadło w histerię.



The image shows a worksheet with ten rows of grid paper. Each row consists of two 10x3 grid boxes connected by a red curved arrow pointing from the left box to the right box. The grid paper is light blue with a thin grid pattern.