

# Lekcja 20

## 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. Dopiero po ich wykonaniu jest czas na szukanie rozwiązania.



### Zabezpiecz otoczenie, siebie i dziecko

Powiedz STOP raniącym zachowaniom. Poczekaj, 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!



The image shows a handwriting practice sheet with ten rows. Each row contains two identical 10x3 grid boxes. A red curved arrow points from the right side of the first grid to the left side of the second grid in each row, indicating a copying or tracing exercise.