

Jak wspierać dziecko w emocjach?

Praktyczne wskazówki dla rodziców:

Słuchaj uważnie. Daj dziecku poczucie, że jego uczucia są ważne. Staraj się nie przerywać i nie oceniać.



Nazwij emocje. Pomagaj dziecku określić, co czuje („Widzę, że jesteś smutny”, „Wygląda na to, że jesteś zdenerwowany”). To uczy rozpoznawania własnych uczuć.



Bądź spokojnym wzorem. Dzieci uczą się przez obserwację. Jeśli Ty radzisz sobie z emocjami w spokojny sposób, dziecko łatwiej to przejmuje.

Zachęcaj do wyrażania uczuć w bezpieczny sposób, np. poprzez rysowanie, rozmowę, ruch czy pisanie. Te formy aktywności mogą pomóc dziecku rozładować napięcie.



Okazuj akceptację i wsparcie. Pokaż, że emocje są naturalne, a trudne sytuacje można przejść razem.



Ucz strategii radzenia sobie. Prostymi ćwiczeniami oddechowymi, krótkimi przerwami czy relaksacją można pomóc dziecku uspokoić się w trudnych momentach.



Doceniaj wysiłek i postępy. Nawet małe sukcesy w radzeniu sobie z emocjami są ważne i warto je zauważać.

