

# JAK POMÓC DZIECIOM, ABY RADZIŁY SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI?

DZIECI POTRZEBUJĄ TEGO, ABY ICH UCZUCIA BYŁY  
AKCEPTOWANE I DOCENIANE.



**1. SŁUCHAJ DZIECKA  
SPOKOJNIE I Z UWAGĄ**

**2. ZAAKCEPTUJ UCZUCIA  
DZIECKA:**

- SŁOWAMI,
- NA PIŚMIE,
- ZA POMOCĄ SZTUKI



**3. NAZWIJ EMOCJE  
DZIECKA**

**4. ZAMIEŃ PRAGNIENIA  
DZIECKA W FANTAZJĘ**



**5. REAGUJ MĄDRZE**

Opracowane na podstawie: Faber & Mazlish "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały?  
Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły?"

# JAK POMÓC DZIECIOM, ABY RADZIŁY SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI?

## 1. SŁUCHAJ DZIECKA SPOKOJNIE I Z UWAGĄ

- odłóż wszystko, co może przeszkadzać w byciu z dzieckiem,
- odwróć się do niego,
- przybliź, niech czuje, że jest ważne,
- patrz na nie,
- potwierdzaj, że słuchasz tego, co mówi, np. kiwając głową,

Opracowane na podstawie: Faber & Mazlish  
"Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały? Jak  
słuchać, żeby dzieci do nas mówiły"



# JAK POMÓC DZIECIOM, ABY RADZIŁY SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI?

## 2. ZAAKCEPTUJ UCZUCIA DZIECKA

### - SŁOWAMI:

"yhy", "mmm", "aha", "rozumiem", "Można się zdenerwować kiedy tory kolejki się rozlatują"  
to zachęca dziecko do wyrażania własnych myśli i uczuć oraz szukania rozwiązań

### - NA PIŚMIE,

"Bardzo zależy Ci na tym zestawie lego.  
Dopiszemy go do Twojej listy życzeń"  
"O nie! nie mamy wszystkich produktów do  
robienia ciastek. Dopiszemy do listy zakupów"

### - ZA POMOCĄ SZTUKI

"Wydajesz się taki smutny" - narysuj  
postać, z oczu której płyną duże łzy,  
albo zaproponuj by dziecko  
narysowało swój smutek  
"Może narysujesz deser lodowy  
taki jakbyś chciał zjeść"

Opracowane na podstawie: Faber & Mazlish  
"Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały? Jak  
słuchać, żeby dzieci do nas mówiły"





# JAK POMÓC DZIECIOM, ABY RADZIŁY SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI?

## 3. NAZWIJ EMOCJE DZIECKA

nazwij to, co dziecko czuje,  
słyszając, że to, co czuje zostanie  
nazwane, że ktoś to potwierdził,  
poczucie ulgi, pocieszenie i zrozumienie

"Rozzłościło Cię to"

"Musi Ci być bardzo smutno"

"Widzę, że jesteś z siebie zadowolony"

"To wkurzające, że ciągle ktoś  
przerywa Tobie to, co lubisz robić"

"Czujesz się rozczarowana,  
spodziewałaś się czegoś innego"



Opracowane na podstawie: Faber & Mazlish  
"Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały? Jak  
słuchać, żeby dzieci do nas mówiły"

# JAK POMÓC DZIECIOM, ABY RADZIŁY SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI?

## 4. ZAMIEŃ PRAGNIENIA DZIECKA W FANTAZJĘ

zamiast wyjaśnień i uzasadnień,  
zamień pragnienie w fantazję

"Chciałabym mieć magiczną moc i  
wyczarować dla Ciebie..."

"Jakbym znała magiczne zaklęcia, to  
wypełniłabym cały ten pokój  
zabawkami!"

"Chciałbym się bawić milion miliardów  
godzin dłużej"



Opracowane na podstawie: Faber & Mazlish  
"Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały? Jak  
słuchać, żeby dzieci do nas mówiły"

# JAK POMÓC DZIECIOM, ABY RADZIŁY SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI?

## 5. REAGUJ MĄDRZE

**WSZYSTKIE UCZUCIA MOŻNA  
ZAAKCEPTOWAĆ**

**PEWNE DZIAŁANIA NALEŻY  
OGRANICZYĆ**

"Widzę jak jesteś zły na brata,  
powiedz mu, co chcesz,  
słowami, nie pięściami."



Opracowane na podstawie: Faber & Mazlisch  
"Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały? Jak  
słuchać, żeby dzieci do nas mówiły"



# Jak okazać dziecku zrozumienie i wsparcie, gdy jest smutne

W życiu tak już jest, że czasami są chwile wesole, a czasami chwile smutne...

Widzę, że coś cię martwi...

Ja też płaczę, kiedy spotka mnie jakaś przykrość...

Każdy miewa czasem trudniejsze chwile...

Jestem przy tobie, jeśli chcesz możesz mi opowiedzieć o tym, co się wydarzyło...

Czasami jest dobrze sobie popłakać...

Jeśli będziesz chciał się przytulić, jestem w pobliżu...

Kiedy jest mi smutno, pomaga mi zazwyczaj... (np. kubek gorącej herbaty).

Rozumiem, że to dla ciebie bardzo przykre...

 /WarsztatZEmocjami

[www.warsztatzemocjami.pl](http://www.warsztatzemocjami.pl)



# Jak okazać dziecku zrozumienie i wsparcie, gdy przeżywa stratę

Możesz powiedzieć: "To naprawdę trudne/smute/przykre/...".

Jeśli dziecko ma taką potrzebę, pozwól wspominać, opowiadać o tym co utraciło. Wysłuchaj dziecka z życzliwą uwagą i akceptacją.

Daj znać dziecku, że to, co teraz przeżywa jest dla Ciebie czymś ważnym, np. "Rozumiem Cię, to trudne kiedy się przegrywa...".

Pozwól dziecku na płacz. Zapewnij, że to normalna reakcja w tej trudnej sytuacji. Płacz pomaga nam zaakceptować stratę, porażkę.

Pozwól dziecku na wyrażenie wszystkich emocji, które przeżywa. Może to być m.in. żal, złość, smutek, nostalgia, poczucie winy.

Pomóż dziecku odnaleźć właściwy sposób, formę w której będzie mogło wyrazić swoje emocje.

Pomóż dziecku nazwać emocje, które mu towarzyszą.

W zależności od potrzeb dziecka - bądź przy nim, przytulaj lub pozwól побыć trochę samemu, jednak zapewnij o swojej dostępności.



 /WarsztatZEmocjami

[www.warsztatzemocjami.pl](http://www.warsztatzemocjami.pl)



# Wzmacnianie pożądaných zachowań dziecka



Gratuluj dziecku jego sukcesów.



Kiedy dziecko w czymś tobie pomoże – podziękuj mu za to z uśmiechem.



Najcenniejszą nagrodą dla dziecka jest twoje uznanie. Jeśli zachowanie dziecka naprawdę się tobie podobało i jesteś z niego dumny to powiedz mu o tym.



Zbyt częste chwalenie dziecka może sprawić, że słowa utracą swoją wartość. Nagradzaj nowe, pozytywne zachowania, postępy dziecka, zwróć uwagę na sytuacje, gdy dziecko samo będzie chciało naprawić to, co zrobiło niewłaściwie.



Nagradzaj dziecko zaraz po tym, gdy zachowa się w odpowiedni sposób.



Pamiętaj, że skuteczniejsze niż nagrody materialne są te oparte na doznaniach emocjonalnych i wspólnym spędzaniu czasu.



Doceniaj wysiłki dziecka – zwróć uwagę na to, jak bardzo się starało.



Świetną nagrodą może być, np.: możliwość wybrania przez dziecko filmu w kinie, wspólnej zabawy, dania które wspólnie zjecie.

Na podstawie: Mózg dziecka, przewodnik dla rodziców, Alvaro Bilbao



/WarsztatZEmocjami

[www.warsztatzemocjami.pl](http://www.warsztatzemocjami.pl)



## Wspieranie dziecka w budowaniu samodzielności i wiary we własne możliwości

★  
Naturalnie w grupie rówieśników zdarzają się drobne konflikty – wspieraj dziecko poszukiwaniu możliwości radzenia sobie w takich sytuacjach, ale nie ingeruj dopóki dziecko cię o to nie poprosi.

★  
Pozwalaj dziecku na swobodne i samodzielne podejmowanie decyzji.

★  
Pozwól dziecku na samodzielność. Zapewnij je, że jeśli poprosi cię o pomoc – chętnie mu jej udzielisz.

★  
Zadbaj o to, aby dziecko wiedziało, że w zależności od okoliczności może przeżywać różne emocje - i to jest w porządku, ważne jest jednak to, aby wyrażać je przestrzegając praw innych. Taka wiedza buduje w dziecku zaufanie do siebie.

★  
Ufaj, że dziecko poradzi sobie z nowymi wyzwaniami. Dziecko, które wie, że rodzice darzą je zaufaniem dobrze czuje się samo ze sobą, w towarzystwie rówieśników, uczy się także jak samodzielnie dokonywać wyborów.

★  
Zwracaj uwagę na starania dziecka – wysiłki podjęte aby osiągnąć cel, są ważniejsze niż sam rezultat.

★  
Dziecko powinno mieć obowiązki dostosowane do swojego wieku. Dzięki poczuciu odpowiedzialności do wywiązywania się z nich będzie rozwijała się u niego wiara w siebie.

 /WarsztatZEmocjami  
[www.warsztatzemocjami.pl](http://www.warsztatzemocjami.pl)

