

Emocje

Klasy 4-6

smutek, gniew, strach

Emocji nie wolno tłumić, ale trzeba nauczyć dziecko radzić sobie z nimi.



SMUTEK – potrzebuje wyciszenia

nie mów: *będzie dobrze*

powiedz: *widzę, że jesteś smutna*

– *chcesz się przytulić czy popłakać sobie w samotności,
a może chcesz porozmawiać?*

GNIEW – potrzebuje rozładowania

nie mów: *przestań się wściekać*

powiedz: *widzę, że jesteś zły, chcesz poboksować poduszkę,
pokrzyczyć sobie czy pójdziesz wybiegać swoją złość?*

STRACH – potrzebuje bezpieczeństwa

nie mów: *nie ma się czego bać*

– porozmawiaj o tym, co dziecko może zrobić, aby poczuć się bezpiecznie.

Dekalog



Dekalog postępowania z dzieckiem wspierający rozwój emocjonalny

1. Pomóż nazwać mu przemiany, które w nim zachodzą.
2. Pomóż mu zrozumieć, że emocja to informacja.
3. Pokaż, jak radzić sobie z emocjami.
4. Stwarzaj mu okazje do ćwiczenia empatii.
5. Nie pytaj, dlaczego tak się zachowało, ono często samo tego nie wie, ale skup się na tym, jak ma się zachować następnym razem w podobnej sytuacji.
6. Naucz je mówić, czego potrzebuje i co przeżywa w sytuacjach społecznych.
7. Naucz je technik niwelowania napięcia.
8. Naucz dziecko tolerancji względem swoich emocji.
9. Pokaż dziecku, że pod wpływem emocji nie rozwiązuje się problemów.
10. Pokaż mu, że ma prawo do przeżywania własnych emocji, ale nie może ranić innych, wyrażając swoje.

Emocje

dobre rady

Dla dziecka w klasie 4-6 opinie rówieśników stają się bardzo ważne.



Nieśmiałość, delikatność może prowadzić do nadwrażliwości i późniejszych trudności w zakresie funkcjonowania w grupie.

Zamiast mówić: *Moja Zuzia jest taka nieśmiała, taka delikatna*, i ją chronić, bądź przewodnikiem w budowaniu otwartości i siły do radzenia sobie w grupie rówieśników.

Spróbuj:

- powierzać dziecku zadania do samodzielnej realizacji, np. zakupy, prośzenie innych o coś;
- pokazywać, jak ma rozwiązać problem, zamiast rozwiązać go za dziecko;
- opisywać jego „porażki towarzyskie” jako naukę – ta sytuacja nauczyła cię...
Co możesz zrobić następnym razem, aby tego uniknąć?