JAK POMÓC DZIECKU RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI ?

Umiejętność regulacji emocji u dziecka wymaga czasu i doświadczenia. Jest to związane z rozwojem mózgu, a dokładnie płatów przedczołowych. Trwa to prawie 20 lat! Przez ten czas, to Ty- Rodzicu-jesteś jego przewodnikiem, po świecie emocji

Stwórz atmosferę bezpieczeństwa i wspierającej relacji. To pomaga dziecku radzić sobie z emocjami. Podczas przytulania, bliskiego kontaktu z ważną osobą wytwarza się oksytocyna-hormon regulujący emocje i napięcie w sytuacjach stresowych

Pomóż dziecku rozpoznawać i nazywać emocje. To, co nazwane łatwiej jest opanować. Mów: "Widzę, że jesteś smutny", " Rozumiem, że się niepokoisz", " Wydaje mi się, że coś cię rozzłościło"

Bądź dobrym przykładem. Pamiętaj, że dzieci uczą się przez obserwację https://youtu.be/6QFKa7B0dc0

Nie bój się emocji! Przeżywa je każdy z nas. Ochrona dziecka przed doświadczaniem różnorodnych emocji, unikanie ich, bagatelizowanie, mówienie, że nic się nie stało, czy znajdowanie za dziecko szybkich rozwiązań powoduje, że nie uczy się ono radzić sobie ze swoimi emocjami

Zadbaj o aktywność fizyczną dziecka. Ruch doskonale wpływa na zdrowie, rozwój mózgu, zmniejsza ryzyko depresji, stanów lękowych, zaburzeń koncentracji

Nigdy nie karz dziecka za przeżywane emocje. Nie oceniaj i nie umniejszaj ich. Nie zostawiaj dziecka samego w przypadku doświadczania silnych emocji. Bądź blisko, wspieraj, dbaj o jego bezpieczeństwo.

Autor: Anna Hryciuk