

KODEKS EMOCJI

- jak radzić sobie ze złością dziecka?



Drodzy Rodzice,
nasze dzieci podobnie jak my dorośli doświadczają różnych, często silnych emocji, takich jak złość. To normalne. Ważne jest tylko, aby podobnie jak z nauką chodzenia, mówienia, nauczyć ich, jak mają sobie radzić z tą trudną emocją zarówno dla nas, jak i dla nich samych.

Co Wy jako Rodzice możecie zrobić, aby pomóc dziecku poradzić sobie ze złością?

- poprosić dziecko o pomoc, np.: „Olu mam problem...”;
- zaproponować coś przyjemnego, np.: „Chodź popuszczamy bańki...”
- odwrócić uwagę, np.: „Zobacz, straż jedzie za oknem...”
- wymyślić ciekawą zabawę;
- porozmawiać na inny temat;
- dać kilka minut samotności;
- być przy dziecku;
- przytulić dziecko, wziąć je na kolana;
- porozmawiać na temat zainteresowań dziecka;
- pożartować, powiedzieć dowcip, uśmiechnąć się;
- opracować z dzieckiem kodeks emocji i powiesić go w widocznym dla niego miejscu, aby w każdej chwili miał do niego łatwy dostęp.

Poniżej przedstawiamy Państwu przykładowy kodeks emocji. Przy jego opracowywaniu należy pamiętać, aby dziecko wspólnie z nami tworzyło metody radzenia sobie ze złością, tak aby miało świadomość, że to także jego wytwór, co będzie sprzyjało temu, aby go respektował i z niego korzystał. Warto do każdej z metod dopasować obrazek, szczególnie dla dzieci mniejszych, nie potrafiących czytać. Aby podkreślić ważność tego dokumentu, można poprosić dziecko o jego podpis, aby miało świadomość, że zgodziło się na ustalone zasady.

1. Pokrzyknąć w miejscu, w którym nikomu nie będziemy przeszkadzali.



2. Poboksować pięściami w poduszkę.



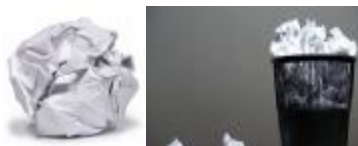
3. Potupać w podłogę, w miejscu gdzie nie będziemy nikomu przeszkadzać.



4. Namalować złość, podrzeć kartkę i wyrzucić do kosza.



5. Zgnieść kulki z papieru i rzucać nimi do kosza.



6. Zakopać złość w ogrodzie.



7. Wziąć głęboki wdech i wydech.



8. Powiedzieć bez brzydkich słów/przekleństw, że jest się złym i dlaczego.
9. Pobyć samemu w jakimś bezpiecznym miejscu.

10. Pomyśleć o czymś przyjemnym.
11. Liczyć do 10, 20, 50... od tyłu.
12. Napinać i rozluźniać poszczególne mięśnie ciała (czynność tą powtarzać kilkakrotnie).
13. Mocno się objąć, ścisnąć coś w ręce (wszelkie gniotki itp.), mocno przytulić misia.
14. Pójść na spacer.
15. Nadmuchać balon, aż pęknie.
16. Posłuchać głośnej muzyki, poskakać przy niej.
17. Wykonać ćwiczenia gimnastyczne, np.: podskoki, bieganie, przysiady.
18. Wypisać na kartce, to co chciałoby się powiedzieć, wykrzyknąć.

Życzymy milej zabawy i jak największych sukcesów w walce ze złością

