

CĂI PENTRU A ÎNVĂȚA COPILUL CUM SĂ ÎȘI MENȚINĂ STAREA DE BINE

Stare de bine are legătură cu abilitatea de a avea grijă de tine. Dacă rănilile fizice, precum o zgârietură, sunt mai ușor identificabile pentru copil, cum îl ajutăm să își dea seama când starea lui mentală nu este bună și să facă ceva în legătură cu asta?

Ce metode îi putem oferi copilului pentru a își restabili echilibrul emoțional?

SFĂTUIM COPILUL SĂ NU-ȘI REPRIME EMOȚIILE

1

Emoțiile neexprimate ajung să la un preaplin, ca un pahar cu apă în care pui mai multă apă decât poate cuprinde și apoi vor dă pe afară



Este important să învățăm copilul să vorbească despre emoțiile pe care le simte de-a lungul zilei. Să le elibereze verbal unul câte unul. Astfel nu va ajunge la un preaplin. De acolo singura opțiune va fi doar să descarce excesul brusc printr-o răbufnire emoțională.

PĂRINȚII POT SĂ VORBEASCĂ DESPRE EMOȚIILE LOR NEGATIVE

2

Să împărtășească de față cu copilul situații dificile/stresante și felul cum s-au simțit în acele momente

Poți spune:

-Azi am avut de purtat o discuție mai dificilă. Nu a fost ușor. Nu sunt sigură că am rezolvat-o corect.

-Uneori am multe de făcut la birou și mă simt obosită.

PĂRINȚII TREBUIE SĂ FOLOSEASCĂ UN LIMBAJ CARE ÎNCURAJEAZĂ EXPRIMAREA EMOȚIILOR

3

Punem copilului întrebări deschise pentru a afla sursa disconfortului și vorbim despre greșeli ca de despre oportunități de învățare.

Atunci când observăm copilul că se încordează din cauza unui disconfort îl încurajăm să îl verbalizeze. Nu spunem: -Lasă nu mai fi supărat. Nu-i nimic.

Întrebăm: -Ce te supără?

- Este de înțeles să fii supărat. Ai fi vrut.... Cum te

face asta să te simți? Ce ai vrea să faci acum?

ÎNVĂȚĂM COPILUL CĂI PRIN CARE POATE FACE FAȚA TUMULTULUI EMOȚIONAL

4

Arătăm copilului și exersăm împreună cu el câteva căi prin care poate păstra sau restabili echilibrul emoțional.

Îl învățăm pe cel mic cum să respire pentru a se calma, cum să identifice și să fie atent la semnalele pe care i le transmite corpul atunci când are un disconfort (mușchi încordați, transpirație, roșu în obraji...).