

Jak wspierać dzieci w przeżywaniu trudnych emocji?



Marta Kułaga
certyfikowana trenerka Porozumienia bez Przemocy, coacherka

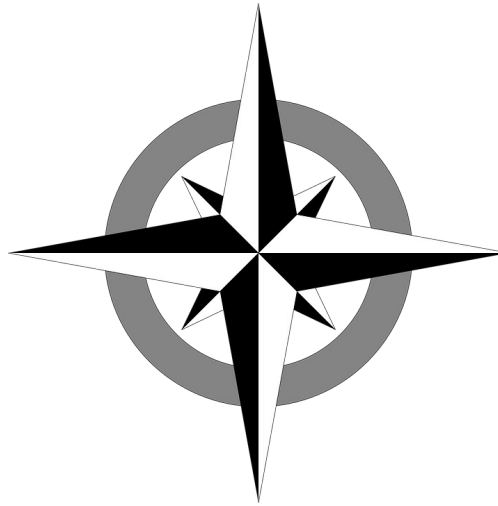
Zaskakujący pożytek z trudnych emocji



Co robimy, żeby nie czuć?

wycofanie

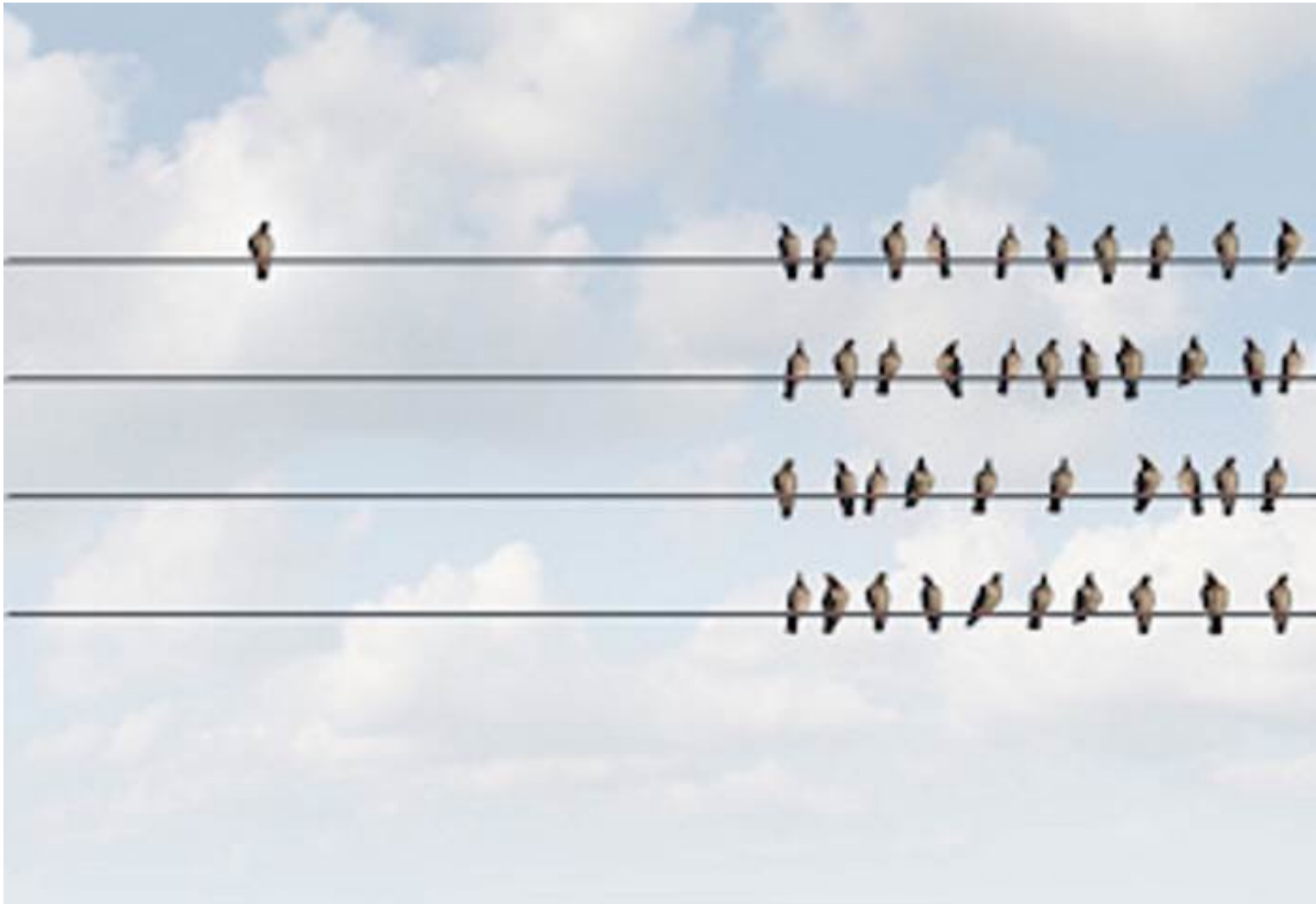
obwinianie innych



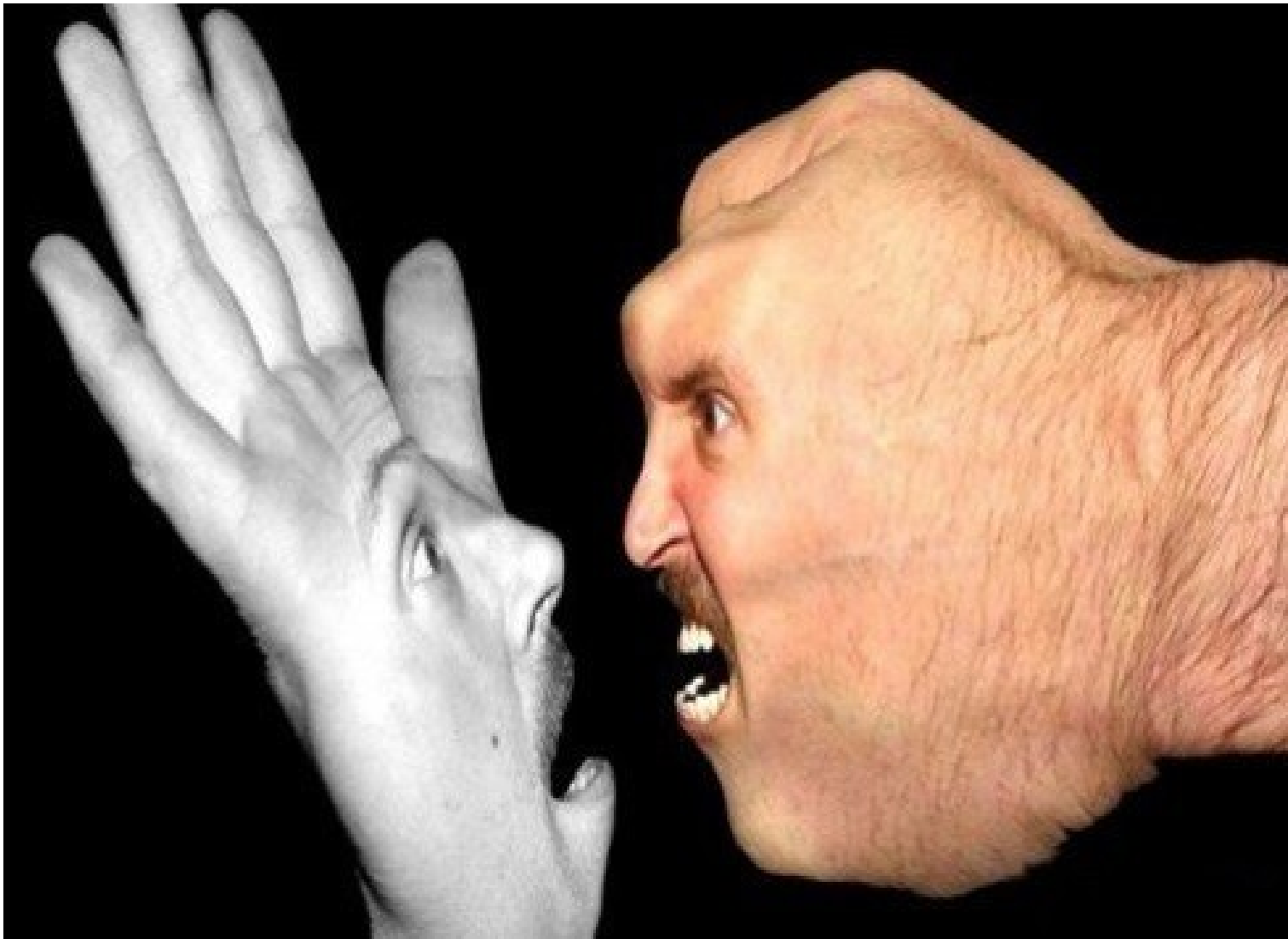
obwinianie
siebie

bunt

Wycofanie - Bunt



Moja wina - Twoja wina



**Co
zamiast
tego?**

Po pierwsze - wzorzec

Zaprzyjaźnij się
z własnymi
trudnymi
emocjami



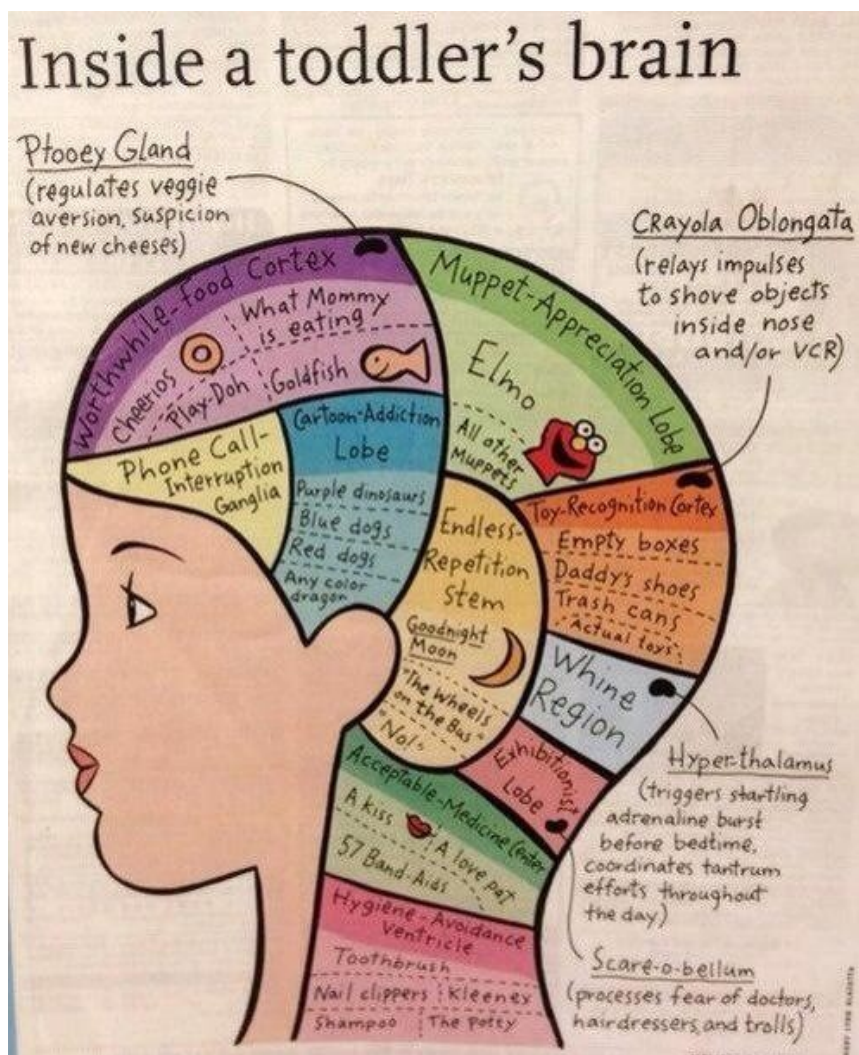
... aby być wsparciem

"Kiedy mali ludzie są przytłoczeni wielkimi emocjami, naszym zadaniem jest dzielenie się spokojem, a nie przyłączanie się do ich chaosu."

L.R. Knost



Po drugie – mózg w budowie



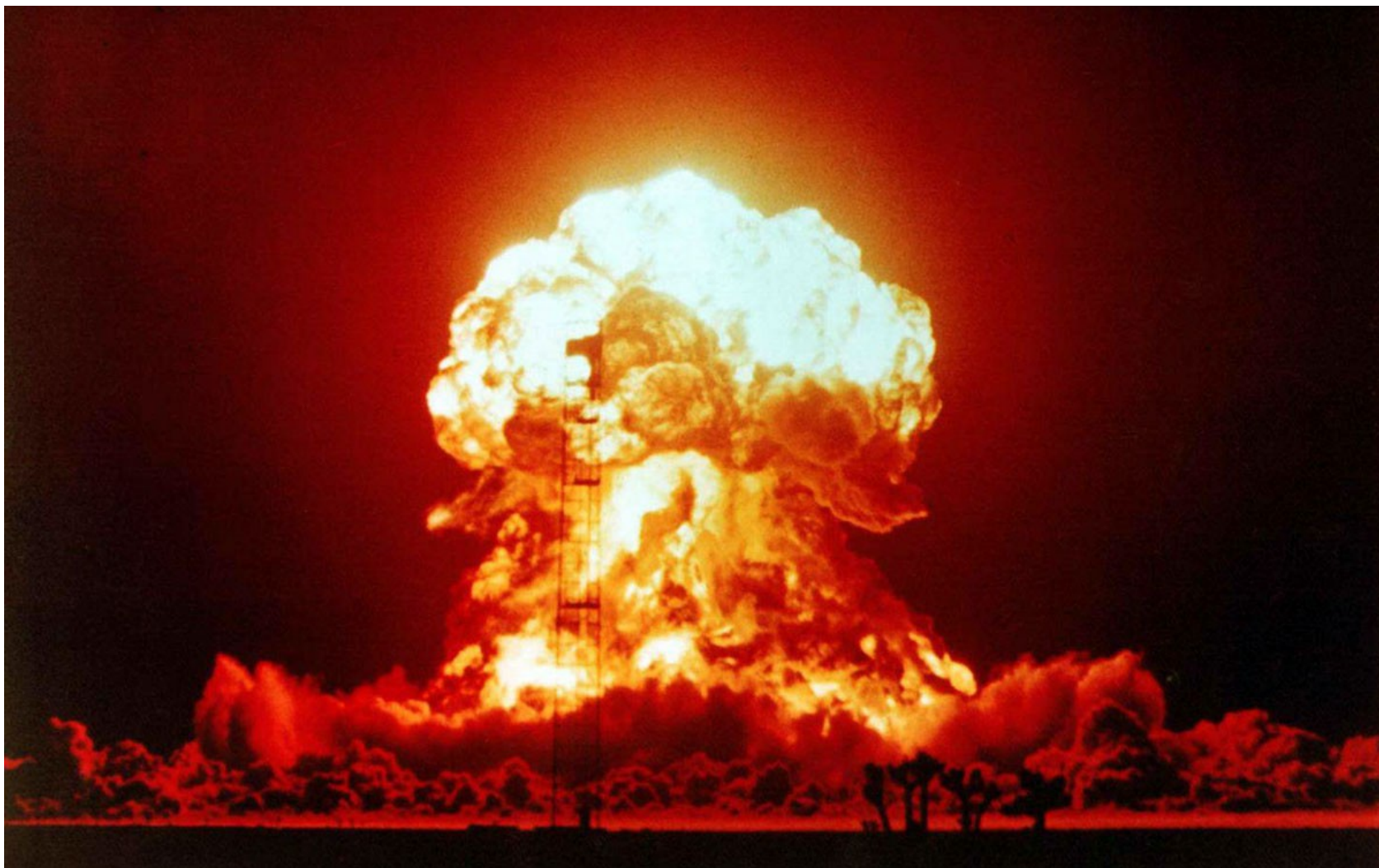
Pamiętaj o tym, że mózg dziecka się rozwija

Proś dziecko o to, co jest możliwe na danym etapie rozwoju

Funkcje wykonawcze zaczynają się kształtować od około 2 roku życia

Mielinizacja kończy się około 28 roku życia

Po trzecie - empatia



Po czwarte - uważność



Po piąte - opowieści

Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co się wydarzyło trudnego.



Opowiadanie prowadzi do zrozumienia, leczenia ran, integracji. Jest dostępnym wspomnieniem, ma nadane znaczenie, integruje pamięć.

Własna historia tworzy tożsamość.

Po szóste – mediacje

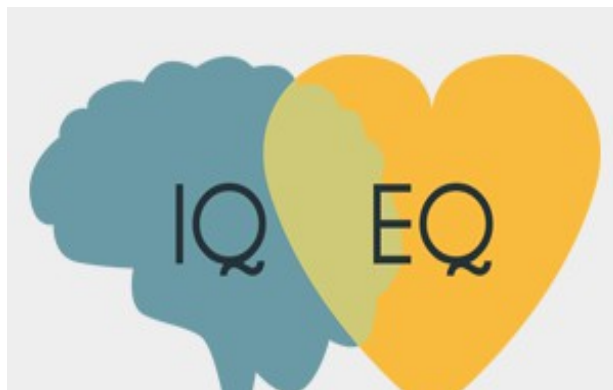
W czasie konfliktów bądź w roli mediatora,
nie sędziego



Wszystkie emocje są ważne

— usłysz ich przekaz

Dzięki **złości** wiem,
co jest dla mnie ważne



Frustracja daje mi siłę
do zmiany.

Bezsilność wskazuje
mi drogi wpływu.

Smutek pokazuje mi,
że straciłam coś, za
czym tęsknię.

Wstyd daje mi znak,
że bardzo potrzebuję
innych ludzi.



Wsłuchaj się w dziecko, nie w teorie

Jestem...

