



PODSUMOWANIE



silne emocje dziecka i rodzica — wskazówki

- **bajki i ekrany:** przy nadpobudliwości i silnie przeżywanych emocjach warto rozważyć zmniejszenie ilości czasu ekranowego, całkowite zrezygnowanie z bajek lub zmianę repertuaru bajek na spokojniejsze. Przykładowy plan działania warto spisać (np. przez 1 tydzień nie ogląda w ogóle lub przez 1 tydzień ogląda np. 15 min), a następnie przygotować na to dziecko (opowiedzcie prostymi słowami, ale jak do dorosłego — na co wpływają ekrany i czemu się na to decydujecie dla jego dobra). Przygotujcie sobie na to, że dziecko będzie protestować i ma do tego prawo :) Uważnie obserwujcie, czy zauważycie zmianę w zachowaniu.
- **akceptacja emocji dziecka:** wszelkie trudne zachowania dzieci mogą być też dążeniem dzieci do uwolnienia nadmiaru napięcia, który w sobie noszą. Czasami dzieci przypierają nas do muru po to, żebyśmy w końcu postawili granicę, a dzieci mogły się o tę granicę odbić i porządnie wypłakać czy wyłzocić w bezpiecznej przestrzeni, jaką jest nasza obecność i akceptacja. Lepiej nie uciszać, nie odwracać uwagi, nie cofać kłód spod nóg. O akceptacji emocji pisałam wiele tutaj: <https://corobickiedydzcko.pl/placz-i-trudne-emocje-dzieci-nie-tlum-ich-akceptuj/>
- **przykładowe komunikaty:** polecam książkę "Gdy emocje biorą górę" z wieloma przykładami wypowiedzi w klimacie podejścia RIE: <https://corobickiedydzcko.pl/jak-pomoc-ze-zloscia/>

Inne przykłady:

"Widzę Cię / słyszę Cię. Trudno Ci jest. Jestem obok."

"Wow. Jesteś mocno zdenerwowany, że nie możesz dostać dzisiaj bajki. Nie pozwolę Ci mnie uderzyć. Przytrzymam Ci rękę."

- **pokazywanie swoich emocji dzieciom:** W RIE bycie autentycznym jest ogromnie ważne. Nie chodzi więc o to, żeby tłumić swoje emocje. Chodzi o to, żeby pielęgnować w sobie zaufanie do dzieci, ich rozwoju, emocji, umiejętności, chęci współpracy — tak, aby autentycznego spokoju było w nas jak najwięcej. I wtedy możemy zarażać dzieci naszym autentycznym spokojem ;) A jeśli nas ponosi, lepiej nie wyładowywać złości dziećmi, bo nasze silne emocje są dla nich często przerażające i pogarszają sytuację. Ale to też ludzkie i każdemu się zdarza. I wtedy to piękna sytuacja do modelowania tego, jak sobie z tym poradzimy: okazja do przeproszenia, wspólnego zastanowienia się, co się stało i jak minimalizować ilość takich sytuacji w przyszłości. Tu znajdziesz wiele pomysłów na radzenie sobie ze swoją złością: <https://corobickiedydzcko.pl/jak-radzic-sobie-ze-zloscia-na-dziecko/>

