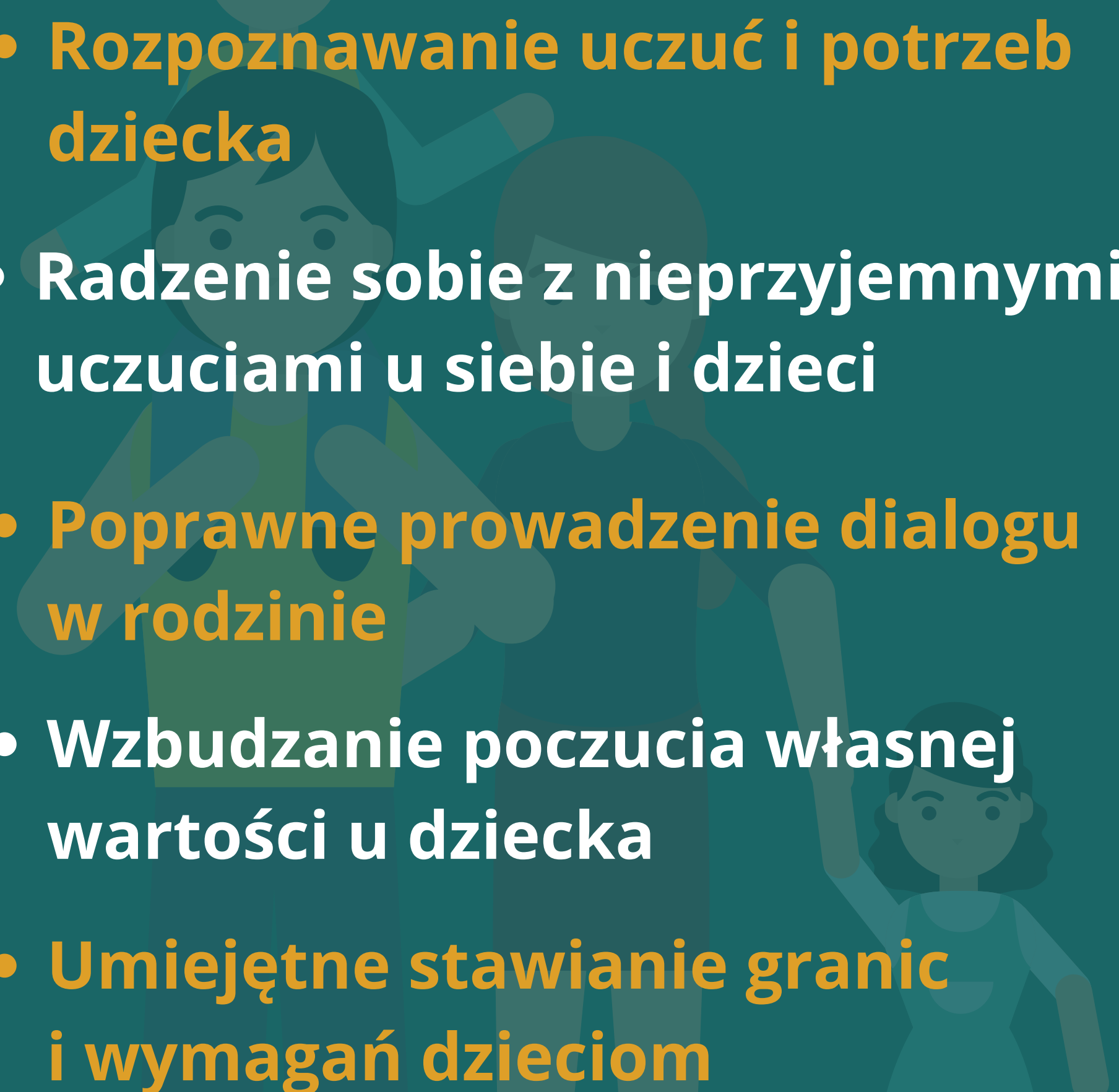


Ekursyonline.pl

Trening kompetencji rodzicielskich



Zagadnienia omawiane w poradniku:

- **Rozpoznawanie uczuć i potrzeb dziecka**
 - **Radzenie sobie z nieprzyjemnymi uczuciami u siebie i dzieci**
 - **Poprawne prowadzenie dialogu w rodzinie**
 - **Wzbudzanie poczucia własnej wartości u dziecka**
 - **Umiejętne stawianie granic i wymagań dzieciom**
- 

Radzenie sobie z nieprzyjemnymi uczuciami u siebie i dzieci

Radzenie sobie z emocjami

Podstawą radzenia sobie z trudnymi emocjami jest umiejętność ich nazywania i rozpoznawania. Aby przeżywać trudne emocje bez szkody dla siebie i otoczenia, pomocne będzie dowiedzenie się, jak działają emocje i co dzieje się w naszym ciele, gdy je odczuwamy. Kluczowa jest też świadomość, że każdy z nas, zarówno my, jak i nasze dzieci **mają prawo** odczuwać radość, ale też złość, smutek, rozgoryczenie czy frustrację. Układ nerwowy najmłodszych jest mniej dojrzały, a co za tym idzie - zmniejsza się ich możliwość do kontrolowania swojego zachowania pod wpływem emocji. Chcąc pomóc dzieciom, powinniśmy od najmłodszych lat pokazywać im jak radzić sobie z trudnymi emocjami.

Pamiętajmy, że dzieci naśladują zachowania innych osób, najpierw rodziców i innych domowników, a na dalszym etapie rozwoju - swojego otoczenia, np. w szkole, gdzie obiektem do naśladowania może stać się nauczyciel. Dzieci **nieustannie obserwują dorosłych**, a później naśladują ich zachowania. Dlatego ważne jest, aby w pracy nad trudnymi emocjami zacząć od samych siebie.

