

14 TIPŮ

JAK POMOCT DĚTEM MÍT SVÉ EMOCE POD KONTROLOU



PŘESTAŇTE UČIT DĚTI, ABY SE NIKDY NEZLOBILY, NAUČTE JE, JAK SE ZLOBIT.

1 Ptejte se dětí, jak se cítí. Zajímejte se o jejich pocity.

2 Nenechte děti, aby se cítili špatně za emoce, které prožívají. Mějte pochopení jak pro jejich pozitivní, tak negativní emoce.

3 Učte děti rozpoznávat své emoce. Pomozte jim rozpoznat a pojmenovat, co se v nich v danou chvíli odehrává.

4 Nepotlačujte osobitost a individualitu dětí. Nechte je volně se projevit.

5 Používejte v komunikaci jazyk emocí. Pojmenovávejte své vlastní emoce a ved'te děti k porozumění příčinám chování druhých lidí.

6 Zdůrazňujte význam pozitivního přístupu k sobě sama. Učte děti směřovat pozornost na to, co se daří.

7 Mluvte i o nepříjemných emocích a nevyhýbejte se těžkým tématům. Učte děti chápat, že smutek je přirozenou součástí života.

8 Dejte dětem možnost projevit se prostřednictvím tvorby. Umožněte jim, aby vyjádřily své pocity prostřednictvím hudby, umění, tance, popř. čehokoliv dalšího, co jim bude příjemné.

9 Mluvte s dětmi o tom, jak zvládáte své vlastní emoce. Ujistěte se, že ví o tom, že i vy se učíte, jak mít své emoce pod kontrolou.

10 Chod'te společně ven. Ukažte dětem, že pohyb a pobyt v přírodě je způsob, jak relaxovat a ventilovat napětí.

11 Jděte dětem příkladem. Ukazujte dětem na svém příkladu, jak zvládat své emoce. Děti se z velké části učí nápodobou a kopírují naše chování.

12 Nastavte jasné hranice a ved'te děti k jejich dodržování s pevností a zároveň laskavostí. Učte děti tomu, že přestože prožívají negativní emoce, nemohou je ventilovat prostřednictvím ubližování druhým.

13 Ujistěte se, že děti ví, že si za vámi kdykoliv mohou přijít o svých pocitech promluvit. Zajistěte, aby děti cítily důvěru, že se vám mohou svěřit s pocity, které prožívají a vy je za to nebudete soudit.

14 Využívejte různé pomůcky k tomu, aby děti porozuměly jazyku emocí. Využívejte knih, pohádek, filmů, maňásků a dalších pomůcek. Učte děti chápat emoce druhých prostřednictvím věcí, které mají rády.