



EDUCAȚIA EMOȚIONALĂ-SUGESTII PENTRU GESTIONAREA EMOȚIILOR COPILULUI

EMPATIA

Pe lângă funcția primară de îngrijire, părintele trebuie să aibă grijă de creșterea armonioasă a copilului său. Pentru a face acest lucru, este esențial să empatizeze cu el. Copilul trebuie să fie „simțit și înțeles” la nivelul cel mai profund de către părinții săi. Un copil va crește mai încrezător și mai protejat dacă va avea în preajmă adulți capabili să simtă și să gândească ceea ce simte și gândește copilul și care, înțelegând stările mentale ale copilului, vor oferi răspunsuri și satisfacție acelor nevoi pe care copilul nu le poate exprima.





EDUCAȚIA EMOȚIONALĂ-SUGESTII PENTRU GESTIONAREA EMOȚIILOR COPILULUI

GESTIONAREA FURIEI: creați în casă un „colț” unde copilul se poate descărca

Bazele pentru un management sănătos al furiei sunt construite în copilărie și derivă din competența cu care adulții știu să răspundă nevoilor copilului. Atunci când copilul este furios chiar și pe un capriciu, părintele competent din punct de vedere emoțional ar trebui să transforme această opoziție în cooperare. Pe scurt, în fața unui mare capriciu, părintele, în loc să-și piardă controlul, la rândul său, trebuie să demonstreze cu faptele că emoțiile puternice sunt gestionabile și noi, adulții, suntem capabili de asta. În acest sens se recomandă amenajarea unui colț în casă, în care să adultul să-l însoțească pe copilul care are o nemulțumire, un colț în care emoția poate fi descărcată până când se termină, astfel încât calmul să se întoarcă în casă, iar părintele și copilul să se poată simți din nou bine împreună. Părintele i se poate adresa copilului astfel: "De vreme ce ești atât de supărat, te așez în colțul mâniei. Aici poți să urli cât vrei, iar atunci când te-ai liniștit poți ieși și vom putea face ceva frumos împreună". În colțul mâniei copilul învață să-și recapete autocontrolul: acest proces se numește autoreglare emoțională.





EDUCAȚIA EMOȚIONALĂ-SUGESTII PENTRU GESTIONAREA EMOȚIILOR COPILULUI

GESTIONAREA TRISTEȚII: un masaj la inimioră

Adulților nu le place să vadă copii triști. Acesta este motivul pentru care atunci când un copil este trist, el tinde să se închidă în sine, în timp ce ar trebui să fie ajutat să povestească și să împărtășească ceea ce simte. Așadar, dacă vedem copilul trist, în loc să încercăm să-l înveselim, ar trebui să-l învățăm să recunoască această emoție și să-l ajutăm să o depășească. Un masaj blând în jurul inimioarei copilului în timp ce îi explicăm exact ce credem că îl face atât de trist poate fi o soluție de succes. De exemplu, îi putem spune: "Dragul meu, ești trist pentru că ți-ai pierdut jucăria preferată! Cine știe unde este? Putem merge să o căutăm pe parchet sau sub mobilă, iar dacă nu o găsim, vom merge la magazin pentru a alege o jucărie nouă împreună". Deci, copilul este informat că emoția lui este recunoscută și înțeleasă, iar între timp mâna adultului îl masează chiar acolo unde simte „durerea”. Mai mult decât atât, părintele propune o soluție pentru a depăși problema. În acest fel, relația părinte-copil va fi consolidată din punct de vedere al competenței emoționale.





EDUCAȚIA EMOȚIONALĂ-SUGESTII PENTRU GESTIONAREA EMOȚIILOR COPILULUI

GESTIONAREA DEZGUSTULUI

Dezgustul este emoția pe care o simțim în fața unui lucru pe care îl percepem ca periculos pentru siguranța noastră. Primele manifestări ale dezgustului pe care le au copiii sunt în raport cu gustul alimentelor pe care le aduc la gură. Iar această emoție este exprimată într-un mod exagerat de cei mici cu expresia: „Ce prostie!”. Părinții trebuie să-și ajute copiii să aprecieze toate gusturile și aromele”. Atunci când un copil spune la masă „Nu-mi place!”, adultul trebuie să clarifice că niciun fel de mâncare nu este rea și că a fost pregătită cu mult drag. În plus, organismul are nevoie nu numai de alimente delicioase, dar și hrănitoare și bogate în vitamine.

Cu ajutorul jocului „Prânzul cu ochii închiși”, copilul va învăța că ceea ce el a numit mâncare jalnică poate fi chiar foarte bună. Așezați cinci porții mici de alimente diferite pe farfurie (chiar și alimente pe care copilul le respinge fără să le guste înainte) apoi, cu ochii închiși, cereți-i să guste totul și să ghicească ce pune în gură. Alte strategii: faceți compoziții pe farfurie, precum fețele zâmbitoare și implicați-l în pregătirea cinei.





EDUCAȚIA EMOȚIONALĂ-SUGESTII PENTRU GESTIONAREA EMOȚIILOR COPILULUI

GESTIONAREA FRICII DE ÎNTUNERIC: ghemul de lână

Frica este o emoție care are multe moduri de a se manifesta.

Există persoane care se tem de întuneric, unii se tem de câini, alții de furtună. Aproape toți copiii, în prima și a doua copilărie, au multe temeri, dar apropierea emoțională a adultului îi poate ajuta să le depășească. Dacă un copil are o frică, chiar una foarte irațională, părintele trebuie să se străduiască să intre în mintea copilului și să înțeleagă această teroare. De exemplu, dacă un copil se teme de furtună, trebuie să acceptați această emoție, dar, de asemenea, să găsiți o modalitate de a o gestiona și, prin urmare, de a o controla. De exemplu, în cazul în care copilul se teme de întuneric și când se duce la culcare dorește să rămână un adult aproape de el până când adoarme, se poate apela la strategia ghemul de lână: copilul va ține ghemul în pat, în timp ce adultul iese afară din cameră ținând în mână un fir din ghem. Când copilul simte frica venind, el poate trage firul, în acest fel anunță că are nevoie de prezența adultului. Firul simbolizează legătura care există cu părinții chiar și atunci când sunt aceștia sunt departe.





EDUCAȚIA EMOȚIONALĂ-SUGESTII PENTRU GESTIONAREA EMOȚIILOR COPILULUI

FERICIREA ESTE O EMOȚIE CARE TREBUIE ÎMPĂRTĂȘITĂ

Fericirea este o emoție care ne împinge spre cele mai frumoase experiențe ale vieții. Fericirea este, de asemenea, o emoție care are nevoie de împărtășire. Un copil care experimentează fericirea se simte dezorientat dacă se află în fața unui adult incapabil să înțeleagă și să împărtășească această emoție cu el. O sugestie pentru crearea momentelor de împărtășire este de a face mici albume foto cu amintiri fericite. Va fi minunat să le răsfoiți cu copiii dvs. și să retrăiți evenimentele în care ați împărtășit acea frumoasă emoție. "Albumul amintirilor fericite va fi o comoară care trebuie păstrată în timp.

