**PORADY DLA RODZICÓW**

**1. "Przestań tym rzucać"**

Spróbuj inaczej.
"Kiedy rzucasz zabawkami, wydaje mi się, że nie lubisz się nimi bawić. To prawda?". Ta technika służy do komunikowania uczuć w sposób niekonfrontacyjny. To nie tylko utrzymuje otwartą linię komunikacji, ale przedstawia Twój punk widzenia, co z kolei daje dziecku szansę na przedstawienie ich perspektywy.

**2. "Duże dzieci tak nie robią"**

Może lepiej tak:
"Duże dzieci, a nawet dorośli czasem doświadczają dużych emocji. Wszystko w porządku, to przejdzie".
Bądźmy szczerzy, im starsze dzieci, tym większe problemy, z którymi się zmagają i tym większe są ich odczucia i przeżywanie. Mówienie im, że duże dzieci się nie złoszczą, frustrują lub nie boją jest po prostu nieprawdą. Zachęca również dzieci do unikania emocji i uniemożliwia im przetworzenie ich w sposób zdrowy.

**3. "Ani się waż mnie/go uderzyć"**

Spróbuj tego:
"Rozumiem, że jesteś zły, ale nie pozwolę ci go uderzyć. Musimy dbać o bezpieczeństwo wszystkich."
To sprawia wrażenie, że emocje dziecka są w porządku, ale rekcja nie jest. Oddzielenie tych dwóch rzeczy pomoże dziecku robić to poprawnie.

**4. "Natychmiast umyj zęby"**

Powiedz:
"Chcesz najpierw umyć zęby Elma (bądź innej zabawki), czy swoje?"
Dla małych dzieci, złość jest sposobem na kontrolę nad otoczeniem. W ten sposób oferujesz dziecku wybór i odrobinę upragnionej kontroli.

**5. "Zjedz to albo nigdzie nie pójdziesz"**

Spróbuj tak:
„Co możemy zrobić, żeby to jedzenie było dla Ciebie smaczne?”
Przenosi to odpowiedzialność za znalezienia rozwiązania z powrotem na Twoje dziecko.

**6. "Przestań jęczeć"**

Czasem dzieci jęczą, czy też marudzą i nawet tego nie wiedzą. Poproś ich o powtórzenie tego samego w zwykłym tonie, nauczysz je jak mówić o potrzebach.

**7. "Ile razy mam się powtarzać?"**

Zamiast tego:
"Widzę, że nie słyszałeś mnie za pierwszym razem. Co Ty na to, że Ci to powtórzę, a Ty wyszepczesz mi na ucho to, co Ci powiedziałam?"
Powtarzanie przez dziecko, co usłyszało wzmacnia Twoją wiadomość. Zmiana głośności dodaje element zabawy.

**8. "Idź do swojego pokoju"**

Spróbuj tak:
"Zostanę tu, dopóki nie będziesz gotowy na uścisk."
Izolacja wysyła wiadomość, że coś jest nie tak z zachowaniem. Danie im przestrzeni, dopóki nie będą gotowi do ponownego zaangażowania, zapewnia ich, że zawsze dla nich będziesz.

**9. "Przestań wrzeszczeć"**

Zakomunikuj:
"Mam zamiar udawać, że zdmuchuję świeczki urodzinowe. Zrobisz to ze mną?"
Głęboki oddech pomaga przywrócić ciało do stanu spokoju. Bawienie się tym i angażowanie się w regulację oddechu przyspiesza rezultaty. Starsze dzieci można poprosić o oddychanie razem z Tobą, tak jak robił to DarthVader.

**10. "Masz chlew w pokoju, nie wyjdziesz dopóki nie posprzątasz"**

Spróbuj tego:
"Co Ty na to, żebyśmy wyczyścili ten mały kącik w Twoim pokoju? Pomogę Ci."
Zamiast koncentrować się na przytłaczającym zadaniu sprzątania ogromnego bałaganu, przesuń cel, żeby po prostu zacząć. Rozpoczęcie realizacji niepożądanego zadania może spowodować kontynuację i rozwinąć się z impetem.

**11. "Jesteś nie do wytrzymania"**

Można inaczej:
"Masz trudny czas. Zastanówmy się nad tym razem."
Zawsze oddzielaj zachowania od samego dziecka, wzmocnij emocje i wspólnie wypracuj rozwiązanie.

**12. "Nie skończyłam mówić"**

Spróbuj inaczej:
"Kocham Cię. Musisz zrozumieć, że nie jest w porządku. Chcesz wiedzieć ode mnie coś więcej?"
To utrzymuje linie komunikacji otwartą, wyrażając uczucia w zdrowy sposób.

**13. "Jestem na skraju wytrzymałości"**

Spróbuj tego:
"Jeśli zielony jest spokojny, żółty sfrustrowany, a czerwony jest zły, jestem to ja jestem w żółtej strefie i zmierzam w kierunku czerwieni. Jakiego koloru Ty jesteś? Co możemy zrobić, aby wrócić do zieleni?"
Daj dzieciom przykład wizualny, aby wyrazić swoje uczucia. Może Cię zaskoczyć, co mówią i jakie rozwiązania wymyślą, aby zmienić kierunek emocji.

**14 "Nie przesadzaj"**

Spróbuj tego:
"Ależ reakcja na te duże emocje. Jeśli Twoje emocje miałyby twarz potwora, jak on by wyglądał?
Kiedy dzieci są zmęczone, głodne lub przeciążone, będą przesadzały. Nadanie twarzy emocjom uzewnętrznia problem i umożliwia dzieciom reagowanie na wewnętrzny gniewu. To następnie pomaga im kontrolować emocje.

**15. "Po prostu przestań"**

Spróbuj tego:
"Jestem tutaj dla Ciebie. Kocham Cię. Jesteś bezpieczny ".
Następnie siedź w bezruchu z dzieckiem i pozwól emocjom się wyciszyć. Kiedy dzieci są w rozpaczliwym gniewie lub panice, często ich ciała doświadczają reakcji na stres, dzięki czemu czują się dosłownie w niebezpieczeństwie. Daj im do zrozumienia, że ​​są bezpieczni, dopóki nie minie ich dyskomfort.

 Psycholog- Aneta Gliszczyńska