

KĄCIK PSYCHOLOGA

Jesteśmy niejako zmuszeni spędzać dużo czasu w domu w domu wykorzystajmy go, aby wspierać rozwój emocjonalny naszych dzieci.

Pierwszą i najważniejszą rzeczą, jaką możemy zrobić dla dzieci, jest tworzenie bezpiecznej, wspierającej relacji, dzięki temu nasze pociechy w dorosłym życiu lepiej poradzą sobie z własnymi emocjami. Dziecku należy jak najczęściej pokazywać naszą troskę, np. gestami, spędzaniem wspólnie wolnego czasu i mówiąc mu o naszej miłości i tym, jak bardzo jest dla nas ważne.

Warto pamiętać o tym, że dziecko uczy się przez naśladowanie rodziców. Dlatego bardzo ważny jest dobry przykład. Dzięki temu dziecko uporządkuje i uspokoi się w związku z zawiłą sytuacją, jaka obecnie panuje. Świadomość własnych emocji i umiejętność ubrania w słowa swoich przeżyć, to jeden z najlepszych prezentów, jaki możemy dać swojemu dziecku. Opowiadajmy o własnych doświadczeniach, pokażmy, jak sami radzimy sobie z trudnymi sytuacjami, to dla dziecka przykład na właściwe rozwiązywanie przyszłych konfliktów i kłopotów.

Można spędzać twórczo czas nawet z przedszkolakami, wcale nie trzeba wiele... może narysujemy na kartce kilka okręgów, prezentujących obrys twarzy, a dziecko dorysuje tam różne minki, nazywając emocje? Możemy różne emocje sami pokazywać, wzbogacać ekspresję i ćwiczyć mimikę naszych pociech, poprzez odgadywanie uczuć z wyrazu twarzy. Opowiedzmy, przy tej okazji, kiedy ostatnio sami doświadczyliśmy wybranych uczuć i jak sobie z nimi po radziliśmy. To świetna nauka poprzez zabawę, jakże cenne to mogą być lekcje. Państwo jako rodzice, jesteście najlepszymi nauczycielami!

Poniżej zamieszczam link do ciekawych zabaw wspierających rozwój psychoruchowy dzieci, możliwych do samodzielnego wykonania w domu.

<https://www.facebook.com/KidsArtnCrafts/videos/160209605258536/>

Życzę Państwu powodzenia i wytrwałości na najbliższy czas!

Bernadetta Pisarczyk

psycholog szkolny