

# Jak stymulować rozwój emocjonalno - społeczny dziecka?

Rodzice na co dzień często nie dostrzegają tego, że dziecko ma jakiś kłopot, dlatego uważam, że należy mieć świadomość o istocie profilaktyki, edukacji oraz zapewnienia pomocy w razie kryzysu psychicznego. Ma to na celu przeciwdziałanie stygmatyzacji oraz naukę sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Chcąc dać konkretne rady, jak stymulować rozwój społeczny i emocjonalny dziecka myślę, że wgląd w swoje emocje i myśli to kluczowe działanie.

Rodzicu! Naucz dziecko pytać. Niech zastanowi się: Co czuło w danej sytuacji? Co było dla niego przykre, a co przyjemne? Jakie ma korzyści z danego zachowania, a kiedy poprzez niewłaściwe zachowanie coś straciło? Niech Twoje dziecko nie boi się analiz emocji. Praktykowanie wglądu we własne uczucia rozwija naszą inteligencję emocjonalną. Korzystaj z dzieckiem z uroków natury tj. spacerów, aktywności fizycznej... Praktykujcie afirmację oraz wdzięczność za każde drobne przyjemności. Jeśli Twoje dziecko nie ma na coś ochoty, nie bój się nauczyć go, aby jasno i konkretnie mogło powiedzieć „NIE”. Asertywność jest bardzo przydatną cechą. Dziecko też ma prawo odmówić, bez tłumaczenia się. Stosujcie techniki mindfulness tj. uważności oraz relaksacyjne - to pozwoli się wyciszyć i zregenerować - zwłaszcza po obciążającym psychicznie dniu. Pamiętaj, aby uczyć dziecko nazywania i rozpoznawania emocji w KAŻDEJ sytuacji.

Wspieraj oraz akceptuj wszystkie uczucia dziecka, natomiast w przypadku tych trudnych, (z którymi dziecko po prostu sobie nie radzi) podejmuj z nim czynności, które będą praktykowały sposoby ich regulowania. Będiesz wówczas rodzicem akceptującym oraz wspierającym wszystkie uczucia swojego dziecka. A przecież.. każde emocje czegoś nas uczą i po coś są, prawda? Wdrażaj dziecko do samodzielności (ALE nie wyręczaj dziecka z czynności, z którymi jest w stanie sobie poradzić) i tym samym dawaj mu możliwości samodzielnej wypowiedzi, formułowania pytań w taki sposób, by dziecko miało szansę samo na nie odpowiedzieć. Praktykuj z dzieckiem poczucie obowiązku i odpowiedzialności.

Motywu i chwal za nawet drobne osiągnięcia. Natomiast w przypadku zachowania, które nie powinno mieć miejsca - porozmawiaj z dzieckiem (co czuło, co spowodowało takie zachowanie) i postarajcie się oboje znaleźć rozwiązanie tej sytuacji. Niech dziecko aktywnie uczestniczy w procesie brania odpowiedzialności za swoje czyny oraz uczy się konsekwencji. Natomiast w tym wszystkim pamiętaj, że każde dziecko jest inne, pozwól mu być sobą i wyrażać siebie w taki sposób, jaki czuje. Wiedz, że wpłynie to pozytywnie na jego autonomię, a także budowanie relacji między Wami i innymi ludźmi. Najważniejsza jednak rada to.. **POBYĆ Z DZIECKIEM!** Daj mu czas. Znajdź chociaż kilka minut dziennie, żeby skupić się na rozmowie i poświęcić swoją uwagę wyłącznie dla niego. Opowiedzcie sobie wzajemnie, co dzisiaj się wydarzyło, co było wyzwaniem, a co było przyjemne i sprawiło radość.

Wszystkie uczucia są nam potrzebne, nie bój się wobec tego opowiedzieć swojemu dziecku, dlaczego dziś Twój dzień był smutny i nerwowy. Opowiedz, co zrobiłeś w tej sytuacji, jak sobie z nią poradziłeś. Pokażesz mu, że akceptujesz wszystkie uczucia swoje i dziecka, a przede wszystkim to, że dorośli również przeżywają wszystkie stany emocjonalne. Dziecko lubi, a przede wszystkim powinno być traktowane na równi z każdym innym człowiekiem. Rodzicu, jeśli w tym procesie będzie Ci ciężko samemu, nie wahaj się udać po pomoc psychologiczną z trudną sytuacją. Proszę pamiętać, że mój gabinet jest bezpieczny i zawsze dla Państwa otwarty!

