

Trening umiejętności społecznych

TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

Rozładowuję
emocje



Trenuję
umiejętności
komunikacyjne



Akceptuję
zasady



Uczę się
swoich
potrzeb



Przestrzegam
zasad



SŁOWA MAJĄ MOC



JAK REAGOWAĆ NA "ATAK ZŁOŚCI"

1. Złość to ważna emocja
2. Dzieci wyrażają emocję poprzez zachowanie, NIE słowami
3. Dziecko uczy się kontroli emocji.
4. Na emocję dziecka nie reaguj emocją
5. Wspieraj zamiast oceniać.
"Dziecko nie robi na złość rodzicom, dziecko czuje złość".
6. Każdy rodzic może wspierać swoje dziecko w nauce emocji. Spróbuj!



JAK WSPIERAĆ DZIECKO w doświadczaniu ZŁOŚCI

ZAAKCEPTUJ MOJE EMOCJE

Nie przekonuj mnie, że to nic...
Że nie mam powodów do złości,
czy że nie wypada się złościć.
Złość to ważna emocja.

POMÓŻ MI NAZWAĆ, TO CO CZUJĘ

Nie wiem, co czuje. Lecą łzy,
mam ochotę krzyczeć i mówię
takie brzydkie rzeczy...

ZACHOWAJ SPOKÓJ

Nie krzycz ze mną. Tyle się dzieje.
Nie słyszę tego co mówisz. Zrób
coś, aby mi pomóc. Zachowaj swój
spokój.

NIE TŁUMACZ MI W ZŁOŚCI

Nie mogę cię usłyszeć. Tyle czuje tego
naraz. Proszę, poczekaj z naszą
rozmową. Nie krzycz, nie tłumacz,
nie każ, nie groź. Bądź cierpliwa.



KAŻDA EMOCJA JEST POTRZEBNA

KAŻDA EMOCJA JEST WAŻNA.

NIE MA ZŁYCH EMOCJI!

TYLKO NIE KAŻDY SPOSÓB NA DOŚWIADCZANIE EMOCJI

JEST DOBRY!



ostrzega, alarmuje, podopowiada

Strach "zachowaj ostrożność"



pozwała dbać o swoje granice i zasady

Złość



skłania do refleksji, ujawnia co jest
ważne

Smutek



pokazuje wartość, przywiązanie do
rzeczy i osoby.

Zazdrość

fb.kamilaolgapsychologia