**Jak wspierać dziecko w radzeniu sobie z trudnymi emocjami?**

Dzieci, podobnie jak dorośli w swoim życiu doświadczają różnych

emocji, takich jak smutek, złość, lęk, czy też frustracja.

Często zastanawiamy się wówczas, jak pomóc zrozumieć dziecku to,

co się z nim dzieje, a przede wszystkim jak pomóc w radzeniu sobie

z trudnymi odczuciami.

Ale jak to zrobić?

1. **Słuchaj uważnie**

Kiedy dziecko doświadcza trudnych emocji, warto dać mu do zrozumienia,

że jego uczucia są prawdziwe i ważne, nawet jeśli dla nas nie wydają się

adekwatne do sytuacji. Dzięki temu dziecko poczuje, że jest zrozumiane

i uzyska wsparcie w radzeniu sobie z emocjami.

### Uważne słuchanie: Klucz do zdrowego rozwoju dzieci w spektrum autyzmu –  autyzmwszkole.com**Daj dziecku możliwość znalezienia własnego rozwiązania**

Dzieci często potrzebują pomocy dorosłych w radzeniu sobie

z emocjami. Warto jednak dać im szansę na samodzielne

znalezienie rozwiązania problemu. Zachęcaj dziecko do

myślenia o sposobach na rozwiązanie sytuacji, w której się

znalazło. Dzięki temu dziecko nauczy się, jak radzić sobie

z emocjami i kłopotami w przyszłości.

### **Wspieraj**

Kiedy dziecko doświadcza trudnych emocji, ważne jest, aby pokazać mu,

że jesteśmy z nim i mamy gotowość mu pomóc. Warto wyrazić swoje

wsparcie i obecność w trudnej sytuacji. Dziecko poczuje się bezpiecznie

i będzie w stanie lepiej się regulować.

### Emocje - czym są i jak sobie z nimi radzić? Psychoterapia Wrocław**Jak ja rodzę sobie z emocjami**

Dzieci uczą się przez obserwację, dlatego ważne jest, aby

pokazywać im, jak radzić sobie z emocjami poprzez własne

zachowanie. Pokazanie, jak postępujemy w trudnych

sytuacjach, może pomóc dziecku nauczyć się skutecznych

sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami.

### **Codziennie rozmawiaj o emocjach**

### Warto zachęcać dziecko do dzielenia się swoimi codziennymi

### doświadczeniami i odczuciami, a także opowiadać o swoich własnych

### przeżyciach. Regularne rozmowy o emocjach i sposobach radzenia

### sobie z nimi mogą pomóc dziecku zbudować poczucie zaufania

### i komfortu w wyrażaniu swoich uczuć.

Źródło: https://emocjedziecka.pl/jak-wspierac-dziecko-w-radzeniu-sobie-z-trudnymi-emocjami/