



Jak wspierać rozwój emocjonalny dziecka?

1. **Dzieci lubią poczucie spójności i przewidywalności** - omawiaj z dzieckiem reguły, zasady życia w domu, jego „małe-duże” obowiązki, zanim ich będziesz wymagać od dziecka.
2. **Bądź konsekwentny** – rozmawiaj na temat następstw złego zachowania dziecka, najpierw wytłumacz, jakie konsekwencje poniesie dziecko w sytuacji niewłaściwego zachowania i w sytuacji tego zachowania, egzekwuj to!
3. **Rozmawiaj ze swoim dzieckiem!** - o spędzonym dniu w przedszkolu/szkole, o tym, czy i jakich ma kolegów, jakie miał przygody w ciągu dnia, co poznał, czego się nauczył, rozmawiaj o wesołych sytuacjach, o pragnieniach, marzeniach. Dopytuj o jego emocje związane z faktami z danego dnia, akceptuj każdą emocję.
4. **Wspieraj samodzielność dziecka zamiast je wyręczać** – zwłaszcza w zakresie jego umiejętności samoobsługowych, takich jak: samodzielne jedzenie, picie, ubieranie się czy mycie, korzystanie z toalety, samodzielne spanie w łóżku.
5. **Dbaj o poczucie zaufania między Tobą a Twoim dzieckiem** – nie składaj obietnic, których wiesz, że nie spełnisz, dotrzymuj słowa!
6. **Nie zmuszaj dziecka do składania obietnic i nie oczekuj, że ich dotrzyma** – (np. „Obiecałeś, że już nigdy nie zabierzesz koleżce zabawki!”).
7. **Chwal!** - doceniaj, nagradzaj słownie nawet najdrobniejszą właściwą i pożądaną postawę dziecka.
8. **W rozmowie z dzieckiem zwróć uwagę na jego dobre zachowania, przypominaj je, akcentuj, że dziecko jest w stanie zachowywać się poprawnie i że warto to robić i to zachowanie przynosi korzyści.**
9. **POCHWAŁA/KOMPLEMENT**
 1. Komplement powinien być konkretny, np. „masz ładny uśmiech”.
 2. Nie może zawierać słowa „ale”, np. „masz ładny uśmiech, ale teraz zęby masz niedomyte”- takie zdanie nie jest komplementem a **krytyką!**
 3. Bardzo ważne jest częste stosowanie pochwał. Motywują one dziecko do dalszego starania się i zwiększają szansę, że dziecko powtórzy chwalone zachowanie w przyszłości.

Oto nasza propozycja efektywnej pochwały:

1. Fakt z życia dziecka np. „wczoraj tak zgodnie bawiłeś się z Jasiem...”.
2. Dodajemy nasz entuzjazm np. super!/brawo!
3. Następnie zdanie: „możesz być **z siebie dumny/zadowolony**”.
4. Na koniec pozytywna prognoza „jestem pewien, że dziś również będziesz się zgodnie bawił się z dziećmi. Wiem, że potrafisz, zrób to!”.

W całości efektywna pochwała brzmi:

„Wczoraj tak zgodnie bawiłeś się z Jasiem... super!/brawo! Możesz być **z siebie dumny/zadowolony!** Jestem pewien, że dziś również będziesz się zgodnie bawił się z dziećmi, wiem że potrafisz, zrób to!”.

Częste stosowanie takich pochwał buduje adekwatną samoocenę u dziecka, a ona sprzyja rozwojowi emocjonalnemu, społecznemu i poznawczemu.

Opracowały: Agnieszka Sławińska, Elżbieta Adamkiewicz