

Jak pomóc dziecku, aby radziły sobie z własnymi uczuciami?

### Ulotka dla Rodziców

Dzieci potrzebują tego, aby ich uczucia były akceptowane i doceniane.

- **Słuchaj** dziecka spokojnie i z uwagą.
- **Zaakceptuj uczucia dziecka:** „Och, mmm, rozumiem.” ...
- **Określ te uczucia:** „To frustrujące.” ...
- **Zamień pragnienia dziecka w fantazję:** „Zaraz wyczaruję dla Ciebie wszystkie te piękne lale.” ...

**„ (...) Wszystkie uczucia można zaakceptować, ale pewne działania należy ograniczyć.**

np. „Widzę, jak jesteś zły na brata.

Powiedz mu, co chcesz, słowami, nie pięściami...”.