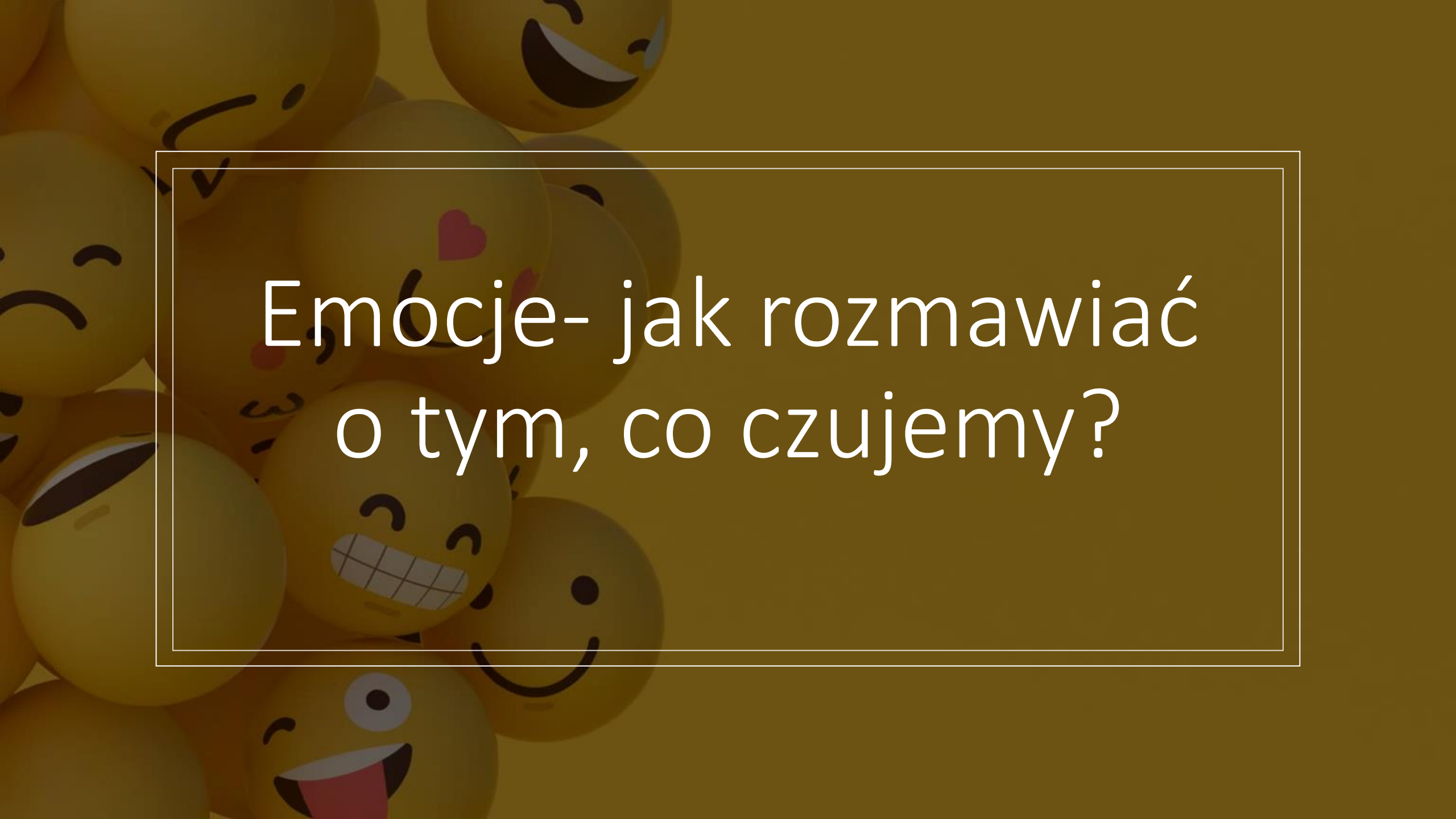




Emocje- jak rozmawiać
o tym, co czujemy?

1. Nazwij to, co czujesz.

„Widzę, że płaczesz i jest Ci smutno. Musiało wydarzyć się coś trudnego dla Ciebie. Chcesz o tym pogadać?”



2. Znormalizuj to.

*„Czasem dobrze jest
popłakać. Płacz jest
potrzebny. Pamiętasz jak
pokłóciłam się z babcią?
Też płakałam, było mi
wtedy bardzo źle.”*



3. Okaż empatię.

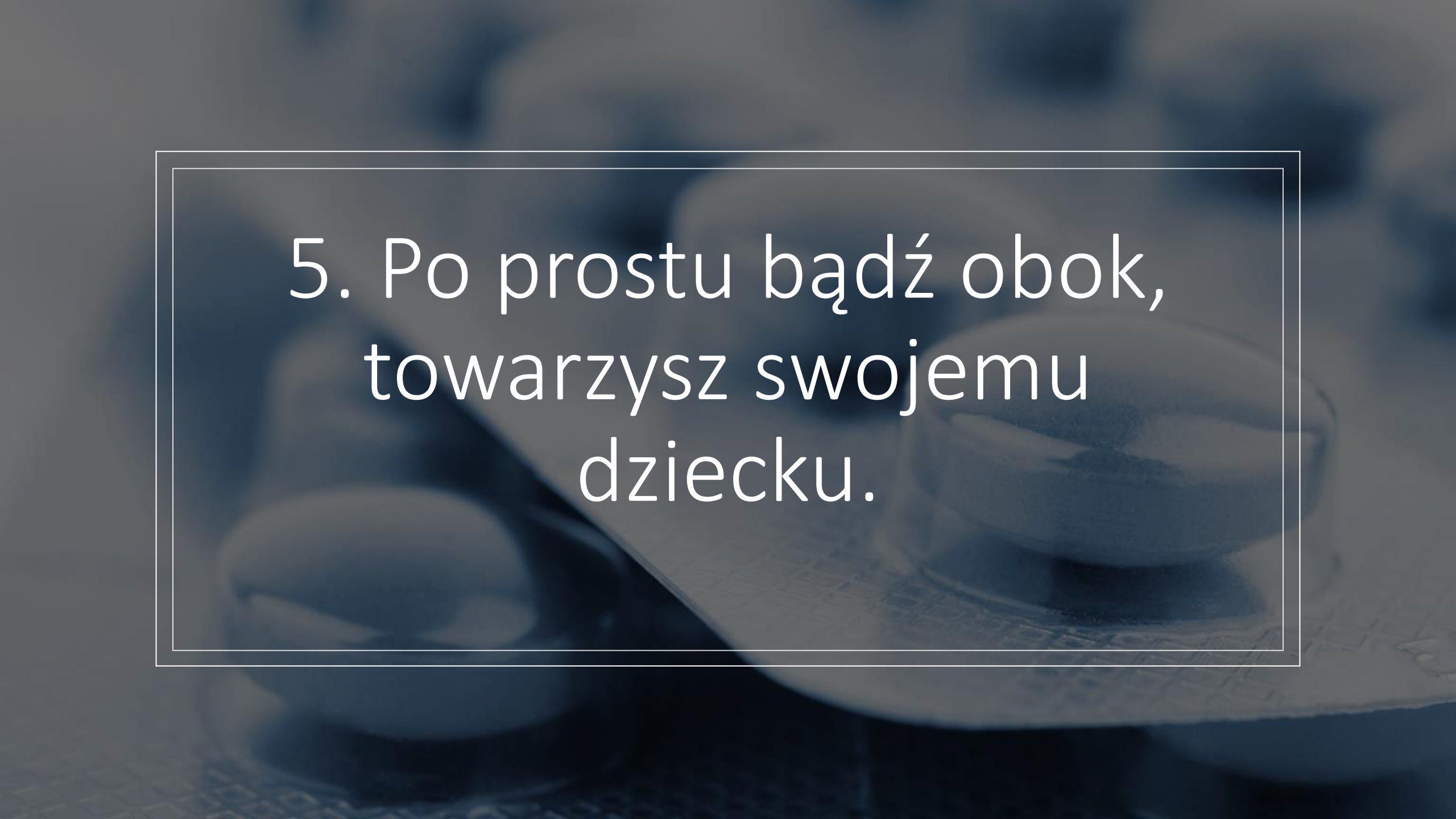
*„To trudna sprawa.
Widzę, że jesteś tym
przytłoczony. Widzę jak
bardzo Ci trudno.”*



4. Zaproponuj pomoc.

„Zastanawiam się jak mogę Ci pomóc. Czego teraz potrzebujesz? Co mogę dla Ciebie zrobić? Chciałbyś się przytulić? Posiedzieć obok Ciebie?”





5. Po prostu bądź obok,
towarzysz swojemu
dziecku.

Dziękuję za uwagę 😊