

Darmowy MiniEbook

Jak zadbać o emocje dziecka po przedszkolu



Małgorzata Bereś-Łapińska

O AUTORCE



Małgorzata Bereś-Łapińska

Jestem psychologiem dzieci i młodzieży, certyfikowanym terapeutą integracji sensorycznej drugiego stopnia, trenerem TUS, choreoterapeutą.

W swojej pracy skupiam się na wieloaspektowym przyjrzeniu się moim małym pacjentom.

Czerpię z różnych podejść i metod: terapii CBT, ACT, systemowej i wielu innych.

Prywatnie: żona z wieloletnim marzeniem o powiększeniu rodziny, niedoszła aktorka i tancerka, przyjaciółka cudnych kobiet, mama adopcyjna kotki o imieniu Lea.



[instagram.com/malapsycholozka](https://www.instagram.com/malapsycholozka)



[fb.com/malapsycholozka](https://www.facebook.com/malapsycholozka)



www.malapp.pl

MALAPP.PL

Drogi Rodzicu,

odbierasz swoje dziecko z przedszkola i już po drodze do domu zaczyna się trudny czas?

Dziecko jest mocno pobudzone, zmęczone, a Ty czujesz się bezradny, oczami wyobraźni widzisz małą dramę, kiedy odmówisz kupna komiksu lub pójścia do sklepu po batona?

Wiem, że to wyczerpujące. Może czasami masz wrażenie, że Twoje emocje są na granicy, że te chwile pełne chaosu zaczynają Cię przerastać.

Ten MiniEbook ma pomóc Ci zadbać o emocje Twojego dziecka po przedszkolu.

Pamiętaj, żeby zadbać też o siebie – jeśli Ty będziesz spokojniejszy, łatwiej będzie Ci pomóc dziecku.



W tym materiale znajdziesz kilka sprawdzonych sposobów, które pomogą Ci w wyregulowaniu emocji Twojego dziecka.

Zamiast czuć się przytłoczonym, spróbuj wprowadzić małe zmiany, które zrobią wielką różnicę w Waszym dniu.

Czasami wystarczy jedna prosta rzecz, by uspokoić i siebie, i dziecko.



Odbiór z przedszkola ze spokojnym głosem

To, jak mówisz do dziecka, ma ogromny wpływ na jego poziom pobudzenia lub wyciszenia. Dzieci są szczególnie wrażliwe na **ton głosu oraz słowa**, które do nich kierujemy, dlatego warto zadbać o to, by nasze komunikaty były spokojne i pełne pozytywnej energii.

Na przykład, zamiast zadawać dziecku wiele pytań tuż po powrocie, lepiej powiedzieć: „Cieszę się, że Cię widzę!”.

W trakcie podróży samochodem unikaj głośnej muzyki. Zamiast tego, włącz spokojne dźwięki, które dziecko zna i lubi.

Warto również **postarać się o chwilę ciszy**, ponieważ po dniu pełnym bodźców jego układ nerwowy musi się zregenerować.

Pamiętaj, że drobne zmiany w codziennej rutynie mogą znacząco poprawić samopoczucie Twojego dziecka i jego zdolność do radzenia sobie z emocjami.

Wskazówka

Odbierasz swoje Szczęście z przedszkola, ale zamiast uśmiechu na jego twarzy widzisz rozczarowanie np. dlatego, że nie przyszedł po nie tato.

Powiedz spokojnie:

Widzę, że jesteś rozczarowany, bo chciałeś, żeby przyszedł po Ciebie tato. Proponuję, że szybko się ubierzemy i zrobimy mu niespodziankę. Ułożymy dla niego te puzzle, które wczoraj zaczęliśmy razem. To kto pierwszy do wyjścia?

Do ilu mam policzyć do 5 czy 10?



Relaksująca droga do przedszkola

Jeśli mieszkacie blisko przedszkola, zamiast jechać autem, spróbujcie wybrać rower lub udać się na spacer. To świetny sposób, by na spokojnie przejść przez dzień, bez zbędnego pośpiechu.

Po drodze możecie puszczać bańki mydlane, które zawsze wywołują uśmiech, lub bawić się w zgadywanki:

„Co jest duże, zielone, ma liście? – Drzewo!”.

Tego typu aktywności nie tylko relaksują, ale także rozwijają spostrzegawczość i wyobraźnię dziecka.

W ten sposób wprowadzasz dziecko w stan spokoju, jednocześnie tworzysz piękne wspomnienia, które będą miały pozytywny wpływ na jego emocje.



Po powrocie do domu – chwila bliskości i spokoju

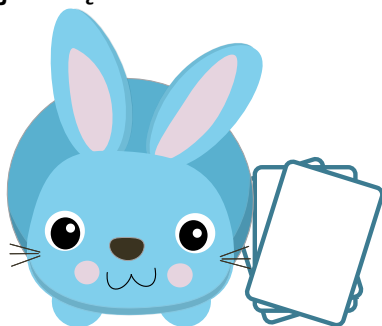
Gdy już dotrzecie do domu, **ponownie przytul mocno swoje dziecko**. To gest, który wspiera jego układ proprioceptywny, pomagając mu się uspokoić i poczuć bezpiecznie.

Popatrz dziecku w oczy i spokojnym tonem powiedz, co zamierzacie dalej zrobić. Ta krótka, jasna informacja daje dziecku poczucie stabilności i przewidywalności.

W zależności od wieku dziecka, możesz także poprosić je o pomoc w prostych czynnościach, takich jak układanie butów.

Angażowanie dziecka w codzienne proste obowiązki pomaga rozwijać poczucie odpowiedzialności i buduje więź.

Nie zapominaj
o gniotkach,
kartkach do wrywania
Rozważ kupno huśtawki
sufitowej lub fotela
bujanego.



Wskazówki

Jeżeli dziecko od razu po przyjeździe do domu zaczyna biegać, rozrzucać zabawki i krzyczeć - daj mu chwilę na regulację.

Nie ma magicznych narzędzi.

Daj dziecku czas na to, aby jego układ nerwowy przeszedł z trybu przedszkolnego na tryb domowy.

Możesz też, oprócz wyściskania dziecka, stopniować głośność swojego głosu, szybkość swoich ruchów.

Od śpiewu razem z dzieckiem do stopniowego wyciszania.

Od gilgotek do powolniejszych ruchów.

PS: Bywają trudne chwile i wiem, że czasami masz dosyć.

Pamiętaj, nie jesteś z tym sam/sama. Jeśli rodzina Cię nie wspiera, zawsze możesz stworzyć swoją „rodzinę z wyboru”.



Wszystkie prawa do treści zawartych
w ebooku, w tym tekstów i innych materiałów,
są zastrzeżone.

Autor zastrzega sobie prawa do wszystkich
materiałów zawartych w tym ebooku.
Wszelkie wykorzystanie, w tym kopiowanie lub
publikowanie, wymaga uprzedniej zgody
autora.

**Jeżeli chcesz udostępnić fragment ebooka na
swoich social mediach, oznacz mnie proszę:**

@malapsycholozka

Szanujesz w ten sposób moją pracę :)

Ebook nie zastąpi konsultacji psychologicznej.
Jeżeli potrzebujesz szczegółowego omówienia
Twojego problemu, napisz do mnie:

kontakt@malapp.pl

Umówimy się na konsultację.