

کمک به کودکان برای مدیریت احساسات نیرومند



۱ با همه بدنتان به احساسات کودکان گوش کنید

- کاری را که دارید می کنید متوقف کنید.
- با کودکان "هم قد" شوید.
- به او نگاه کنید (کودکان به حالت های چهره حساس اند).
- با صدایی آرام و خونسرد صحبت کنید (کودکان به لحن گفتار خیلی حساس اند).

۲ احساسات کودکان را به بیان در آورید

مثلاً: "انگار از این موضوع خیلی عصبانی / ناراحت / ترسیده هستی."
صدات خیلی عصبانیه."

۳ به کودکان کمک کنید حواسش جمع شود که در بدنش چه اتفاقی دارد می افتد

مثلاً: "الا تو شکمت / سرت چه حسی داری؟"
"بازوهای سفت و منقبض شدن."

۴ با او همدلی کنید

"خیلی سخته وقتی..."
"می فهمم وقتی ... تو خیلی احساس رنجش میکنی."
"اگه دوست من این کار رو کرده بود منم مثل تو عصبانی می شدم."

۵ به او کمک کنید مسأله اش را حل کند

"این مشکل رو چی کارش می تونی بکنی؟"
"اگه دوباره اتفاق افتاد چی کار می تونی بکنی؟"

