

کمک به کودکان برای مدیریت احساسات نیرومند



۱ با همه بدن‌تان به احساسات کودکتان گوش کنید

- کاری را که دارید می‌کنید متوقف کنید.
- با کودکتان "هم‌قد" شوید.
- به او نگاه کنید (کودکان به حالت‌های چهره حساس‌اند).
- با صدایی آرام و خونسرد صحبت کنید (کودکان به لحن گفتار خیلی حساس‌اند).

۲ احساسات کودکتان را به بیان در آورید

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

۳ به کودکتان کمک کنید حواسش جمع شود که در بدنش چه اتفاقی دارد می‌افتد

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

۴ با او همدلی کنید

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

۵ به او کمک کنید مسأله‌اش را حل کند

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

