



Maj miesiącem świadomości zdrowia psychicznego w naszej szkole

Broszura dla rodziców: „Poznaję emocje dziecka”

Dlaczego warto rozmawiać o emocjach?

- Emocje wpływają na zachowanie, relacje i uczenie się.
- Dzieci, które potrafią rozpoznawać i nazywać emocje, lepiej radzą sobie w trudnych sytuacjach.
- Rozmowa o uczuciach buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa.

Jak rozpoznać emocje dziecka?

Dzieci nie zawsze mówią, co czują — ale pokazują to na wiele sposobów:

Sygnał	Możliwa emocja	Co możesz zrobić
Cisza, wycofanie	Smutek, strach	Zapytaj spokojnie: „Widzę, że jesteś cichy. Chcesz się przytulić?”
Krzyk, tupanie	Złość, frustracja	Nazwij emocję: „Jesteś zły. Pomogę Ci się uspokoić.”
Nadmierna aktywność	Niepokój, napięcie	Zaproponuj wyciszenie: „Zróbmy razem kilka spokojnych oddechów.”

Jak wspierać dziecko w wyrażaniu emocji?

- Nazywaj uczucia: „Widzę, że jesteś smutny”, „To chyba było dla Ciebie trudne”.
- Nie oceniaj: każde uczucie jest ważne — nawet trudne.
- Używaj obrazków i symboli: np. buźki, kolory pomagają dzieciom wyrazić to, czego nie potrafią powiedzieć.
- Daj czas: niektóre dzieci potrzebują więcej przestrzeni, by się otworzyć.

Proste sposoby na uspokojenie i regulację emocji u dziecka

- Oddychanie: „Wdech – spokój, wydech – napięcie”
- Przytulenie, kojąca muzyka, miękka zabawka
- Kącik wyciszenia – miejsce, gdzie dziecko może odpocząć
- Rysowanie emocji, zabawy sensoryczne
- Spacer, zabawa w wodzie, masaż dłoni

Narzędzia, które możesz wykorzystać w domu

- *Termometr emocji – kolorowa skala nastroju (np. od niebieskiego do pomarańczowego)*
- *Karty emocji – bużki z podpisami i gestami*
- *„Pudełko odwagi” – miejsce na pytania, prośby, trudne tematy*
- *Księżeczki terapeutyczne – opowiadania o uczuciach i relacjach*
- *Piosenki o emocjach – z gestami, rytmem i prostym przekazem*

Przykładowe codzienne sytuacje i reakcje

Sytuacja	Co może czuć dziecko	Jak możesz zareagować
Dziecko zgubiło zabawkę	Smutek, złość	„To trudne. Pomogę Ci poszukać.”
Dziecko boi się hałasu	Strach	„Jestem obok. Możemy się przytulić.”
Dziecko nie chce iść do szkoły	Niepokój, lęk	„Powiedz mi, co Cię martwi. Razem znajdziemy rozwiązanie.”

Współpraca ze szkołą

- *Rozmawiaj z pedagogiem szkolnym, wychowawcą, nauczycielem o tym, jak dziecko przeżywa emocje w klasie.*
- *Dziel się obserwacjami z domu – to pomaga nam lepiej wspierać dziecko.*
- *Uczestnicz w warsztatach i spotkaniach – razem tworzymy bezpieczną przestrzeń.*

Pamiętaj:

„Dziecko nie potrzebuje idealnego rodzica.

Potrzebuje rodzica obecnego, uważnego i wspierającego.”