

Jednym z największych wyzwań w wychowywaniu i pracy z dziećmi jest bez wątpienia nauczyć je jak wyrażać trudne emocje takie jak złość, lęk i wstyd w społecznie akceptowalny sposób. Często zdarza się, że kiedy dziecko nimi wybucha lub jego wybuch się przedłuża my również tracimy cierpliwość, co niekoniecznie stanowi dobry wzór dla dzieci, które nas naśladują, a jednocześnie jest dowodem na to, że problem z uspokojeniem się i panowaniem nad sobą jest niezależny od wieku, chociaż im człowiek starszy, tym teoretycznie powinien lepiej sobie z nim radzić.

Poniżej znajdziecie listę różnych metod na uspokojenie dziecka, ale po pierwsze nie chcę tu wchodzić w polemikę, które z nich są dobre a które złe, bo każde dziecko jest inne, każdy rodzic jest inny, każdy wychowawca również, ale jednak uważam, że warto wiedzieć, że takie istnieją. Po drugie punktem początkowym całego procesu uspokojenia dziecka jest wpajanie mu, że nigdy nie ma prawa skrzywdzić innych podczas przeżywania trudnych emocji. Po trzecie kluczowym elementem jest zapewnienie dziecku miejsca, w którym będzie mogło je przeżywać.

Metody na uspokojenie dziecka

- przytulenie
- rozmowa o przeżywanych emocjach
- prośba o zamknięcie oczu
- liczenie do np. 20
- głębokie oddychanie
- patrzenie na butelkę sensoryczną
- uderzenie w poduszkę
- mocne tupanie
- ściskanie specjalnej piłeczki
- przytulenie pluszaka
- słuchanie muzyki
- popychanie ściany
- skakanie
- siedzenie przy stole
- dmuchanie w wiatraczek
- patrzenie przez kalejdoskop
- wciskanie folii bąbelkowej
- wyjście na zewnątrz
- zagryzmolenie kartki
- malowanie
- napicie się wody
- schowanie się pod kocem

- dmuchanie baniek
- zabawa ciastoliną, plasteliną, modeliną
- ułożenie puzzli
- kolorowanie
- przejrzanie się w lustrze
- żucie gumy
- położenie się spać
- czytanie książki
- pisanie w pamiętniku lub na kartce o przeżywanych emocjach
- gniecenie papieru
- darcie papieru na małe kawałki
- wykrzyczenie się w jakimś oddalonym miejscu
- zabawa spinnerem
- założenie słuchawek
- budowanie z klocków
- zabawa ze zwierzakiem (wyłącznie wówczas, kiedy wiemy na 100%, że dziecko go nie skrzywdzi!)
- skakanie na trampolinie
- kąpiel
- skręcanie i prostowanie drucików kreatywnych
- słuchanie dźwięków natury
- aromaterapia
- czesanie włosów
- głaskanie
- joga
- medytacja
- pozytywne afirmacje

źródło-Internet