

## Porozmawiajmy o emocjach ( 2)

- Jak lepiej radzić sobie z codziennymi przeciwnościami ?

Jedną z najbardziej podstawowych umiejętności jest umiejętność rozpoznawania własnych uczuć i rozumienia jak się zachowujemy, kiedy doświadczamy, przeżywamy nieprzyjemne emocje, które mogą być źródłem przygnębienia w każdym wieku.

Niektóre dzieci mają trudność z prawidłowym określeniem tego, co czują w różnych sytuacjach, a bez tej umiejętności trudno im opisać własne uczucia innym i znaleźć odpowiednie sposoby radzenia sobie z problemami. Trudniej im wówczas poprosić innych o pomoc lub ją przyjąć.

**Pomóż dziecku rozpoznawać emocje.**

### Propozycja

Zaproponuj dziecku, aby przygotowało pudełko/pojemnik – gdy pojawią się zmartwienia, negatywne myśli, niech zanotuje, narysuje to na kartce. Podczas czasu na rozmowę z rodzicami można wyjąć i omówić z dorosłym.