

# 10 dana do veće saradnje



Dan 8.





# Dobrodošla!

Danas govorimo o velikim emocijama i empatiji. Kakva je naša reakcija kada je dete uplašeno ili veoma besno i ljuto ili tužno, razočarano, ljubomorno...?

Ono što je važno da shvatimo je da su ta osećanja stvarna za deteta, koliko god se nama činilo da je njihova reakcija preterana. Treba da dozvolimo detetu da iskaže sve emocije, ali naravno da ograničimo neka ponašanja da ne bi povredio i sebe i druge. A naš fokus treba da bude na tome da pomognemo detetu da otpusti te emocije. Ponekad to možemo uraditi to kroz igru, a ponekad tako što smo uz dete prisutni. Naša poruka, naš stav treba biti - ja se ne plašim tvojih velikih emocija i tu sam da ti pomognem.

Kao roditelji teško nam je da gledamo našu decu kako pate, ali i sami znamo da su emocije prolazne, niko nikada nije uvek srećan i ako takvu poruku šaljemo detetu - treba samo da težiš sreći, učimo ga da provede ceo život sa stavom "biću srećan kada..."



Želim da razmislimo o novoj perspektivi, o prihvatanju onoga što nam se trenutno dešava, šta god to bilo, da prihvatimo osećanja deteta i svoja osećanja. Iz ove pozicije se možemo menjati i rasti.

Na taj način učimo decu da će biti teških momenata, da će biti jakih emocija, ali da imamo jedni druge, da imamo podršku i da ćemo zajedno naći rešenje.

Roditeljstvo je putovanje. Uvek će biti izazova. Ali zato imamo izuzetnu priliku da rastemo sa svojom decom, da učimo od njih, da spoznajemo sebe, da se menjamo. Da im budemo primer.

Mi znamo mnogo više nego što mislimo. Samo je potrebno da se okrenemo sebi, svojoj intuiciji, da spoznamo svoje strahove i da ih stavimo sa strane. Mi najbolje poznajemo svoju decu i mi najbolje možemo da im pomognemo.

Aktivnosti za dan 8. su:



1  
—

# *U susret jakim osećanjima*

## **Korak 1. Pronađi mir u sebi.**

Možda i tebi kada si bila dete nije bilo dozvoljeno da pokažeš neka osećanja, razočarenje, bes, ljutnju, tugu... I sada ta osećanja kod deteta okidaju u tebi zarobljene emocije. Javlja se gomila "trebalo bi da..." Okreni se sebi, budi iskrena. Prihvati sebe da bi mogla da prihvatiš dete i njegova osećanja, da bi mogla da budeš prisutna za njega da mu pomogneš da prođe kroz njegova osećanja. Ovaj korak je aktivnost za danas, koja osećanja potiskuješ?

## **Korak 2. Budi prisutna za dete.**

Tu si za njih, pokazuješ empatiju i razumevanje, ali oni moraju da znaju da si ti potpuno u redu.

Dozvoljavaš im da pokažu sve što je u njima.

## **Korak 3. Daj ime emociji .**

To im pomaže da razumeju sebe.

## **Korak 4. Pokaži im drugačiji način da otpuste tu emociju.**

Npr. da nacrtaju kako se osećaju, da na drugi kreativan način to pokažu, da kroz igru sa lutkama, glumu to pokažu...



## 2 *Empatija*

Ovu veštinu treba da negujemo i koristimo u svakodnevnim situacijama sa decom.

"Teško ti je da čekaš, želiš odmah tu igračku."

"Ne želiš da ideš kući zabavno ti je."

"Čujem te. Misliš da ovo nije fer."

"Jako si se razljutio kada ti je bata uzeo igračku i bacio si auto na njega."

Ovo ne znači da ćemo dati odmah detetu ono što traži ili da ćemo promeniti svoju odluku, ali znači da mu pokazujemo da ga razumemo. Takođe na ovaj način ih otvaramo da čuju onu lekciju koja će kasnije uslediti.



# Do sutra

Budi dobro i znaj da ovde imaš  
podršku i razumevanje!



**Ostani u kontaktu**

**[www.razgovarajmooroditeljstvu.rs](http://www.razgovarajmooroditeljstvu.rs)**

Podeli svoja iskustava u privatnoj Facebook grupi Razgovarajmo o roditeljstvu

Za još više podrške tu su YouTubu kanal i Instagram @razgovarajmooroditeljstvu