



### Wiedza jaką czerpie od nas

- Mówmy mu często co potrafi,
- Mówmy mu co jest jego mocną stroną,
- Jeżeli chcemy, aby coś zmieniło, jakieś zachowanie Naszego dziecka się nie podoba, koncentrujemy się w jaki sposób ma to zrobić, zmienić, a nie na tym co robi źle,
- Nie dawajmy rad, dajmy przykład,
- Mówmy mu za co go cenimy, podziwiamy.

## MY RODZICE !!!

### Jak możemy wspierać nasze dziecko?



**Początkiem kształtowania samooceny jest wiedza jaką czerpiemy z wiadomości od innych. Gdy nie ma takich informacji, dziecko tworzy sobie wymyślony obraz siebie.**



# EMOCJE

*Agresja*

EMOCJE  
Agresja



## Wspieramy nasze dziecko – 6 cennych wskazówek

**1**

Wyznaczajmy jasno granice – podkreślajmy ich ważną rolę w życiu społecznym i rodzinnym.

**2**

Zawsze reagujmy na każde zachowanie naruszające normy! Powiedzmy, że norma została złamana ale nie moralizujmy, nie oburzajmy się, nie wymuszajmy przyznania się do błędu. Pokażmy w jaki sposób została złamana norma używając języka opisu. Zainicjujmy dyskusję, która sprowokuje Twoje dziecko do autorefleksji i poszukiwania innych rozwiązań.

**3**

Oceniajmy zachowanie Twojego dziecka tylko wtedy gdy sytuacja TEGO WYMAGA, nie prowokujmy zbuntowanego nastolatka do wchodzenia w konfrontację tylko dlatego, że irytują nas jego lekkomyślność lub zachowuje się inaczej niż my byśmy się zachowali – pamiętajmy o tym, że jego myślenie nie jest tak sprawne jak nasze, jego emocjami rządzą hormony a nie tak jak naszymi normy społeczne i dobrze rozwinięta kontrola sfery popędowej.

---

### *Agresja – wsparcie dziecka*

---

**4**

Szukajmy rozwiązań, razem z Twoim nastoletnim dzieckiem, w ten sposób budujemy sobie u niego naturalny autorytet.



**5**

Modelujmy zachowania asertywne poprzez własny przykład.

**6**

Bądźmy życzliwi a zarazem konsekwentni, pamiętajmy o tym.

Źródło informacji: eduterapeutica

Obrazki ze strony: [pixabay.com](https://pixabay.com)

Opracowała: psycholog Małgorzata Kowalczyk