

SAMOŚWIADOMOŚĆ

Jak rozwijać u dziecka samoświadomość

1. Jednym z najbardziej frustrujących problemów, o których opowiadają rodzice wspominając własne dzieciństwo, jest fakt, że w ich domach ni gdy nie mówiło się o uczuciach albo nie traktowało się ich poważnie. Sprawcie, żeby uczucia oraz słowa, które je nazywają, stały się nieodłączną częścią waszego słownictwa i sposobu bycia. Szanujcie i honorujcie emocje: swoje własne, waszych dzieci oraz innych osób, z którymi utrzymujecie kontakty.

2. Stale pracujcie nad uczeniem się „słownika uczuć”, kiedy emocje w naturalny sposób pojawiają się w zwykłej, codziennej rozmowie (albo też w sposób zaplanowany — na przykład dziennie jedno słowo, zaczynające się tą samą literą, co dzień tygodnia). Pamiętajcie o dopasowaniu słów do wieku dziecka, ale nie unikajcie zupełnie takich, które są zbyt trudne do wymówienia lub ciężko je wytłumaczyć. Gdy kiedyś pojawią się znowu, dziecko będzie wiedziało, że już kiedyś je usłyszało.

3. Dzielicie się swoimi uczuciami, myślami i doświadczeniami tak pozytywnymi, jak i negatywnymi. Stworzycie w ten sposób atmosferę szczerości i otwartości. Dzieci muszą wiedzieć i widzieć, że i wy doświadczacie wszystkich rodzajów uczuć, tak samo jak one, że bywacie podekscytowani, zawstydzeni, zrzędlivi, nierozsądni, źli, zmartwieni i tak dalej. Jeśli będą obserwować, jak radzicie sobie z tymi emocjami, same chętniej zrobią to samo, włącznie z uczuciami, których nie chcą zaakceptować. W ten sposób nabiorą także przekonania, że rodzice lub nauczyciele są tylko ludźmi i mogą się mylić — są więc kimś realnym, do kogo można się porównywać i komu można chcieć dorównać.

4. Może będziecie się wstydzili dzielić swymi emocjami, zwłaszcza jeśli wasi rodzice nigdy nie podejmowali podobnych tematów. Niech to was nie zniechęca. Lepiej spróbować i nawet popełnić parę błędów, niż zrezygnować z tego sposobu porozumiewania się i wychowania. Dzieci są publicznością, która wiele wybacza, i znacznie bardziej zależy im na dzieleniu się z wami różnymi problemami niż na perfekcyjnym wykonaniu tego zadania. Zanim coś opowiecie, zastanówcie się, jak młody człowiek może to zinterpretować oraz jak będziecie się czuli (wy lub inni dorośli), kiedy ujawnicie tę informację. Wykorzystajcie swoje prawa wydawnicze (dostaliście je w beciku wraz z aktem urodzenia i pielucha mi, kiedy dziecko pojawiło się na świecie) i zmieniajcie, wycinajcie oraz ubarwiajcie wasze historyjki tak, żeby były ciekawe, dopasowane do sytuacji i nie sprawiały nikomu przykrości.

5. Nie mylcie troskliwego, uważnego rodzicielstwa z nadmierną pobłażliwością. Jeśli dostrzeżecie i zrozumiecie myśli i uczucia swojej pociechy, wasze działanie nabierze dla niej większego sensu. Wtedy wyznaczenie przez was pewnych ograniczeń będzie jednocześnie przekazaniem jasnych i niedwuznacznych informacji, da lepszy efekt dydaktyczny oraz wytworzy swoisty rodzaj szacunku i porozumienia między wami a dzieckiem, który w przyszłości będzie procentował.

6. Dzieci uczące się sztuki mówienia o uczuciach, a więc języka samoświadomości, mogą być bardzo wrażliwe. Normalne i nie do uniknięcia jest, że będą także wyrażać uczucia, które dorosłym wydadzą się nieprzyjemne, na przykład: „Nienawidzę swojej siostry”. Uważajcie, żeby nie wyśmiewać, nie krytykować ani nie poprawiać zbyt pochopnie takich stwierdzeń. Dzieci odniosą znacznie większą korzyść, jeśli same dojdą do wniosku, jakie znaczenie mają takie słowa. Kiedy maluch dzieli się z wami myślami, możecie odczuwać nieprzepartą ochotę popędzania go, żeby szybciej kończył zdanie, dawać gotowe odpowiedzi lub rady. Powstrzymajcie się. Zamiast

tego pomyślcie, co powinniście powiedzieć, żeby naprowadzić go na właściwy tor zrozumienia swoich uczuć i samodzielnego rozwiązania problemu.

7. Jeśli dziecko przyłapie was na tym, że sami nie zastanawiacie się głęboko nad sobą i swoim zachowaniem, postarajcie się nie działać defensywnie. Weźcie głęboki oddech i pamiętajcie, że ono wcale nie próbuje pozbawić was autorytetu, tylko robi dokładnie to, czego je nauczyliście. To jest widomy znak, że jego samoświadomość oraz umiejętność wejrzenia w siebie rozwija się, skoro to; czego nauczyło się o sobie, stosuje teraz także w odniesieniu do innych.

Zabawy, które rozwijają umiejętność wejrzenia w głąb siebie, intuicję i pomagają uporządkować własne uczucia

Karty uczuć

Dzięki tej zabawie dziecko rozwija słownictwo nazywające uczucia.

wiek: od 3 do 10 lat

materiały: kartoniki o wymiarach trzy na pięć centymetrów

Każde z uczuć umieszczonych na przedstawionej poniżej liście zapiszcie na osobnym kartoniku. Na odwrocie narysujcie obrazek ilustrujący je albo naklejcie odpowiednie do nazywanego uczucia zdjęcie dziecka. W ten sposób małemu będzie łatwiej skojarzyć daną emocję ze słowem, które ją nazywa. Teraz macie komplet „kart uczuć” — możecie je wykorzystać do gier lub innych celów.

Oto część z najbardziej powszechnych stanów emocjonalnych (młodsze dzieci będą potrzebowały tylko niektórych z nich): wściekłość, smutek, zadowolenie, szczęście, złość, frustracja, sympatia, durna, spokój, nieśmiałość, zdenerwowanie, lęk, radość, pokora, bezpieczeństwo, zagniewanie, uraza, bez troska, entuzjazm, optymizm, zdolność tworzenia, upór, miłość, zadziwienie, radość, oziębłość, piękno, odwaga, niepokój, ekscytacja, zawstydzenie, zagrożenie, dziwaczność, głupota, zmartwienie, niepewność, zwątpienie, egoizm, irytacja, przygnębienie, wyczerpanie, choroba, zażenowanie, szaleństwo, zakłopotanie, ciekawość, spryt, pozbawienie miłości, poczucie bycia wolnym, wrażliwość, niesmak, satysfakcja, rozczarowanie, sympatia, dobroć, siła, odrzucenie, energia, nienawiść, brak poczucia ważności, bycie ważnym, cierpienie, przykrość, wykluczenie, skrepowanie, przytłoczenie, podziw, życzliwość, śmiałość, grubiaństwo, niedowartościowanie, dowartościowanie, depresja, udrczenie, beznadziejność, świadomość własnych umiejętności, świadomość własnych możliwości, ufność, roztrzęsienie, akceptacja przez innych, zazdrość, osądzanie przez innych, posiadanie tajemnicy, fascynacja.

A oto kilka gier, w których można wykorzystać „karty uczuć”:

- Szarada uczuć. Członkowie rodziny po kolei odgrywają uczucie, które jest zapisane na kartoniku. Pozostali próbują odgadnąć, co to jest.
- Obrazkowe „karty uczuć”. Pokaż dziecku obrazek i poproś je, żeby odgadło, jakie przedstawia uczucie, albo pokaż mu słowo i poproś o przedstawienie go językiem ciała.
- Skojarz i dopasuj odpowiednie uczucia do siebie. Wykonajcie drugi komplet kart do gry w Skojarz i dopasuj uczucia do siebie. Oba komplety rozłóżcie na podłodze — jeden do góry stroną z rysunkami, drugi — stroną ze słowami. Połączcie wyrazy z ich ilustracjami.
- Dobrze i źle. Wybieramy losowo kartę i prosimy uczestników o pokazanie, jak można dobrze i źle wyrazić dane uczucie.

W czasie zabawy ciągle podkreślajcie, w jaki sposób można odczuwać dane uczucie, co ono ze sobą niesie oraz jak w odpowiedni sposób można je wyrazić. Korzystajcie z kart uczuć na co dzień. Kiedy dziecko zacznie kapryścić, namówcie je, żeby z kompletu wyciągnęło te karty, które obrazują jego obecny stan emocjonalny. Niech także wzoruje się na was — kiedy czujecie się ja ktoś nieswojo, sami wybierzcie właściwą kartę.

Mina na wyrażenie humorów

Wyrażanie uczuć bez słów.

wiek: od 3 do 10 lat

Zamieńcie się w mimów. Możecie do tego celu pomalować sobie twarze. Stańcie razem z dzieckiem przed lustrem i poćwiczcie wyrażanie różnych emocji. Zwróćcie uwagę na to, jak różny przybieracie wyraz twarzy w zależności od tego, czy wyraża ona złość, czy szczęście. Ucharakteryzowani, spróbujcie samą twarzą odegrać pantomimę na temat emocji. Zainscenizujcie „Operę za trzy grosze”, a w trakcie śpiewania piosenek udawajcie smutnych, szczęśliwych, szalonych i sfrustrowanych, w zależności od tego, o czym mówi tekst. Spróbujcie wyśpiewać alfabet żalobnym lub rozradowanym głosem. Bardzo dobre ćwiczenie, uczy określania uczuć.

Tablica uczuć

Pomóżcie dziecku zidentyfikować jego własne uczucia.

wiek: od 3 do 10 lat

materiały: duży kawałek białego filcu, kolorowe filcowe kółka, rzepy

Wykonajcie „tablicę uczuć”. W tym celu na górze kawałka białego filcu na piszcie „Dzisiaj czuję...”. Materiał zawieście na ścianie lub drzwiach w pokoju dziecka. Na kolorowych filcowych kółkach narysujcie twarze, które będą wyrażały różne emocje. Z tyłu każdego rysunku przyczepcie rzepy. Kiedy nadejdzie właściwy moment, poproście dziecko, żeby wybrało tę namalowaną buzię, która przedstawia jego aktualne uczucia, i przyczepiło ją na tablicy.

Wolne obroty

Pomaga dziecku wyrazić uczucia wtedy, gdy jest podekscytowane.

wiek: od 3 lat

Kiedy dziecko jest nadmiernie podekscytowane i nie może w odpowiedni sposób wyrazić swoich emocji, zaproponuj mu, żeby postarało się mówić w zwolnionym tempie. Pokaż, jak można zmniejszyć tempo mówienia i w ten sposób się uspokoić. Na przykład: „Jestem... bardzo, bardzo... zła..., że jeszcze... nie posprzątałeś... swoich... zabawek”. Jest to także bardzo dobre przypomnienie innym osobom w rodzinie, że należy kontrolować swoje uczucia, żeby potem móc o nich mówić.

Pudełko uczuć

Duży kontener wypełniony drobiazgami, które pomagają ludziom w wyrażaniu uczuć.

wiek: od 3 do 9 lat

materiały: pudło kartonowe, wycięte z czasopism zdjęcia ludzi, wyrażające emocje

Pudełko uczuć wprowadza pewien planowy sposób radzenia sobie z uczuciami. Członkowie rodziny mogą zaglądać do niego za każdym razem, kiedy usiłują zakomunikować innym o swoich emocjach. Napiszcie na pudle „Pudełko uczuć” i udekorujcie je zdjęciami ludzi, którzy są zli, szczęśliwi, smutni itd. Do środka włóżcie:

- *karty uczuć*

- *poduszkę złości*: żeby wykonać poduszkę złości, należy namalować obrazki oraz wypisać nazwy uczuć złości na starej poduszce (sfrustrowany, wściekły, zagniewany, czuję się, jakby uszło ze mnie powietrze itd.); do poszewki włóżcie coś miękkiego, w co można by walić,
- *czarodziejską różdżkę*: laska pokryta błyszczącą farbą,
- *kapelusz „Zwróćcie na mnie uwagę”*: kapelusz z wiadomością; do starego kapelusza doczepcie etykietkę „Zwróćcie na mnie uwagę”,
- *maski uczuć*: na talerzach papierowych narysujcie twarze przedstawiające różne emocje, wytnijcie dziury na oczy i doklejcie ręce z patyczków do lodów; wykonajcie tyle masek, żeby wystarczyło na całą gamę uczuć,
- *lusterko, chusteczkę higieniczną, kilka lalek, „karty zdolności”*

Oto przykłady wykorzystania każdego rekwizytu:

- *Poduszka złości*. Jeśli dziecko potrzebuje fizycznie wyładować gniew, powiedz mu, żeby wyciągnęło z pudła poduszkę złości i zbiło ją porządnie lub użyło do wojny na poduszki z dowolnym członkiem rodziny. Kiedy już wyładowuje swoją agresję, poproś je, żeby odnalazło na poszewce nazwę uczucia, które nim opanowało. Teraz porozmawiajcie o gniewie i prawidłowych sposobach wyrażania go.
- *Magiczna różdżka*. Z jej pomocą możesz pomóc dziecku poradzić sobie z rozczarowaniem. Powiedz mu, żeby machnęło magiczną różdżką i wy powiedziało życzenie, tzn. jak wolałoby, żeby się stało.
- *Kapelusz „Zwróćcie na mnie uwagę”*. Zawsze, kiedy dziecko próbuje zwrócić na siebie uwagę marudząc, płacząc lub pokazując złe humory, powiedz mu, żeby włożyło kapelusz „Zwróćcie na mnie uwagę”. Poinformuj je, że jeśli ktokolwiek zakłada go na głowę, jest to dla ciebie sygnał, że jesteś mu potrzebna. Gdy założy kapelusz, nagródź je i zwróć na niego uwagę. Zajmij się nim od razu lub bezzwłocznie umów się na konkretną godzinę, kiedy będziecie mogli poświęcić swój czas wyłącznie dziecku.
- *Lalki i maski uczuć*. Wykorzystaj lalki i maski uczuć do odegrania sytuacji z prawdziwego życia. Zabawki mogą pomóc dziecku w wyćwiczeniu panowania nad emocjami i przygotować na potencjalnie stresujące sytuacje, na przykład wyprawę do sklepu z zabawkami po prezent urodzinowy dla innego dziecka.
- *Karty uczuć*. Pomogą dziecku w sprecyzowaniu uczuć.
- *Lusterko*. Niech dziecko popatrzy w lusterko i opowie, co widzi (zagniewaną twarz, smutną twarz, szczęśliwą twarz).
- *Karty zdolności*. Jeśli dziecko w nieodpowiedni sposób da wyraz swoim uczuciom, powiedzcie mu, żeby zajrzało do swoich kart zdolności i spróbowało wpaść na pomysł, jak to zrobić lepiej następnym razem.
- *Chusteczka higieniczna*. Chusteczka jest tutaj na wypadek płaczu — jak najbardziej dozwolonego sposobu wyrażania uczuć.

Za każdym razem, kiedy dziecko zaczyna tracić nad sobą panowanie, powiedzcie mu, że może albo skorzystać z „pudełka uczuć”, albo musi liczyć się konsekwencjami takiego zachowania. Jeśli tylko możecie, razem z nim zagłębajcie do pudełka uczuć, zachęcajcie do właściwego stosowania rekwizytów i kształtujcie prawidłowy sposób wyrażania uczuć. Jeśli nie uda się wam osiągnąć innych rezultatów, dzięki „pudełku uczuć” wasze dziecko przynajmniej przekona się, że traktujecie jego uczucia poważnie.

Safari uczuć

Wasze dziecko szuka sposobów okazywania uczuć w książkach i czasopiśmie.
wiek: od 3 do 10 lat

Jeśli udacie się na safari uczuć, zacznie się dla was i dziecka wielka przygoda. Wasz cel: znaleźć całą gamę ludzkich uczuć. Do tego, by zacząć, musicie zaopatrzyć się w solidny stos czasopism, gazet, książek i zdjęć (dobre są albumy ze zdjęciami). Dorosły wypowiada nazwę uczucia, a zadaniem dziecka jest zapolowanie na zdjęcie osoby, która je okazuje w przygotowanych materiałach. Jeśli chcecie grać w więcej osób, użyjcie „kart uczuć” (patrz s. 139). Rundę wygrywa ten, kto pierwszy odnajdzie poszukiwane uczucie w książce lub piśmie. Zwycięzca zatrzymuje kartę uczuć. Całą grę wygrywa osoba, która zbierze najwięcej kart.

Ekspresja poprzez sztukę

Dziecko przez sztukę poznaje uczucia.

wiek: od 3 lat

Mówiąc wprost, sztuka jest autoekspresją. Kiedy dzieci formują grudkę gliny lub gdy dorośli nakładają farby na płótno, pozwalają światu wejrzeć do swego wnętrza. Jeśli wprowadzicie dziecko w świat sztuki, pokażecie mu no E wy sposób komunikowania się.

Sztuką jest wszystko, co dziecko stworzy. Zastanówcie się nad możliwościami: malarstwo, rysunek, ceramika, dziewiarstwo, tkactwo, hafciarstwo, fotografia, taniec, teatr, pisarstwo, śpiew, muzyka itd. Zbierzcie wiadomości na temat dziedziny, którą wybierze malec, i upewnijcie się, że on wie, że i wy interesujecie się jakąś formą pracy artystycznej. Być może okaże się, że macie podobne zainteresowania i będziecie mogli wymieniać doświadczenia.

Termometr uczuć

Pomaga ocenić intensywność uczuć innych osób

Wiek: od 3 do 8 lat

Materiały: karton z bloku

Na kartonie namalujcie duży termometr. Zaznaczcie na nim skalę od 1 do 10. Przy dziesiątce napiszcie „bardzo, bardzo, bardzo”. Przy jedynce – „tylko odrobinę”. Piątką oznaczcie wskaźnikiem „średnio”. Teraz niech każdy sobie przypomni jakies szczególne wydarzenie i na termometrze wskaże poziom swoich emocji w tym czasie.

Zabawy, które uczą panowania nad gniewem

Kącik złych humorów

Takie miejsce w domu, gdzie bezpiecznie można wpadać w złość.

wiek: od 2 do 5 lat

Pozwólcie dziecku na napady złości, ale niech je okazuje tylko w specjalnie do tego przeznaczonym miejscu. Pokażcie mu „kącik złych humorów”, a może nawet postawcie w nim znak „Wstęp tylko dla złych humorów!”. Za prowadźcie je tam (lub nawet zanieście, jeśli będzie taka potrzeba) za każ dym razem, kiedy zacznie się wściekać. Wtedy zupełnie je ignorujcie. (Może będziecie musieli użyć techniki TAP, żeby powstrzymać się przed jakimś działaniem.) Mały może opuścić swój kącik, kiedy zły humor już mu przejdzie. Wtedy zapytajcie go, co się stało, jak mógłby zapanować nad tym uczuciem oraz w jaki inny sposób mógłby je wyrazić. Dajcie mu parę propozycji, na przykład technika STAR (*Stop, Think, Act Right*), [Zatrzymaj się, Pomyśl, Działaj Prawidłowo].

Połączcie tę metodę z innymi, które pomogą dziecku w znalezieniu alternatywnych sposobów wyrażania złości. Zawsze nagradzajcie i chwalcie, kiedy awanturnik sam pójdzie do „kącika złych humorów” lub też w inny sposób rozwiąże problem.

Spróbujcie odwrócić jego uwagę – nic lepiej nie powstrzymuje napadów wściekłości, jak przekonanie, że są ciekawsze rzeczy do zrobienia. Bądźcie dla niego przykładem. Także korzystajcie z kącika złych humorów, kiedy tracicie nad sobą panowanie. Gdy wybieracie się w podróż, zabierajcie ze sobą znak informacyjny, wskazujący to miejsce. Starajcie się zaplanować, przygotować i zapobiegać wszystkim sytuacjom, które dla dziecka mogą być trudne do opanowania. (Na przykład bardzo zmęczone i nadmiernie pobudzone dzieci nie czują się dobrze na zakupach w supermarkecie.)

„Krzesło do myślenia”

Czas na myślenie.

wiek: od 2 do 10 lat materiały: krzesło

„Krzesło do myślenia” to inna nazwa dobrze znanej techniki behawioralnej nazywanej „time out”. I faktycznie, „krzesło do myślenia” ma przypominać dziecku o przemyśleniu swego zachowania.

Kiedy młody człowiek straci nad sobą panowanie, zaprowadź go do krzesła. Ma to podwójną korzyść — daje wam obojgu konkretną procedurę, według której będziecie postępować, oraz miejsce, w którym można ochłonać. Metoda ta jest najbardziej efektywna w korygowaniu powtarzających się zachowań, nacechowanych impulsywnością, wrogością, agresją lub nadpobudliwością. Są to emocje, które dziecku najtrudniej kontrolować i które prawdopodobnie najbardziej denerwują rodziców. „Krzesło do myślenia” jest w takich razach nieocenionym sposobem ułatwiającym zażegnanie wojny i utrzymania na wodzy wymykających się spod kontroli emocji. Oto kilka sugestii, jak za stosować tę technikę:

1. Krzesło ustawiamy w spokojnym miejscu, z dala od zabawek i telewizora.
2. Kiedy wyjaśniamy dziecku, do czego ono służy, bardzo wyraźnie mówimy, jakie zachowanie może spowodować wizytę w tym miejscu.
3. Gdy nadejdzie pora na wykorzystanie naszego krzesła, wyjaśniamy dziecku pokrótce, dlaczego tam idzie oraz o czym ma myśleć, siedząc na nim. Pamiętajmy, żeby nie wdawać się w szczegóły. Zbytne rozwodzenie się nad sprawą da tylko winowajcy pretekst do wykręcenia się sianem.
4. Zawsze określamy, jak długo dziecko ma siedzieć na krześle. Bardzo dobrze sprawdza się zasada „jedna minuta na każdy rok życia” (cztery lata to równa się cztery minuty).
5. Używamy zegarka z budzikiem. W ten sposób dziecko nie będzie miało powodu, żeby co chwila pytać, czy już minęło dość czasu. Możemy pozwolić mu na kontrolowanie w pewnym sensie sytuacji — niech pilnuje, ile minut jeszcze zostało.
6. Kiedy zadzwoni budzik, pytamy dziecko o jego przemyślenia. Jeśli właściwie i w stopniu adekwatnym do wieku potrafi skomentować swoje złe zachowanie, może zejść z „krzesła do myślenia”; jeśli nie — prawdą podobnie potrzebna jest mu jeszcze jedna sesja.
7. Nie mówimy do dziecka, kiedy siedzi ono na krześle. Ten czas przeznaczony jest dla niego po to, żeby mogło pomyśleć o sobie.

Na krótką metę celem tej techniki jest przerwanie i natychmiastowe zakończenie szczególnie niewłaściwych zachowań. W dalszej perspektywie prowadzi ona do wykształcenia w dziecku umiejętności zastanowienia się nad sobą i zachęca do samokontroli.

Zaczarowana śmietanka

Magiczny sposób na pozbycie się napadów złości.

wiek: od 2 do 8 lat

materiały: brokat i mleczko kosmetyczne, nieszkodliwe dla dzieci

Czy nie byłoby wspaniale, gdyby istniała magiczna mikstura, dzięki której moglibyśmy zmienić niegrzecznego dzieciaka w prawdziwego aniołka? Proszę bardzo, zaczarowana śmietanka jest jak najbardziej osiągalna. My mamy jej pod dostatkiem! Nasza trzyletnia córeczka jest niechlubnym przykładem osóbkę wpadającej w okropne, czarne humory. Jej dobry nastrój w czasie obiadu potrafi być tak ulotny, że wystarczy, iż nalejemy jej mleko nie do tej go kubeczka, i już mamy awanturę. Kiedy tylko dostrzeżemy, że odrzuca do tyłu głowę i zaczyna wykrzywiać buzię, co zaraz może skończyć się wielkim krzykiem, jedno z nas chwytając zaczarowaną śmietankę (zwykły lotion do rąk zmieszany z odrobiną brokatu) i mówi: „Oho, wygląda na to, że potrzebna ci jest odrobina zaczarowanej śmietanki. Wtedy kaprysy pójdą sobie precz”. Możemy być prawie pewni, że rozmyśli się i nie wpadnie w złość, przystając na pomoc magicznej mikstury. Zazwyczaj odzyskuje zimną krew w ciągu paru sekund, najwyżej minut i możemy spokojnie jeść dalej obiad. I zamiast spędzania całego posiłku na batalii z własnym dzieckiem, wszyscy rozmawiamy o tym, „jak zła był Emily, kiedy dostała kubeczek z Kubusiem Puchatkiem zamiast z dalmatyńczykami” oraz „jak bardzo jest teraz dumna z siebie, że sama odpędziła złość”.

Magiczna śmietanka jest uniwersalna. Już odrobina wystarczy, żeby wasze przedszkolaki nie biły się, wstały rano z łóżka i zastąpiły uciążliwe „jojczenie” głosem o wiele bardziej przyjemny dla uszu.

Uspokajający guzik

Uporządkowanie uczuć

Wiek: od 2 do 8 lat

Wyobraźcie sobie, że wasze dziecko ma zainstalowany na szyi przełącznik, który pozwala ci na ściszenie zbyt podniesionego głosu, wzmocnienie głosu zbyt nieśmiałego lub wyłączenie „jojczenia”. To taki dyskretny sposób przypomnienia małemu, żeby kontrolował ton, jakim mówi.

Źródło: *Co dzień mądrzejsze* Denise Chapman Weston, Mark S. Weston