



# Psycholog szkolny

## **Dzieci mają prawo czuć każdą emocję**

Nie ma złych uczuć.

Każde nas o czymś informuje - jest dla nas sygnałem, jest nam potrzebne.

To tak ważne, by akceptować wszystkie uczucia.

(Nie oznacza to, że mamy akceptować każde zachowanie ! ).

Zaprzeczanie uczuciom nie sprawi, że dziecko przestanie czuć.

Sprawi, że poczuje się niezrozumiane i często bezsilne.

Wiem, że to, bywa trudne.

Wielu z nas wychowało się w czasach

"zaprzeczania" emocjom.

Nasi rodzice, dziadkowie nie mieli dostępu do wiedzy, nie zwracano uwagi na rolę nazywania i akceptowania uczuć.

Stąd słowa "Widzę, że czujesz złość...", "Jest Ci smutno, że..." wydają nam się mniej naturalne, niż słyszane przez wiele lat "Głowa do góry, nie smucimy się", "Nie wolno się złościć, to brzydko".

**To obszar, który wymaga pracy, wysiłku, czasami prób i zmian.  
Natomiast ma ogromne znaczenie.**

**To, w jaki sposób jako dorośli zaopiekujemy się  
emocjami naszych dzieci, ma wpływ ich dorosłość.  
Razem dajemy dzieciom szansę, by dorastały w  
czasach,  
w których nazywanie i akceptowanie emocji jest  
naturalne.  
I będzie dla nich czymś naturalnym w dorosłości...**