

Isabelle Filliozat

W sercu emocji dziecka

Izajasz.pl



Czy możemy pomóc dzieciom rozwinąć ich inteligencję emocjonalną? Jak mieć zaufanie do swoich kompetencji rodzicielskich? Kwestiami tymi zajmiemy się w rozdziale pierwszym.

W sprawach wychowania nie ma absolutnych reguł. O ile istnieją pewne prawa dotyczące rozwoju dzieci, które bez wątplenia warto znać, o tyle **nie ma żadnych nakazów** ani cudownych recept, dzięki którym otrzymywalibyśmy od "odnoszących sukcesy" dorosłych odpowiedzi na to, co jest słuszne w danym momencie, choć chwilę później może już takie nie być. **Zamiast szukać gotowych odpowiedzi, niezawodnych recept, nauczmy się samodzielnie myśleć i decydować o nas samych.** W drugim rozdziale zamieściłam siedem pytań, które warto sobie zadać, aby znaleźć wyjście z wielu sytuacji.

Poczucie tożsamości opiera się na świadomości samego siebie oraz własnych emocji. W rozdziale trzecim spróbujemy zbadać świat emocji: czym są, do czego służą, jak na nie reagować? Czy należy zachęcać dziecko do powściągnięcia emocji, aby było "silne", czy też należy raczej zwracać uwagę na jego lęki, płacze i wybuchy złości? W jaki sposób można mu pomóc stać się odważnym, nie pozbawiając go przy tym wrażliwości?

W rozdziałach IV, V, VI oraz VII zajmiemy się kolejno strachem, złością, radością oraz smutkiem. Gdy jego emocje nie są usłyszane, dziecko popada w depresję. Rozpoznawaniem jej objawów zajmiemy się w rozdziale VIII.

Nieszczęścia, bolesne doświadczenia mogą odbijać się na całym życiu dziecka. Z rozdziału IX dowiemy się, jak towarzyszyć dziecku przeżywającemu żałobę, rozdzielenie, doświadczającemu cierpienia czy choroby, jak pomóc dzieciom, aby mogły przez to przejść.

Zanim zajmiemy się eksplorowaniem świata emocji, jeszcze jedno przypomnienie: nasze dzieci nie oczekują, że będziemy doskonali, ale że będziemy po prostu ludzcy. Błędów nie sposób uniknąć. Są one wpisane w proces uczenia się. **Przestań starać się być "dobrą matką" lub "dobrym ojcem", bądź raczej uważny na potrzeby swoich dzieci.**

Niektóre fragmenty niniejszej książki mogą cię zdziwić, niektóre stwierdzenia być może wydadzą się ci niecodzienne... podejdź do nich bez pośpiechu, wsłuchaj się w to, jak rezonują w twojej głębi. Bardzo często moi czytelnicy zwierają mi się w czasie konferencji czy staży, że to, o czym piszę, nie jest niczym niezwykłym, jest wręcz oczywiste, ale że nigdy nie patrzyli na to z tej perspektywy!

Kiedy rodzic martwi się o to, jak jego postępowanie wpłynie na dzieci, często mówi się mu, że zadaje sobie "za dużo pytań". Ci, którzy się z tym zgadzają, posługują się gotowymi odpowiedziami, nie troszcząc się o to, jaką cenę emocjonalną zapłaci za to ich potomstwo. Co zatem najlepiej zdaje egzamin? Stawianie sobie pytań jest rzeczą właściwą człowiekowi.

Izajasz.pl

Księgarnia Izajasz poleca



[Próbowalam już wszystkiego!](#)

Jeśli nie wiesz, co zrobić, gdy Twoje dziecko dostaje ataku furii w hipermarkecie, ignoruje wszelkie zakazy i wdaje się w bójki, ciągle gdzieś ucieka, nie chce opuścić placu zabaw, odmawia jedzenia lub się nim bawi, ma trudności z zasypianiem lub miewa nocne koszmary... ten poradnik został napisany właśnie dla Ciebie!



[Moje dziecko doprowadza mnie do szału](#)

Zastanawiasz się, dlaczego dziecko potrafi cię zezłościć tak bardzo, że masz ochotę krzyknąć lub trzasnąć drzwiami? Czy masz wrażenie, że Twoja pociecha do perfekcji opanowała metodę doprowadzania cię do szału? Nie jesteś bezradny! Z pomocą przychodzi znakomita francuska psychoterapeutka, Isabelle Filliozat.



[Świątujmy! 12 opowiadań na Adwent i Boże Narodzenie](#)

Adwent jest czasem przygotowania się na nadejście Chrystusa. Ale co to właściwie oznacza? Przecież Jezus już narodził się dwa tysiące lat temu. My zatem nie przygotowujemy się na Jego ponowne narodziny w Betlejem, tylko wierzymy, że przyjdzie do serca każdego z nas i że przyjdzie powtórnie na ziemię, jak obiecał.



[Tajemnicze znaki. 10 opowiadań o sakramentach](#)

Jak wytłumaczyć nastolatkom znaczenie siedmiu sakramentów - tajemniczych znaków łaski Bożej - i nie zanudzić ich przy tym trudną teologią? To zadanie udało się autorce książki, Diane Jenkins.