Obecnie każdemu z nas towarzyszą różne emocje, uczucia. Warto zastanowić się jakie metody panowania nad swoimi emocjami możemy wykorzystać w tym czasie, aby było nam i dzieciom łatwiej funkcjonować:

1. Sile emocje mogą wywołać szok, działanie w takim stanie może mieć wpływ na pogorszenie sytuacji, w której się znajdujemy. Warto dać sobie i dziecku chwilę wytchnienia.

   Jeżeli rodzic czuje przypływ bardzo silnych emocji wskazane jest odczekać chwilę o czym warto poinformować dziecko np. „potrzebuje chwili dla siebie", w tym czasie można głęboko oddychać, liczyć w myślach.

   Jeżeli rodzic widzi, że dziecko odczuwa bardzo silne emocje warto dać dziecku możliwość wytchnienia. Można powiedzieć „widzę, że jest Ci ciężko, może potrzebujesz chwili", widzę, że jesteś zdenerwowany/ zły/ smutny, może potrzebujesz wyjść na spacer, pobyć sam" itp. Ważne aby dać sobie i dziecku wybór, pozwoli to zdystansować się do sytuacji wywołującej napięcie emocjonalne.

2. Podczas codziennego funkcjonowania warto zadbać o systematyczną relaksację. Regularne ćwiczenia fizyczne, oddechowe, relaksacyjne wpłyną pozytywnie na reakcje każdego w trudnych sytuacjach. Ważne wtedy jest zapanowanie nad oddechem oraz rozluźnienie mięśni swojego ciała.

3. Warto zadbać o dobrą, zróżnicowaną dietę. Brak zdrowej diety często wpływa na gorsze funkcjonowanie człowieka oraz obniżony nastrój. Aktualnie można z dzieckiem uczyć nawyków zdrowego odżywiania w postaci wspólnego przygotowywania, gotowania posiłków, ich spożywania.

4. Wskazane jest nazywanie swoich emocji wobec dziecka, można powiedzieć „ czuję smutek, ponieważ….", „czuję złość". Ważne aby zachęcać i motywować do takiego samego działania dziecko. Nazywanie emocjo pomaga zrozumieć nam, że jest ona chwilowa.

5. Aby lepiej poznawać samych siebie można prowadzić dziennik własnych myśli (napisanych, narysowanych) w celu lepszego poznania siebie i swoich uczuć. Możecie ja później wspólnie omówić porównać co każdy z was odczuwa w podobnych sytuacjach.

6. Uśmiechajcie się. Wydaje się to trudne jednak warto chociaż spróbować podejść do lustra i uśmiechnąć się do siebie. Zakłada się, że samo naśladowanie zwiększa intensywność ich odczuwania.

7. W przypadku gdy posiadamy kontrolę nad sytuacją trudną, warto zastanowić się nad jej rozwiązaniem. Warto przemyśleć co można zrobić by skutecznie poradzić sobie z daną sytuacją, wybrać najlepszą i działać.

8. W przypadku gdy nie posiadamy kontroli nad sytuacją, można skupić się na czymś innym np. słuchaniu muzyki, czytaniu, rozmowie z kimś bliskim, rysowaniu, graniu.
9. Poprawcie sobie humor, już przed wystąpieniem sytuacji trudnych można stworzyć listę aktywności, które relaksują i poprawiają humor. Możecie zapisać taką listę, narysować, nagrać, w chwili słabości zerknąć co możecie wybrać.
10. Emocji nigdy nie tłumimy, są one nam potrzebne do życia ☺