

Wita Państwa serdecznie
Klub Rodzica
Zespołu Szkół Żeglugi
Śródlądowej



Spotkanie prowadzą:
Małgorzata Wolska i Waldemar Wczasek



**„Mamo, Tato
– ja czuję”
czyli o
emocjach
nastolatka.**



**Świat emocji
jest bardzo
bogaty i jest
nam bardzo
potrzebny**



**Naturalnie
odczytujemy
emocje w
innym
człowieku.**



**Świat bez emocji
byłby strasznie
szary.**

Emocje nieprawidłowo ukierunkowane ranią i uniemożliwiają zdrową relację, rozmowę.





i
o
p
a
d
a
j
ą

Szybko rosną

EMOCJE





A teraz mała
psycho - zabawa



No to bierzmy
się do pracy
Aby lepiej
zrozumieć i
zaakceptować
nastolatka 😊



Traktowanie
na poważnie

Kino, góry,
wspólny posiłek
– wspólny czas

Spokojna,
wyważona
komunikacja

Dialog

Nie reagować
gniewem

Nauka panowania
nad swoimi
emocjami

Nie
traktowanie
„z góry”



Otwarcie rozmawiać
o problemach w
atmosferze: Kocham
Cię, zależy mi na
Tobie - szacunek

Być obecnym

Więcej słuchania
Mniej mówienia

Zbyt mocno
nie naciskać na
rozmowę.

Moralizowanie
jest męczące

**Potrzeba wiele
cierpliwości, miłości,
akceptacji, zrozumienia i
jeszcze raz
Cierpliwości**

**Praca nad emocjami
dodaje bardzo wiele
korzyści osobistych**





Dziękujemy serdecznie za
Państwa uwagę

I zapraszamy ponownie