

# WSTRĘT



Zagraj z Dzieckiem  
w Odporni Mentalnie i ogarnij wstręt!



## Wstręt

Informuje mnie o tym, że coś może mi zaszkodzić. Jak każda emocja jest potrzebna i dobra. Informuje mnie o tym, że coś jest niedobre i nieprzyjemne lub nawet trujące.



W jaki sposób dziecko dobrze przeżywa wstręt?

- Mówi „nie”.
- Wypluwa .
- Marszczy nos.
- Demonstruje niewerbalnie, że czegoś nie chce.



Chcesz dowiedzieć się więcej o Wstręcie?

[KLIKNIJ TUTAJ](#) i Dowiedz się więcej na Webinarze:  
„Emocji mam pełen dzban” - Jak pracować z Emocjami Wykorzystując Muzykę?

CZEGO NIE MÓWIĆ DO DZIECI:



CO MÓWIĆ DO DZIECI:

- ✗ "To wcale nie jest takie niedobre."
- ✗ "No jedz, bo będziesz głodny."
- ✗ "Nie wymyślaj."
- ✗ "Nie zjesz za mamusie?"
- ✗ "Zjedz za babcią, bo babci będzie..."
- ✗ "Ja się tyle napracowałam, a Ty teraz tego nie jesz."

- ✓ "To wstręt, jest w porządku."
- ✓ "Nie musisz tego jeść."
- ✓ "Ty wiesz co jest dla Ciebie dobre."
- ✓ "Możesz zaufać temu, że nie chcesz."
- ✓ "Powoli oswoimy wstręt."