

Zdrowie emocjonalne

jest to dobre samopoczucie psychiczne i moralne, umiejętność racjonalnego myślenia oraz nawiązywania i utrzymywania dobrych relacji z ludźmi i budowania szczęśliwych i trwałych związków intymnych.

(wg Daniela Golemana, autora książki „Inteligencja emocjonalna”)

Potrzeby emocjonalne dziecka

Główną potrzebą emocjonalną dziecka jest potrzeba bezwarunkowej miłości rodziców, która w dużym stopniu zaspokaja jego pozostałe potrzeby emocjonalne, takie jak:

potrzeba bezpieczeństwa – emocjonalnego i fizycznego

potrzeba więzi i przynależności

potrzeba akceptacji

potrzeba szacunku (poszanowania godności dziecka)

potrzeba otrzymywania zachęty i wsparcia

potrzeba wzorców właściwych zachowań

potrzeba poczucia dumy, osiągnięć i sukcesu

potrzeba bycia ważnym, docenianym i podziwianym

potrzeba stymulacji intelektualnej, wrażeń, odkrywania

potrzeba ekspresji, czyli wyrażenia swoich myśli i uczuć

potrzeba autonomii