**Uwaga! Każde niemowlę, w ciągu pierwszych miesięcy życia, wyraża głównie cztery podstawowe uczucia: złość, strach, smutek i radość. To, jak z czasem zacznie wyrażać swoje uczucia, zależy od najbliższego otoczenia, w którym się znajduje.**

To rodzic staje się przewodnikiem dziecka w skomplikowanym świecie doświadczanych przez nie uczuć. **To od nas nasze dzieci uczą się, jak radzić sobie z własnymi emocjami:**jak odreagowywać złość, przełamywać strach, czy przeżywać smutek.



**Jak pomóc dziecku radzić sobie z własnymi uczuciami:**

* **słuchaj dziecka z czułością i empatią**. Stwórz atmosferę, w której wyrażanie uczuć jest czymś pożądanym. Odłóż na czas rozmowy wszystkie inne zajęcia i zaangażuj się w pełni w rozmowę z dzieckiem. Tylko taki kontakt ma prawdziwą wartość. Jeśli dziecko poczuje się zrozumiane, najczęściej samo będzie potrafiło sobie pomóc.
* podczas rozmowy z dzieckiem lepiej **zadawać pytania otwarte**, czyli takie, które nie sugerują odpowiedzi. Zamiast pytać „*jak się czujesz?*”  lepiej zapytać „*co czujesz w tej sytuacji?*”, „*opowiedz mi co się stało*”. Na pierwsze pytanie najczęstszą odpowiedzią jest „*dobrze*”, zaś gdy sformułujemy pytanie w sposób otwarty, dajemy szansę dziecku wypowiedzenia swoich prawdziwych emocji.
* **nie próbuj wyręczać dziecka i dopowiadać mu, gdy nie może się wysłowić**. Nigdy nie zakładaj, że na pewno wiesz, co ono czuje i co chce Ci powiedzieć.
* **pomóż dziecku nazwać uczucia i zaakceptować je**. Rodzicom przychodzi często
 z trudnością zaakceptowanie uczuć dziecka, ponieważ nie są w stanie zaakceptować swoich. Przed rozmową z dzieckiem, warto się zastanowić, czy sami dajemy sobie prawo do odczuwania różnych emocji, czy je wyrażamy czy też tłumimy? Jeśli nie lubimy jakiejś emocji u siebie, nie zrozumiemy jej u dziecka i nie pozwolimy mu na wyrażenie jej. Dziecko od nas uczy się sposobów rozwiązywania konfliktów, stajemy się dla niego przykładem, co mają robić w sytuacjach budzących smutek bądź złość.
* **pamiętaj, że akceptacja uczuć dziecka nie zakłada przyzwolenia na działanie pod ich wpływem**. Przeżywanie złości nie jest tożsame, z destruktywnym zachowaniem pod jej wpływem. Uczmy dziecko przestrzegania zasad oraz sposobów radzenia sobie ze wszystkimi ogarniającymi je uczuciami, w sposób który nie wyrządzi nikomu krzywdy.
* **pamiętaj, że każde uczucie ma swoją specyficzną wartość, wszystkie nam do czegoś służą i żadnego z nich nie należy tłumić.** Rozpoznawanie nieprzyjemnych uczuć pomaga nam współodczuwać z innymi ludźmi, gdy oni je przeżywają, a także na zasadzie kontrastu pomagają nam cieszyć się przyjemnymi uczuciami. Gdy ludzie pozbywają się tzw. „*złych*” uczuć, tracą zdolność odczuwania tych „*dobrych*”.
Pamiętajmy również, że małe dzieci przejawiają silne emocje za pomocą ciała. Jeżeli nie mają możliwości wyrażania swoich uczuć, tłumią je w sobie i zaczynają przejawiać różnego rodzaju choroby somatyczne (problemy ze spaniem, trawieniem, wydalaniem, problemy skórne, nadmierną ruchliwość). Jeśli nie nauczymy dzieci poznawania sowich emocji i wyrażania ich słowami, sprawimy że staną się dorosłymi, którzy reagują objawami fizycznymi w obliczu doznawania emocji.
* chcąc pocieszyć dziecko, poprawić jego samopoczucie, często zaprzeczamy odczuwanym przez niego „negatywnym” emocjom, mówiąc „*Nie ma powodu do płaczu*”, „*Nic się nie stało*”, „*Nie ma się czego bać*”. Takimi słowami, nie sprawimy, że dziecko przestanie czuć, to co czuje, a jedynie spowodujemy poczucie braku zrozumienia i odrzucenia. Tylko wtedy gdy, dziecko poczuje się w pełni akceptowane, przyjdzie porozmawiać z nami następnym razem, gdy będzie miało problem.
* **nie narzucaj dziecku „przyjemnych” emocji, jeśli przeżywa w tym momencie te „nieprzyjemne”.** Dziecko nie może być zawsze radosne i pogodne, ono też ma prawo przeżywać myśli i uczucia, jakich doświadcza naprawdę. Niektórzy rodzice, gdy ich pociecha przeżywa stratę, smutek, starają odwrócić jego uwagę od trudnego wydarzenia poprzez rozśmieszanie go, zmianę tematu, zakup nowej zabawki. Pamiętaj, że odcinając dziecko od jego prawdziwych uczuć, nie pomagasz mu w radzeniu sobie z nimi, lecz sprawiasz, że w przyszłości maluch nie będzie w dobrym kontakcie z nimi, a tym samym nie będzie potrafił współodczuwać z innymi ludźmi.
* **nie oceniajmy i nie krytykujmy dziecka**! To bardzo obniża jego poczucie własnej wartości.
* **gdy dziecko opowie nam o swoich trudnościach, nie podejmujmy od razu działania**. Być może samo zna rozwiązanie, a potrzebuje jedynie naszego wsparcia
 i zrozumienia, aby je zrealizować. Wspólnie z dzieckiem zastanówcie się, co można w tej sytuacji zrobić, co mogłoby mu pomóc lepiej się poczuć, na jaką pomoc z naszej strony ono się zgadza. Takie zachowanie wzbudza zaufanie do nas oraz wspiera jego samodzielność w radzeniu sobie z trudnościami.
**Jakie wsparcie potrzebne jest dziecku ze strony rodziny?**Rodzina jest pierwszym środowiskiem, w którym już od chwili narodzin dziecko przeżywa emocje. Jest to otoczenie najbardziej dla niego przyjazne, w którym obdarzone jest bezwarunkową miłością, życzliwością i wyrozumiałością, dzięki którym kształtuje się właściwy rozwój emocjonalny dziecka. Zachowania rodziców są pierwszymi wzorcami, które będą przykładem na całe życie. **Zaspokojenie podstawowych potrzeb: bezpieczeństwa, miłości i akceptacji stanowi podstawę prawidłowego procesu kształtowania więzi emocjonalnych. Wspólna rozmowa wszystkich członków rodziny, zwłaszcza dotycząca emocji, stymuluje tworzenie trwałych więzi oraz kształtuje odporność emocjonalną, tak bardzo potrzebną do radzenia sobie w trudnych sytuacjach.** Bliskie więzi dają szansę na poznawanie siebie wzajemnie.

Warto, aby rodzice nie szczędzili czasu własnym dzieciom, aby możliwie najczęściej byli „blisko” swojego dziecka, służyli mu wsparciem, dobrym słowem, miłym gestem, uśmiechem. Optymalny klimat domu rodzinnego w procesie rozwoju emocjonalnego warunkuje dobre funkcjonowanie dziecka w przedszkolu. W ramach współpracy przedszkola z rodzicami, warto uświadamiać istotną prawidłowość, iż wyłącznie **zdolności umysłowe nie gwarantują sukcesów w szkole.** Decydują o tym zdolności emocjonalne, które w domu rodzinnym mogą być kształtowane przez:

* określanie granic „co wolno – czego nie wolno”,
* okazywanie konsekwencji i stanowczości wobec dziecka,
* wzmacnianie pozytywnych zachowań i mocnych stron,
* tworzenie warunków do samodzielnego funkcjonowania dziecka w zakresie jego możliwości,
* stymulowanie aktywności poznawczej,
* uczenie porządku i dobrych manier.

Przedstawiony obraz rodziny to obraz wymarzony, taki, jaki jest potrzebny do kształtowania sfery emocjonalnej dziecka. Jednak współczesna rzeczywistość stwarza wiele barier, na które w wielu przypadkach rodzice nie mają wpływu. Są to:

* zmiany ekonomiczne: praca obojga rodziców i związany z tym brak czasu dla dziecka;
* technologiczne: często nieograniczony dostęp dzieci do telewizji, komputera, Internetu;
* obyczajowe: rozpad rodzin, wychowywanie dzieci przez jednego rodzica lub przez wynajmowanych opiekunów.

Część dzieci siedzi w domach przed telewizorami albo gra w gry komputerowe, ma ograniczony kontakt z rodzicami, brakuje im rozmów i zabaw z nimi. W pośpiechu rodzicom brakuje cierpliwości, ale także wiedzy i umiejętności, aby prawidłowo wspierać dziecko w rozwoju. Zdarza się, że opiekę nad dzieckiem przejmują osoby wynajmowane i pomimo zapewnienia dziecku bezpieczeństwa i miłości mogą mieć podobne trudności. Zawsze jednak istnieje możliwość poszerzania wiedzy dzięki wartościowej literaturze, a szczególnie takich autorów jak: D. Goleman, W. Eichelberger, D. i M. Weston., do czego zachęcam z ogromnym przekonaniem. Rodzicom czy opiekunom mogą pomóc również ćwiczenia i zabawy, zawarte w publikacji "Trampolina+. Emocje" wydanej przez Wydawnictwo Szkolne PWN.

SFERA EMOCJONALNO – SPOŁECZNA – przejawy niedojrzałości - brak kontroli emocjonalnej, wybuchy emocji, - reakcje i zachowania nieadekwatne do sytuacji, - ciągłe zwracanie na siebie uwagi, - brak wiary we własne możliwości, - niezdolność do porządkowania się ogólnym zasadom i regułom, trudności z adaptacją w grupie rówieśniczej, niesamodzielność, nadmierna zależność od rodziców – dziecko nie chce zostać bez mamy, taty czy babci, reaguje silnym lękiem w nowych sytuacjach.

Gdybym miała stworzyć taki plan idealny, nad czym warto w tym czasie popracować, zapewne umieściłabym w nim takie punkty:

* rozpoznawanie i nazywanie swoich uczuć w konkretnych sytuacjach,
* rozwijanie umiejętności panowania nad emocjami,
* ćwiczenie podejmowania określonych czynności, które pomagają regulować emocje,
* budowanie realnego poczucia własnej wartości dziecka,
* motywowanie do współdziałania,
* wdrażanie do samodzielności (nie wyręczanie dziecka z czynności, z którymi jest w stanie sobie poradzić, dawanie możliwości samodzielnej wypowiedzi, formułowanie pytań w taki sposób, by dziecko miało szansę samo na nie odpowiedzieć),
* akceptowanie wszystkich uczuć dziecka,
* aktywne, wspierające słuchanie dziecka,
* stopniowe doskonalenie umiejętności przyswajania norm i zasad społecznych,
* wyrażanie oczekiwań i ograniczeń tak, aby były przez dziecko respektowane,
* rozwijanie poczucia obowiązku i odpowiedzialności,
* dostrzeganie i nagradzanie za oczekiwane postępowanie, nawet za drobne osiągnięcia, zachęcanie i motywowanie do wysiłku,
* wspieranie procesu budowania wzajemnych relacji między ludźmi – nauczenie dzielenia się, czekania, szanowania innych, przyjmowania odpowiedzialność za swoje zachowanie,
* uwrażliwianie na kontakt wzrokowy i słuchowy, koncentrowanie uwagi na aktualnej sytuacji, na twarzy mówiącej osoby oraz umiejętność aktywnego słuchania i wykonywania poleceń,
* wdrażanie nawyku kończenia działań przed rozpoczęciem następnych.

Jak zacząć? Po pierwsze, i najważniejsze – pobyć z dzieckiem. Poopowiadać mu o swoim dniu, o przeżywanych emocjach (wszystkich, tych przyjemnych i nieprzyjemnych). Pamiętajcie, że dziecko uczy się przez naśladowanie osoby istotnej dla niego. Jeśli sami nie pokażemy dziecku, że można regulować swoimi emocjami poprzez mówienie o ich odczuwaniu, to dziecku ciężko będzie na to wpaść samemu.

Jak się do tego przygotować? Poniżej zamieszczam literaturę i pomoce, które mogą być przydatne. Warto podkreślić, że nie każda pozycja będzie równie dobrze sprawdzać się dla każdego z Was, jednak myślę, że warto przeczytać wyprane pozycje z listy.

**Książki dla rodziców/nauczycieli, które polecam:**

* Faber A., Mazlish E.: Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły.
* Shanker S.: Self-Reg – rzecz o radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami, samoregulacji i zarządzaniem emocjami by pomóc dziecku powrócić do stanu zrównoważenia, który jest niezbędny do jego rozwoju.
* Steinke-Kalembka J.: Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną – książka, w której znajdziesz informacje o budowaniu relacji i współdziałaniu jako klucza do tego, by dziecku chciało się chcieć.
* Kołakowski A., Pisula A.: Sposób na trudne dziecko
– pomaga poradzić sobie z trudnymi zachowaniami u dziecka. Jeśli szukasz konkretnych metod opartych o techniki behawioralne (czyli wtedy, gdy nic innego nie działa) – sięgnij do tej pozycji, choćby po to, by sprawdzić czy są one dla Ciebie.

**Książki dla dzieci, które polecam:**

* Kasdepke G.: „Wielka księga uczuć”– do czytania na dobranoc.
* [Brendt J, Rafczyńska A.: „Tęskniący Zenon i żyrafa, która spadła z krzesła. Bajki o empatii „](https://emocjedziecka.pl/bajki-o-empatii-teskniacy-zenon-i-zyrafa-ktora-spadla-z-krzesla/) – nadaje się jako wstęp do rozmowy z dzieckiem.
* Kołyszko W.: „Garść radości, szczypta złości. Dużo zabawnych ćwiczeń z uczuciami”– świetny sposób na spędzenie razem czasu.
* Kołyszko W. – Seria 6 super bajek o uczuciach:
* RADOŚĆ I WYSPA HOP-SIUP.
* SMUTEK I ZAKLĘTE MIASTO.
* STRACH I POGROMCA POTWORÓW.
* WSTYD I LATAJĄCY ŚPIWÓR.
* ZAZDROŚĆ I WYŚCIGI ŻÓŁWI.
* ZŁOŚĆ I SMOK LUBOMIŁ.

**Gry planszowe, które polecam:**

* [Góra uczuć – Gra terapeutyczno-edukacyjna](https://emocjedziecka.pl/gramy-i-emocje-odkrywamy-gora-uczuc/).
* [Odkrycia – poznać i zrozumieć siebie](https://emocjedziecka.pl/28-2/).
* Pytaki – gra rodzinna.
* [Potwory do szafy](https://emocjedziecka.pl/gramy-emocje-odkrywamy-potwory-szafy/) – świetna gra rozwijająca umiejętność współpracy.