

## Zrozumieć i poznać emocje dziecka

W momencie, gdy dzieci osiągną umiejętność porozumiewania się językiem mówionym zaczynają używać słów dotyczących własnych przeżyć i odczuć wewnętrznych. Już wieku 2 lat dzieci rozpoznają podstawowe emocje, takie jak radość, smutek, złość i strach, a tematy ich rozmów krążą wokół uczuć przyjemności i bólu. Natomiast 3-letnie dziecko zaczyna wypowiadać się również na temat stanów emocjonalnych przeżywanych przez inne osoby. Zakres używanych terminów stopniowo rozszerza się sprawiając, że sześciolatek uzyskuje zdolność stopniowania emocji, zna ich złożone postaci, zaczyna odzwierciedlać przeżywane przez innych uczucia. To czas ekspresyjnego wyrażania swoich emocji – uczucia są silne, gwałtowne i krótkotrwałe, często też towarzyszy im labilność. Z biegiem czasu i wraz z nabywaniem kolejnych doświadczeń, dzieci nie tylko coraz łatwiej mówią o emocjach, ale również zaczynają o nich myśleć.

Zarówno rodzice, jak i nauczyciele powinni wspierać dzieci w rozwoju emocjonalnym. Ważnym elementem jest tu rozmowa, gdyż pomaga dzieciom przyglądać się własnym uczuciom i wiązać je z konkretną sytuacją. Dodatkowo rozmowa daje możliwość rozwijania pewności siebie i uczy zasad, jakie panują w relacjach międzyludzkich.

Należy uświadamiać że nie wszyscy myślą i czują tak samo, a także, że każdy może inaczej reagować na pewne sytuacje. Kształtowanie świadomości emocjonalnej u dziecka ma mu pomóc zrozumieć, że posiada swój wewnętrzny świat uczuć oraz myśli, niezależny i niepowtarzalny.

Warto rozmawiać o każdych emocjach, o tym co cieszy i smuci.

Istnieje wiele strategii, mówiących jak można wspierać dziecko w radzeniu sobie z emocjami.

Można tu między innymi wymienić:

1. Łączność i przełączenie – w momencie silnej emocji staramy się włączyć logiczne myślenie.
2. Nazywanie i poskramianie – nazywanie przeżywanej emocji i próba jej zrozumienia.
3. Zaangażowanie górnych partii – formułowanie komunikatów zachęcających do poszukiwania rozwiązań w trudnej sytuacji.
4. Rozładowanie przez ruch – ekspresja ruchowa pomaga wrócić do równowagi emocjonalnej.

Odczuwanie i przeżywanie emocji to naturalny element życia. Rolą rodziców i nauczycieli jest pomoc, wsparcie, ale przede wszystkim towarzyszenie dziecku w procesie rozwoju emocjonalnego. Dziecięce emocje są piękne i ważne. Przyjęcie innej perspektywy i niemyślenie jak dorosły, pomoże nie tylko w lepszym zrozumieniu emocji, ale też wsparciu i budowaniu relacji.

### Bibliografia

Daniel J. Siegiel, Tina Payne Bryson, „Zintegrowany mózg – zintegrowane dziecko: 12 rewolucyjnych strategii kształtujących umysł twojego dziecka”, Rebis 2013.

<https://pedagogika-specjalna.edu.pl/wiadomosci/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-uczuciach/>