

**PORADNIK DLA RODZICÓW N/T EMOCJI, SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE Z EMOCJAMI U MAŁEGO CZŁOWIEKA**

Definicja emocji: (od łac. *e movere*, ‚w ruchu') – stan znacznego poruszenia umysłu. Emocje charakteryzują się tym, że pojawiają się nagle, mogą osiągnąć dużą intensywność, ale są przejściowe.

Co nieco o emocjach …

Dzieci w wieku przedszkolnym chętnie podejmują rozmowy na temat swoich coraz bardziej złożonych emocjonalnych doświadczeń, komentują i próbują wyjaśniać przejawy i przyczyny emocji zaobserwowanych u innych osób. Naszą rolą jest im w tym pomóc.

*Nie ma dobrych, ani złych emocji – złe lub dobre są jedynie sposoby reagowania na – nasze lub naszych dzieci – emocje. Nie mamy wpływu ani nie możemy kontrolować, czy emocje się pojawią.*

*Dzieci często nie rozumieją (nie potrafią nazwać) przeżywanych emocji. Mają do tego prawo. Dorośli powinni ich nauczyć rozumieć emocje.* Emocje towarzyszą nam bez przerwy, są z nami w każdej chwili życia, choć nie zawsze je dostrzegamy. Wpływają na zachowania, jak żyjemy, jakie interakcje podejmujemy, na nasze postrzeganie, ale też na to, jak inni nas widzą.

Emocje są jak pogoda: bywa słonecznie, ale przychodzą też burze, deszcz i silny wiatr. Dziecko w wieku przedszkolnym dopiero uczy się radzić sobie z tą "pogodą". Ich układ nerwowy jest jeszcze niedojrzały, a przeżywane uczucia – gwałtowne i całościowe.

**Wszystkie emocje są ważne!**

Nie ma emocji "złych" czy "zakazanych". Złość, smutek, strach czy zazdrość są tak samo potrzebne jak radość czy duma. Pokazują one, czego dziecko potrzebuje albo co jest dla niego trudne.

- **Złość** – informuje, że granice dziecka zostały naruszone lub coś mu nie wychodzi.
- **Smutek** – pojawia się przy stracie, zmęczeniu lub rozstaniu z rodzicem.
- **Strach** – chroni przed niebezpieczeństwem i nieznanym.
- **Radość** – daje energię i buduje poczucie bezpieczeństwa

**4 złote zasady towarzyszenia dziecku w emocjach**

1. **Nazwij to, co widzisz**

   Dzieci często nie potrafią określić, co się z nimi dzieje. Pomóż im: *„Widzę, że jesteś bardzo zły, bo klocki się przewróciły"* albo *„Chyba jest ci smutno, że musimy już wracać do domu"*.

2. **Pozwól czuć (ale stawiaj granice zachowaniu)**

   Każda emocja jest dozwolona, ale nie każde zachowanie. Można krzyczeć w poduszkę lub

tupnąć nogą ze złości, ale nie wolno bicia ani niszczenia rzeczy **(*„Możesz się złościć, ale nie możesz bić”*)**

3. **Bądź bezpieczną przystanią**

   Gdy dziecko ma wybuch złości (tzw. "meltdown"), nie potrzebuje kazania ani kary, tylko Twojego spokojnego obecności. Powiedz: *„Jestem tutaj, czekam”*.

4. **Szukajcie sposobów na wyciszenie**

   Warto wspólnie wypracować rutyny, które pomagają obniżyć napięcie:

   - Głębokie oddychanie (wąchanie kwiatka – wdech, zdmuchiwanie świeczki – wydech)
   - Mocne przytulenie
   - Kącik wyciszenia w domu (poduszki, książeczki, miękka maskotka)
   - Rysowanie lub lepienie z ciastoliny itp.

**Czego lepiej unikać?**

- ❌ **Zahartowywania** (np. „Chłopaki nie płaczą”).
- ❌ **Bagatelizowania** („E tam, z takiego powodu nie warto ….”).
- ❌ **Gróźb i szantażu emocjonalnego** („Jak będziesz krzyczeć, to nie kupię ci…..”)
- ❌ **Karać za emocje** – dziecko nie płacze "na złość" Tobie, ono po prostu *nie umie* inaczej poradzić sobie z natłokiem bodźców

Do emocji, które są najczęściej widoczne u dzieci w wieku przedszkolnym należą: złość i radość. Złość rodzi się wtedy, gdy ktoś lub coś staje nam na drodze do osiągnięcia celu i jeżeli zaistnieje jakaś przeszkoda utrudniająca działanie, np. rówieśnik wyrwie zabawkę, zburzy budowlę, nie udaje się rysunek itp. Występuje wtedy tak duże pobudzenie nerwowe i napięcie psychiczne, że należy je rozładować, ale nie przez bicie, uderzenie, rzucanie, trzaskanie drzwiami. Warto wskazać dziecku takie sposoby radzenia sobie ze złością, aby pod jej wpływem nie krzywdził innych.
A oto kilka propozycji:

- uderzanie pięściami w poduszkę
- darcie gazety, robienie z niej kul, kopanie ich
- zabawa piłką, zabawy i gry sportowe na powietrzu
- taniec
- słuchanie muzyki
- zabawa w silnego i słabego – ćwiczenia relaksacyjne wzorowane na technice Jacobsona;
- wdechy i wydechy
- liczenie

- „balony złości” - nadmuchanie dwóch balonów (balon to człowiek, a powietrze w nim to złość), uciskanie jednego balonu tak, żeby pękł, powolne wypuszczanie powietrza z drugiego balonu – ocena, który sposób był bezpieczny
- zaciskanie pięści, aby zgromadziło się w nich całe napięcie, a następnie mocne strzepywanie ich
- powtarzanie rymowanego wierszyka i naśladowanie czynności:

"*Pani złości się nie damy!* - gesty odpychania czegoś od siebie

*Pani złości nie słuchamy!* - zasłanianie uszu

Najlepszy rozwój emocjonalny dziecka następuje w sytuacjach społecznych. Coraz większa liczba badań wskazuje, że jak najwcześniejsze pomaganie dzieciom w rozwijaniu umiejętności społecznych i emocjonalnych ma ogromny wpływ na ich zdrowie i dobre samopoczucie . Dlatego rolą rodziców jest wspomaganie swoich pociech w lepszym radzeniu sobie ze swoimi uczuciami. Jak to zrobić? Oto kilka porad.

- zadbaj o zaspokojenie podstawowych potrzeb bezpieczeństwa i miłości
- słuchaj uważnie, liczy się empatia, czułość i akceptacja uczuć dziecka
- maluch, przedszkolak czy uczeń musi czuć się akceptowany przez najbliższe otoczenie
- stawiaj na samodzielność. Nie próbuj wyręczać dziecka
- zawsze służ mu wsparciem, dobrym słowem, miłym gestem, uśmiechem
- nie oceniaj i nie krytykuj dziecka

W środowisku domowym rodzice i opiekunowie mogą wspierać rozwój zdolności emocjonalnych swoich dzieci również poprzez

- 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

Uczmy dzieci nazywać emocje. To jedna z najważniejszych umiejętności, która pozwoli im czuć się pewnie i bezpiecznie, a i lepiej radzić sobie w życiu. Pokazuj dziecku co czują inni. Nazywamy więc uczucia, które malują się na twarzy innych i wskazujmy na ich możliwą przyczynę, np.: „Hania jest smutna, bo nie pozwoliłaś jej pobawić się swoimi klockami”. Bawiąc się lalkami i misiami, mów, co czują zabawki w różnych sytuacjach. A gdy wracamy zmęczeni z pracy i dziecko ciągnie nas do zabawy, nie bójmy się powiedzieć: „Miałam/em ciężki dzień i jestem zmęczona. Jak odpocznę, to się pobawimy”. Aprobujmy uczucia dziecka, nie zachowanie. Z uwagi na fakt, iż gniew musi gdzieś znaleźć ujście, pogódźmy się z tym , że nasze dziecko tupie nogami, krzyczy ale nie pozwólmy , by wyrządzało komuś

krzywdę. Należy spokojnie (to ważne!), ale stanowczo powiedzieć „Widzę, że jesteś teraz bardzo rozzłoszczony, ale nie wolno ci mnie bić”.

***To my dorośli, jesteśmy pierwszym i najważniejszym wzorcem dla dzieci. Pokazujemy i budujemy ich świat od najmłodszych lat, ukierunkowujemy na dalszy etap życia. Janusz Korczak mówił***

***„Dziecko chce być dobre.***

***Jeśli nie umie – naucz.***

***Jeśli nie wie – wytłumacz.***

***Jeśli nie może – pomóż”.***

**Polecane książki dla rodziców:**

Faber J., Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały. Poradnik przetrwania dla rodziców dzieci w wieku 2-7 lat,
Nelsen J., Pozytywna dyscyplina dla przedszkolaków,
Shanker S., Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości,
Sobkowiak M., Przedszkolak w świecie emocji. Rozwój emocjonalny dziecka,
Żuczkowska Z.A., Dialog zamiast kar,

**Źródło**:


1. https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/emocja;3897800.html
2. Bacelewska D., *Repetytorium z rozwoju człowieka*, Jelenia Góra, 2006
3. Frąckowiak S., *Trudne emocje u dziecka – wytyczne do przeprowadzenia rozmowy* [za]: Ekman, P., Davidson, J. R., *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*, GWP, Gdańsk 1998.
4. https://swiadomaedukacja.pl/najlepsze-cytaty-janusza-korczaka/



OPRACOWAŁA: Agnieszka Piekarska
Ewelina cicha
Anna Pernal