

# Wspomaganie rozwoju emocjonalnego dziecka

Podstawą prawidłowego rozwoju emocjonalnego dziecka jest umiejętność rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji. Od tego, czy dziecko będzie potrafiło radzić sobie z emocjami, zależy jego poczucie wartości oraz zdolność nawiązywania relacji z innymi ludźmi i rozumienie ich.

Wiele dzieci, które przeżywają trudności ma bardzo wąski zakres doświadczeń emocjonalnych. Trudno im zrozumieć swoje uczucia oraz wyrazić je. Zadaniem rodzica jest pomóc swojemu dziecku w uświadamianiu sobie własnych uczuć oraz nauczyć je właściwego ich wyrażania.

## Jak pomóc dziecku radzić sobie z uczuciami?

**1. Wzbogać słownik uczuć dziecka.** Pierwszym krokiem na drodze do wzbogacenia zasobu słownika uczuć dziecka jest nauczenie go identyfikowania różnych uczuć. Do tego celu można wykorzystać różne obrazki i zdjęcia przedstawiające uczucia. Zapytaj dziecko czy wie, jakie uczucie przedstawia obrazek. Zapytaj czy kiedyś doświadczyło przedstawionego na zdjęciu uczucia. Jeśli dziecko nie potrafi określić uczucia na obrazku wyjaśnij mu, jaką emocję przedstawia. Przydatne może być omówienie i odegranie różnych sytuacji, które wywołują określone uczucia. Postaraj się skłonić dziecko do aktywnego udziału w dyskusji na temat różnych sytuacji tego rodzaju.

**2. Zademonstruj wyrażanie uczuć.** Najskuteczniejszym sposobem uczenia dziecka wyrażania uczuć jest obserwacja rodziców. Jeśli dziecko widzi, że rodzic wyraża swoje uczucia, są znacznie większe szanse, że samo będzie robić podobnie. Staraj się zwracać uwagę na uczucia, które przeżywasz i wyrażaj je tak, aby dziecko mogło je zaobserwować (np. kiedy zbijesz szklankę możesz powiedzieć: „To wywołało we mnie złość.”).

**3. Ćwicz rozpoznawanie i wyrażanie uczuć.** Skuteczną metodą nauki wyrażania emocji jest codzienne rozmawianie o uczuciach i wydarzeniach, które je wywołały. Możesz także nazwać emocje, jeśli widzisz, że dziecko właśnie je przeżywa (np. Widzisz, że dziecko złości się kiedy każesz mu posprzątać zabawki. Możesz powiedzieć: „Widzę, że się złości”). Kiedy dziecko we właściwy sposób wyrazi swoje uczucia pochwal je za to.

**4. Nigdy nie zaprzeczaj negatywnym uczuciom dziecka.** Ważne jest, aby dziecko wiedziało, że każdy ma prawo do przeżywania pozytywnych i negatywnych emocji. Zamiast mówić „Nie ma powodu do płaczu” powiedz „Widzę, że jest ci smutno”. Odwracanie uwagi dziecka

od przeżywanych negatywnych uczuć poprzez odwracanie jego uwagi (np. kupnem nowej zabawki), nie uczy radzenia sobie z nimi.