

## **Justyna Kokot – psycholog i pedagog**

Niezbędnym elementem mądrości życiowej i doświadczania szczęścia jest dostrzeganie emocji i umiejętność panowania nad nimi w różnorodnych sytuacjach społecznych. Emocji doświadczamy przez całe życie. Zaczynamy je odczuwać jeszcze w okresie płodowym.

We współczesnej psychologii mówi się, że nie powinno się dzielić emocji na pozytywne i negatywne. Nie ma złych ani dobrych emocji! Jedne są przyjemne, a inne nieprzyjemne, lecz wszystkie emocje są potrzebne. Za każdą emocją stoi istotna dla dziecka potrzeba. Nawet jeśli emocje są dla nas nieprzyjemne, to ostrzegają nas przed niebezpieczeństwem, mówią o tym, co jest dla nas ważne.

Dzieci są niezwykle wrażliwe na emocje dorosłych. Prawie niemożliwe jest oszukać dziecko, jeśli rodzic czuje smutek, złość, boi się. Przez pierwsze dwa lata życia dzieci potrafią być bardzo egoistycznie nastawione do świata. Trudno im zrozumieć, że wokół są inni ludzie, którzy też mają swoje uczucia i potrzeby.

Dopiero w okolicy 3. roku życia maluch zaczyna przejawiać empatię. Obserwuje, jak zachowuje się mama lub tata i na tej podstawie wyciąga różne wnioski. Starsze dzieci w wieku 4–6 lat zdecydowanie lepiej radzą sobie z rozumieniem emocji, potrafią dzielić się swoimi zabawkami i rozumieją, dlaczego ktoś jest smutny albo wesoły. Okres przedszkolny to doskonały moment na to, by wspierać rozwój inteligencji emocjonalnej.

Dzieci w wieku przedszkolnym:

- uczą się rozpoznawać i nazywać swoje emocje, a także emocje innych osób,
- uczą się, że emocje to pewne wewnętrzne stany, które są powiązane z tym, co wydarzyło się w świecie zewnętrznym,
- zaczynają uczyć się, jak zapanować nad własnymi emocjami.

Trzylatek widzi miny i gesty dorosłych, i dlatego często jego emocje są odzwierciedleniem emocji rodziców bądź wychowawców. Dzieci 4-letnie potrafią już z większą łatwością rozpoznawać swoje własne uczucia oraz te wyrażane przez kolegów. Dzieci w tym wieku są jeszcze nieśmiałe i brakuje im pewności siebie. Zdarza się, że udaje im się panować nad gniewem. W tym czasie dzieci nawiązują przyjaźnie i często ich emocje są związane właśnie z rówieśnikami. Pięciolatki są już bardziej pewne siebie i z pełną świadomością okazują to innym. Okazują swoją indywidualność oraz potrzebę bycia ważnym. Pięciolatki potrafią rozpoznawać emocje, regulować ekspresję własnych uczuć oraz panować nad tym. Odkrywają własne przeżycia i dowiadują się, że ich zachowanie nie zawsze i nie przez wszystkich jest akceptowane jednakowo. Zapamiętują już wiele opinii na swój temat, zarówno pochlebnych, jak i nieprzychylnych. Dlatego tak ważne jest to, co do nich mówimy.

Zwracajmy więc uwagę na własne emocje i na sposoby w jaki je wyrażamy. Emocje są zaraźliwe, zwłaszcza pomiędzy osobami, które są ze sobą blisko. Dzieci są doskonałymi obserwatorami i uczą się, również emocji, poprzez naśladowanie.

### **Rozwój emocjonalny dziecka w pigułce:**

W 3 roku życia - stany emocjonalne są krótkotrwałe, gwałtowne, zmienne. Dziecko odznacza się dużą siłą impulsywnością, nie radzi sobie jeszcze z ich kontrolą.

Pojawiają się zatem formy buntu, sprzeciwu. Uwidocznia się chęć, niezależność i samodzielność poprzez odmowę wykonania poleceń. Maluch jest wrażliwy i coraz bardziej świadomy swoich potrzeb.

W 4 roku życia - dziecko potrafi rozpoznawać i nazywać emocje swoje oraz innych osób. Są one intensywne, ale coraz częściej maluch stara się je regulować. W przypadku negatywnych emocji może je rozładowywać poprzez ssanie kciuka, nadrucliwość, koszmary senne, dolegliwości somatyczne, ból brzucha, wymioty, moczenie. Zaczyna się etap lęków i obaw związanych z rozwijającą się wyobraźnią. Jednocześnie coraz chętniej nawiązuje kontakty z rówieśnikami. Od tego czy dziecko potrafi poradzić sobie z pulą swoich emocji będzie zależeć jego poczucie wartości, zdolność nawiązywanie relacji, zaufanie do siebie.

W 5 roku życia - dziecko prawidłowo rozumie i określa emocje innych ludzi. Umie ocenić ich przyczyny i wie, jak reagować w przypadku krzywdy osób z otoczenia. Jest coraz bardziej świadome w sferze uczuć, negocjuje, rozumie stawiane mu wymagania, potrafi żartować. Przez większość czasu jest spokojne i zrównoważone. Każde dziecko ma swój własny, indywidualny tok w rozwoju emocjonalnym. Do 6 roku życia uczucia dzieci cechuje impulsywność i afektywność.

My rodzice musimy być dla nich emocjonalnie dostępnymi i musimy nazywać emocje po imieniu. Rozmawiając z dzieckiem o emocjach, dajemy mu szansę na zrozumienie tego, co mu się przytrafia.

Warto w rozmowach, nawet z najmłodszymi dziećmi, nazywać konkretne uczucia (np. złość, radość, gniew, zaskoczenie, strach). Pomocne mogą być również pytania typu: „jaki kolor ma złość?”, „jaki kształt ma miłość?”, „gdzie w ciele czujesz szczęście?”, „jak wygląda osoba, która jest smutna?”, „jak się zachowuje ktoś zezłoszczony?”, „jaka pogoda panuje w twoim sercu, gdy jesteś szczęśliwy?”.

Poza emocjonalną obecnością i rozmowami o uczuciach, warto zatem pokazywać dziecku różne metody wyciszania się, uspokajania umysłu i regeneracji. Najlepszym sposobem na to jest wspólna zabawa.

Inteligencja emocjonalna to zdolność rozpoznawania własnych uczuć oraz uczuć innych osób. Obejmuje zarówno kompetencje emocjonalne, jak i społeczne. Bardzo ważnymi kompetencjami emocjonalnymi, które chcielibyśmy jako rodzice rozwinąć u swoich dzieci są: wiedza o swoich stanach emocjonalnych, świadomość swoich ograniczeń, możliwości, doświadczanie własnej osoby niezależnie od sądów innych ludzi, panowanie nad swoimi emocjami, nieuleganie impulsom i świadome reagowanie na świat zewnętrzny.

#### Rodzicu jak możesz wspierać rozwój emocjonalny swojego dziecka:

- Mów w domu o uczuciach. Rozmawiaj z dzieckiem o emocjach, co pomoże im zrozumieć emocje innych oraz własne.
- Pomóż dziecku nazywać jego uczucia i je zaakceptować, staraj łączyć przeżywanie emocji z potrzebami, a nie ze zdarzeniami zewnętrznymi.
- Dziel się z dzieckiem uczuciami i przemyśleniami i uważnie słuchaj tego, co mówi o swoich przeżyciach.
- Nie krytykuj i nie oceniaj żadnych uczuć doświadczanych przez dziecko

- Nie zaprzeczaj uczuciom dziecka. Dziecko ma prawo czuć się onieśmiałe i zdenerwowane. Więc zamiast mówić „Chłopcy muszą być odważni”, „Nie przesadzaj, nie ma się czego bać”, powiedz „Wygląda na to, że się troszkę zdenerwowałaś, to zrozumiałe”. Otocz dziecko troską i zrozumieniem. Pokazuj, że jego uczucia są ważne i sprawiasz, że czuje się bardziej pewne siebie i bezpieczne.
- Pamiętaj, że akceptowanie uczuć to nie to samo, co zgoda na każde działanie pod ich wpływem.
- Nie oczekuj od kilkulatka, by zawsze wiedział, co czuje ani umiejętności kontrolowania emocji w różnych sytuacjach.
- Podpowiadaj dziecku, jak może wyrazić emocje w sposób bezpieczny dla siebie i innych.
- Należy rozróżnić wstyd od poczucia winy. Poczucie winy to emocja, która podpowiada nam, że coś zrobiliśmy źle. Wskazuje więc na konkretne zachowanie. Wstyd natomiast dotyczy naszej tożsamości - podpowiada nam, że to my jesteśmy źli. Zawiera ogólną, negatywną ocenę naszej własnej wartości. Carl Jung kiedyś powiedział, że wstyd to emocja, która zjada naszą duszę. To jeden z największych emocjonalnych ciężarów, jaki możemy nosić. Głęboko zakorzeniony w naszym poczuciu tożsamości niszczy nasze poczucie własnej wartości i odsuwa nas od innych ludzi. Nie zawstydzajmy dzieci!
- Dostrzegaj i akceptuj dziecko takim, jakim jest. Bez ocen i etykietek – także tych pozytywnych. Unikaj naklejania ich swojemu dziecku. Twoje dziecko może i jest nieśmiałe i nerwowe. Ale podkreślając to na każdym kroku, możesz tą nieśmiałość jedynie wzmocnić i sprawić, że Twoje słowa staną się samospełniającą się przepowiednią.
- Dawaj przykład, bo dzieci uczą się umiejętności społecznych z obserwacji, a to właśnie rodziców najczęściej obserwują. Nie wahaj się prosić o pomoc, mów przyjaciołom komplementy i dziękuj innym za poświęcony czas. Niech Twoje dziecko to widzi.
- Chwal konkretne zachowania. Pomóż swojemu dziecku poprawić jego samoocenę używając pochwał jasno określających konkretne zachowania. To pomoże dziecku rozwinąć wewnętrzne poczucie spełnienia i dumy. Doceniaj wkład i wysiłek dziecka, a nie tylko efekt

Dzieci z dobrze rozwiniętą inteligencją emocjonalną radzą sobie w życiu lepiej. Nie jesteśmy w stanie uchronić je przed różnymi przeciwnościami, ale rozwinięta inteligencja emocjonalna daje gwarancję, że dziecko pokona przeszkody, które spotka na swojej drodze i będzie potrafiło cieszyć się z życia.

*Jeżeli uważasz, że czegoś nie osiągniesz – masz rację.  
Jeżeli uważasz, że to właśnie osiągniesz – to masz rację.*

*Henry Ford*

**„Nie uszczęśliwiał dziecka, nauczył je bycia szczęśliwym”.**

**Emocje są. Ich koloryt i barwa są przeróżne i nie zawsze przyjemne. Sztuką jest je odczuć, nazwać, pobyc z nimi, zaakceptować i nie walczyć, żeby się ich pozbyć.**

**Warto pielęgnować emocje, które uskrzydłają.**