

Dzieci uczą się emocji

Emocje towarzyszą każdemu z nas w codziennym życiu. Doświadcza ich każdy – dorośli i dziecko, natomiast nie wszyscy potrafimy o nich mówić i radzić sobie z nimi. Zdolność do uświadamiania sobie własnych przeżyć, ich nazywania i wyrażania we właściwy sposób jest czymś, czego się uczymy. Umiejętności te składają się na inteligencję emocjonalną, a dzięki niej możemy sprawniej funkcjonować w świecie i wśród ludzi. Gdy potrafimy radzić sobie z emocjami, wiele codziennych zadań w domu, w szkole, w pracy może okazać się o wiele prostszych, a my będziemy działać efektywniej i po prostu lepiej się czuć.

Jak więc uczyć dzieci emocji i kształtować ich inteligencję emocjonalną?

- **Nazywanie emocji**

Mówmy dziecku o różnych uczuciach – w przedszkolu np. prowadzone są zajęcia, zabawy, w czasie których dzieci oglądają obrazki, fotografie przedstawiające różne wyrazy mimiczne i uczą się rozpoznawać, jaką emocję przedstawia obrazek. Tak samo można rozmawiać z dzieckiem, oglądając książki z obrazkami, bajki.

- **Rozpoznawanie własnych uczuć**

Bardzo ważne jest, by dzieci nauczyły się identyfikować, co one same czują – np. bolący brzuch, spięte ciało, mogą być oznaką strachu, zdenerwowania. Warto nazywać te odczucia, nadać im sens i w pierwszych latach życia jest to właśnie rola rodzica. Dzięki temu dziecko uczy się rozpoznawać, co się z nim dzieje. Łatwiej będzie mu później poradzić sobie, gdy będzie wiedziało, co czuje.

- **Wyrażanie emocji**

Pokazujmy dziecku, że można mówić o swoich emocjach – o tym, jak się czujemy i dlaczego. Rodzice mogą opowiedzieć o tym, jak minął im dzień w pracy, np. „zdenerwowałam się dziś na moją koleżankę, Basię, bo nie powiedziała mi o czymś bardzo ważnym”, „było mi dziś smutno, kiedy koleżanki poszły na kawę beze mnie”

- **Radzenie sobie z emocjami**

Zamiast mówić dziecku „przestań się złościć” albo „przestań płakać”, należy wskazać mu, co może zrobić, żeby się uspokoić. Dzieci często uciekają się do takich zachowań jak bicie, krzyczenie, niszczenie rzeczy itp., gdy nie wiedzą, jak sobie poradzić. Wskazujmy im więc możliwe i właściwe sposoby.