

A close-up photograph of a baby with light brown hair, smiling broadly with its mouth open. The baby is wearing a white long-sleeved shirt with blue suspenders. The background is a white fabric with a floral pattern of green leaves and yellow and orange flowers.

Jak uczyć małe dziecko świata emocji ?

Materiały dla rodziców

oprac. Olga Biernat – psycholog

PPPP w Otwocku

EMOCJE DZIECIĘCE

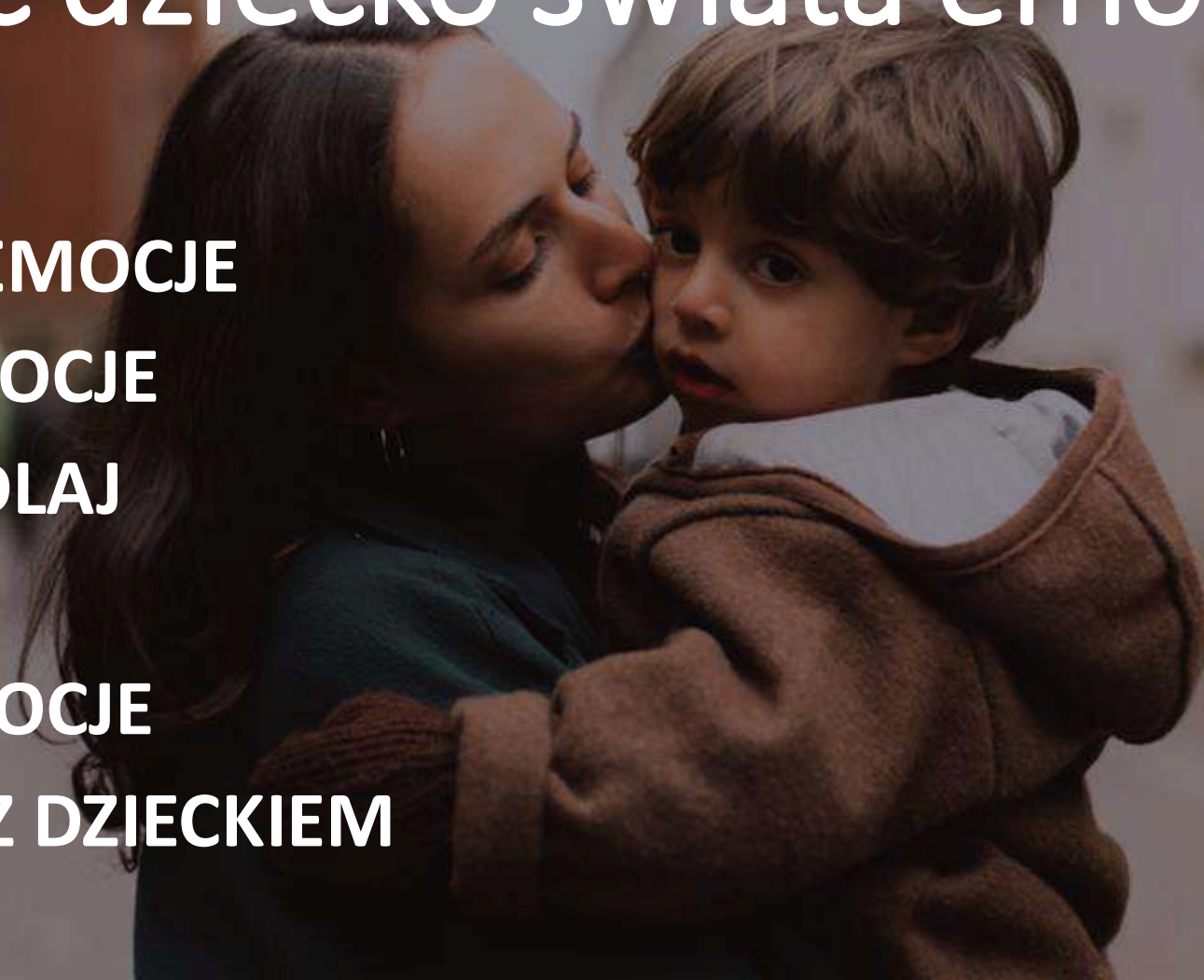
- **Emocje są charakterystycznym sposobem ekspresji dla dziecka.**
- **Każda EMOCJA ma swoją wartość, wszystkie do czegoś służą, pełnią jakąś rolę, funkcję.**
- **Emocje przejawiane przez dzieci znacząco różnią się od emocji i zachowań dorosłych.**
- **Emocje dzieci różnią się od emocji dorosłych pod względem intensywności i cech.**

Cechy emocji dziecięcych

1. **Są intensywne:** Dzieci często odbierają świat bardzo intensywnie, nierzadko wszystko jest „czarne lub białe”. Emocje zmieniają się gwałtownie. Niepowodzenia przeżywane są głęboko i odczuwane dotkliwie. Dzieci mają swoje „dziecięce problemy”. Sytuacja, która dla nas (dorosłych) wydaje się niepoważna, przez dziecka jest zupełnie inaczej odbierana i doświadczana.
2. **Ukazują indywidualność dziecka:** Różnicują się reakcje w odpowiedzi na takie same sytuacje, np. *strach – jedne uciekają, inne krzyczą, chowają się za rodzica*. Reakcje emocjonalne pokazują, że każde dziecko jest inne. Każde może w inny sposób reagować na daną sytuację.
3. **Szybko się zmieniają:** U małych dzieci emocje mają charakter przejściowy, szybko przechodzą np. od stanu wesołości do drażliwości czy złości, od zazdrości do czułości, od uśmiechu do płaczu. U starszych dzieci te uczucia stają się trwalsze.
4. **Pojawiają się często:** W miarę dorastania dzieci uczą się przystosowywać do sytuacji, które wyzwalają emocje, bo przekonują się, że np. wybuchy złości prowadzą na nie jakieś nieprzyjemne konsekwencje, dlatego starają się powstrzymać (bardziej kontrolować) albo zaczynają reagować w bardziej akceptowany sposób.
5. **Zmienia się nasilenie uczuć:** (są silne w pewnych okresach, w innych słabną).
6. **Czasami wyrażane są pośrednio:** Dzieci nie zawsze ujawniają bezpośrednio swoje emocje, mogą wyrażać je pośrednio w postaci niepokoju, lęków nocnych, trudnościach w wymowie, przejawów nerwowości np. *obgryzanie paznokci, ssanie kciuka, moczenie nocne*.

Jak uczyć dziecko świata emocji ?

- **POZWÓL NA EMOCJE**
- **AKCEPTUJ EMOCJE**
- **ODZWIERCIEDLAJ**
- **MODELUJ**
- **NAZYWAJ EMOCJE**
- **ROZMAWIAJ Z DZIECKIEM**





Pozwól dziecku wyrażać emocje

- Jeśli dziecko nie ma możliwość wyrażania uczuć bo mu na to nie pozwalamy (np. *"Nie płacz", "Taki duży chłopiec a beczy"*), tłumi je w sobie. Może to prowadzić do nerwicy lub objawów psychosomatycznych (np. *bóle brzucha, bóle głowy, problemy ze spaniem, trawieniem, nadmierna ruchliwość*).
- Ważne jest stworzenie przestrzeni do mówienia o emocjach. Ważne, by dzieci mówiły o uczuciach.
- To, co niewypowiedziane, chowa się „do środka”, męczy, dusi, przytłacza. Chowanie, tłumienie to...cierpienie.

Akceptuj
każdą emocję



Nie ma emocji dobrych i złych, są przyjemne i nieprzyjemne. Każda ma swoją wartość, wszystkie do czegoś służą, mają jakąś rolę, funkcję.

WSZYSTKIE EMOCJE SĄ POTRZEBNE.

TO JEST DOKŁADNIE TAKI SAMO JAK I WYKONYWANIE PRACY I WYKONYWANIE PRACY.

JEŻELI CZUJESZ:



RADOŚĆ



SMUTEK



STRACH



ZŁOŚĆ



WSTYD



OBRZYDZENIE

TO ZNACZY, ŻE JESTEŚ CZŁOWIEKIEM :)



Odzwierciedlaj emocje

- Szczególnie dla małych dzieci, które nie potrafią rozpoznawać ani co więcej jeszcze nazywać swoich emocji.
- Odzwierciedlanie polega na tym, że musimy rozpoznać to co wydaje nam się, że dziecko czuje i w sposób wyraźny a może nawet przerysowany zademonstrować (pokazać) np. *„Ojej ale jesteś radosny”*, *„Chyba jesteś troszkę smutny”*.

Nazywaj emocje dziecka

- Jeżeli jest to starsze dziecko możemy zapytać jakie odczuwa emocje np. *"Jakie emocje Cię dzisiaj odwiedziły Jasiu?"*
- Jeśli jest to młodsze dziecko i nie zna świata emocji to nazywamy emocje dziecka, które wydaje nam się, że w danej chwili odczuwa np. *„O widzę, że jesteś wesoły, że masz dobry humor, cieszysz się, że się razem możemy bawić”, „Wydaje mi się, że jesteś smutny” itd.*
- Nazywamy emocje pozytywne i negatywne (*min. złość, smutek*).
- Nazywamy także emocje, które towarzyszą nam np. *„Jestem teraz smutna”, „Złości mnie kiedy tak robisz”, „Cieszę się kiedy możemy się wspólnie bawić”.*



Modeluj - bądź dobrym przykładem

- Jesteśmy przykładem dla naszych dzieci, które nierzadko naśladują nasze zachowania.
- Dzieci nas nieustannie obserwują i widzą jak my sami radzimy sobie z emocjami tzn. czy o nich w ogóle mówimy, czy nad nimi panujemy, ale też co robimy, gdy zdarzy nam się nie panować (czy wracamy do tego tematu, czy przepraszamy, czy mówimy, że tak nie powinniśmy byli się zachować).



Rozmawiaj z dzieckiem

W sytuacjach skrajnych emocji doprowadzamy do tego żeby dziecko mogło się uspokoić, wyciszyć. Gdy nam się to uda i wydaje nam się, że sytuacja jest opanowana i wróciła do równowagi nie zostawiamy tego tak.

Wracajmy do trudnej sytuacji, pytajmy co się stało, dlaczego tak się dziecko zachowało / poczuło, co do tego doprowadziło, rozmawiajmy jak można sobie z tym poradzić w przyszłości.



CO JESZCZE MOGĄ RODZICE?

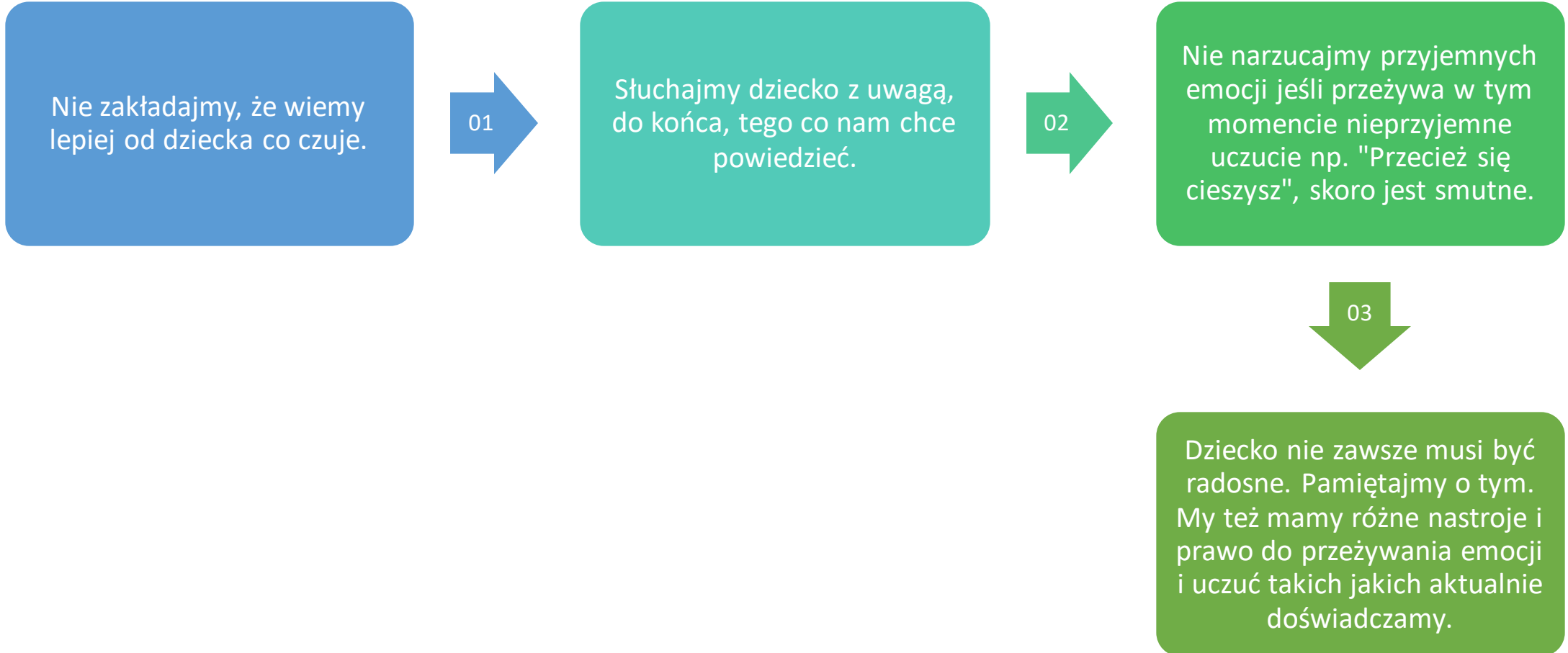
- **TWORZENIE DOBREJ ATMOSFERY DO ROZMOWY.**
- **UWAŻNE SŁUCHANIE.**
- **KRYTYKA ZACHOWANIA A NIE OSOBY.**
- **REFLEKSJA NAD SOBĄ.**



Tworzenie dobrej atmosfery

- Podczas rozmowy warto żebyśmy odłożyli inne sprawy i zajęcia na bok, skupili się na tym co mówi dziecko.
- Starajmy się słuchać dziecko z czułością i wyrozumiałością.
- Tworzenie atmosfery takiej, żeby dziecko czuło, że wyrażanie emocji jest czymś naturalnym i normalnym.

Słuchajmy dziecka z uwagą



Krytykuj nieprawidłowe zachowanie a nie dziecko

- Krytyka powinna dotyczyć tylko nieprawidłowego zachowania a nie dziecka.
- Krytyka osoby obniża poczucie jego wartości, obniża motywację:
"Jestem niegrzeczny to tak będę się zachowywał bo inaczej nie potrafię"
"Jestem głupi więc nie będę się uczył"
- Najpierw omawiamy jakieś zachowanie. Mówimy co sami w związku z tym czujemy oraz czego oczekujemy bądź jakie zachowanie byłoby odpowiednie w danej sytuacji: np. *"Jasiu rzuciłeś samochodzikiem o podłogę, popsuł się, odpadły mu kółka. Jest mi przykro bo to był prezent na urodziny. Chciałabym abyś nie rzucał zabawkami o podłogę"*.



Gdy pojawi się złość

- Uczymy dziecko wyrażania tej emocji w taki sposób aby nie robiło sobie oraz innym krzywdy.
- Pomagamy znaleźć konstruktywne sposoby na rozładowania gniewu i rozwiązanie nieprzyjemnej sytuacji.
- Jeśli dziecko się uspokoi, warto je spytać, co byłoby lepszym wyjściem z sytuacji niż wybuchy złości.
- Spiszcie/narysujcie wszystkie rozwiązania na kartce, przećwiczcie je "na sucho".
- Można korzystać z gotowych Kart Pracy.

REFLEKSJA NAD SOBĄ

- Zastanów się jak ty podchodzisz do niektórych emocji. Niekiedy jesteśmy nieświadomi tego, że sami trudno przeżywamy pewne emocje, nie rozumiemy ich, nie akceptujemy, nie chcemy o nich rozmawiać.
- Jeżeli sami nie akceptujemy u siebie jakiej emocji, to nie zaakceptujemy jej u swojego dziecka, nie pozwolimy na wyrażanie jej, będziemy czuli dyskomfort jeśli ono będzie wyrażało tę emocje.
- **Dziecko od nas uczy się sposobów rozwiązywania konfliktów. Od nas uczy się co ma robić w sytuacjach budzących smutek czy złość. Musimy pomóc dziecku nazwać uczucia i zaakceptować je, aby w przyszłości samo mogło konstruktywnie sobie z nimi radzić.**



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ :)

