

Jak rozmawiać z dzieckiem o emocjach?

Rozmowa z dziećmi na temat emocji spełnia wiele funkcji. Przede wszystkim umożliwia dzieciom przyjrzenie się własnym uczuciom i powiązanie ich z konkretną sytuacją, co wzbogaca ich życiowe doświadczenie. Dodatkowo tłumaczy rzeczywistość w kategoriach podejmowanych przez ludzi decyzji i związanych z nimi konsekwencji. Częste poruszanie tematyki uczuć zwiększa ich świadomość w umyśle dziecka oraz poszerza słownik emocjonalny.



Dzielenie się takimi doświadczeniami to dla młodego człowieka znakomity sposób zawierania znajomości i przyjaźni. Wspólne przeżywanie to sposób na poznanie czyjegoś charakteru i zrozumienie zasad rządzących relacjami międzyludzkimi.

Z biegiem czasu i wraz z nabywaniem kolejnych doświadczeń, dzieci nie tylko coraz łatwiej mówią o emocjach, ale również zaczynają o nich myśleć. Rozwijająca się teoria umysłu pozwala młodemu człowiekowi dowiedzieć się, że nie wszyscy ludzie myślą, czują i reagują tak jak on. To ważne, by dziecko przekonało się, że różni ludzie mają odmienne pragnienia i marzenia, a każdy posiada swój własny, wewnętrzny świat myśli i uczuć, zupełnie niezależny od stanów umysłu innej osoby.

RADY DLA RODZICÓW:

Nie posługujcie się stereotypami. To nieprawda, że dziewczynki są „bardziej emocjonalne”, a „chłopaki nie płaczą”. Pamiętajcie, że jako ludzie, mamy różny poziom wrażliwości, a przez to sami podejmujemy decyzje, w jaki sposób zachować się w danej sytuacji.

Tłumaczcie przyczyny ludzkich uczuć oraz konsekwencje ich wyrażenia w określony sposób. Nie mówcie: „Uśmiechnij się! Babcia dała ci prezent!”. Dziecko, decydując się nie uśmiechać, widząc prezent od babci, decyduje się również ponieść związane z tym konsekwencje – babuni będzie przykro. Warto, aby wiedziało, co się może wydarzyć, gdy zdecyduje się na konkretną reakcję.

Łączmy myśli z emocjami i zachowaniem w logiczny i jasny ciąg. Niech dziecko wie, jakie są powody odczuwania przez ludzi złości, oraz w jaki sposób wyrazić ją, aby nie ponieść zbyt dotkliwych konsekwencji społecznych. Gdy jednak zdecyduje się wyrazić ją silnie i krzywdząco, powinno dowiedzieć się, jakie konsekwencje będzie to miało dla jego relacji z drugą osobą – co ona w związku z tym sobie pomyśli, co poczuje i jak zareaguje.

Dajcie przykład! Nie ma co udawać silnych i radzących sobie w każdej sytuacji dorosłych. Młody chłopiec, widząc w tacie herosa, może nigdy nie dać sobie prawa do przeżywania smutku czy porażki. Pokażcie, że ludzie mają kłopoty, które ich smucą lub złością, że zdarza im się mieć gorszy dzień i „wstać lewą nogą”. Jednocześnie mówcie o emocjach w taki sam sposób, jak określacie je rozmawiając z dzieckiem.

Czytajcie wspólnie książki... i rozmawiajcie o perypetiach ich bohaterów. To znakomita skarbnica wiedzy o ludzkich doświadczeniach, trudnościach i rozmaitych sposobach radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Rysujcie, malujcie wydarzenia z życia oraz emocje z nimi związane- niektóre uczucia łatwiej jest wyrazić dzieciom w ten sposób.

Przygotowała

Magdalena Dąbrowska

Pedagog specjalny