

# DZISIAJ TROCHĘ O EMOCJACH. JAK POMÓC DZIECIOM ROZPOZNAWAĆ EMOCJE?



"Designed by pikisuperstar / Freepik"

Wszyscy rodzimy się z emocjami, ale w momencie narodzin nie wszystkie emocje są rozwinięte w naszych mózgach.

Dzieci rodzą się z takimi reakcjami emocjonalnymi jak: płacz, frustracja, głód i ból.

Istnieje osiem wbudowanych emocji pierwotnych: złość, smutek, strach, radość, zainteresowanie, zaskoczenie, obrzydzenie i wstyd. Emocje wtórne, takie jak uraza i przemoc (wynikające z gniewu) lub niepokój (wynikające z lęku), odzwierciedlają nasze reakcje

emocjonalne na określone uczucia i są wyuczone na podstawie doświadczenia.

Na przykład dziecko ukarane za załamanie emocjonalne będzie odczuwało niepokój następnym razem, kiedy się zezłości. Dziecko wyśmiewane za wyrażanie strachu będzie się wstydzić następnym razem, gdy się przestraszy.

**Dlatego to, w jaki sposób reagujemy na emocje naszych dzieci, wpływa na rozwój ich inteligencji emocjonalnej.**

Kiedy uczymy dzieci rozpoznawania emocji, dajemy im strukturę, która pomaga im wyjaśnić, co czują, co ułatwia im radzenie sobie z tymi emocjami w sposób społecznie odpowiedni.

**Dialog z emocjami dziecka jest dialogiem miłości, którego podstawowymi elementami są obecność, empatyczne słuchanie, zrozumienie i bliskość emocjonalna.** Aby to osiągnąć, rodzic musi jednak czuć się na tyle silny, by nie dać się przytłoczyć intensywnością emocji dziecka. Badając swój wewnętrzny świat, można zidentyfikować emocje, które sprawiają, że czujemy się niekomfortowo i które uniemożliwiają nam bycie razem z dzieckiem, które ich doświadczą: na przykład złość dziecka może przerażać rodzica lub może nie być przez niego akceptowana lub dopuszczana.

Wielokrotne blokowanie przeżyć emocjonalnych oznacza wysyłanie dziecku komunikatu, że dana emocja nie jest odpowiednia, a w miarę dorastania, za każdym razem, kiedy będzie jej doświadczać, będzie odczuwać coraz większy dyskomfort i nie będzie wiedziało, jak ją rozpoznać i regulować.

Może się też zdarzyć, że za każdym razem, gdy dziecko doświadczą nieprzyjemnej emocji, rodzic, który czuje się zakłopotany lub zawstydzony, próbuje odwrócić jego uwagę, aby

nie doprowadzić do płaczu lub krzyku. Ta strategia nie zawsze się sprawdza i sprawia, że dziecko czuje się bardziej zestresowane, niezrozumiane i pozbawione pomocy. Byłoby to wygodne rozwiązanie, gdyby działało, ale przesłanie, jakie niesie, jest znowu takie: "ta emocja nie jest dobra, odganiaj ją".

Przyjmowanie emocji oznacza, że nie należy się ich bać, dobrze znać swoje własne emocje i pracować nad tymi, które sprawiają, że czujemy się niekomfortowo, tak aby być gotowym na przyjmowanie emocji innych.

**Możliwość poczucia "bezpieczeństwa" przy rodzicach to wspaniały dar dla dzieci: nie musicie być idealnymi rodzicami, aby to osiągnąć, ale stawiając na autentyczność, możecie to razem zbudować!**