Jak wspomagać rozwój emocjonalny dziecka?

W pogoni za rozwojem intelektualnym naszych pociech, często zapominamy o tym, jak ważne jest dbanie o sferę życia uczuciowego dziecka. Podstawą prawidłowego rozwoju emocjonalnego jest **umiejętność rozpoznawania emocji, nazywania ich i wyrażania**, w społecznie akceptowalny sposób. Od tego, czy nasz maluch będzie potrafił radzić sobie z całą gamą emocji, zależeć będzie jego **poczucie wartości, zaufanie do siebie, zdolność nawiązywania relacji z innymi ludźmi, rozumienie ich**.

Na nasz wrodzony potencjał do posiadania uczuć, ich rozumienia i używania, wpływa najbliższe otoczenie, w najwcześniejszych latach życia. Na początku swojego rozwoju, każde małe dziecko spontanicznie i bez żadnych zahamowań wyraża swoje uczucia bez względu na otoczenie, w którym się znajduje.

**Uwaga! Każde niemowlę, w ciągu pierwszych miesięcy życia, wyraża głównie cztery podstawowe uczucia: złość, strach, smutek i radość. To, jak z czasem zacznie wyrażać swoje uczucia, zależy od najbliższego otoczenia, w którym się znajduje.**

To rodzic staje się przewodnikiem dziecka w skomplikowanym świecie doświadczanych przez nie uczuć. **To od nas nasze dzieci uczą się, jak radzić sobie z własnymi emocjami:**jak odreagowywać złość, przełamywać strach, czy przeżywać smutek.



**Jak pomóc dziecku radzić sobie z własnymi uczuciami:**

* **słuchaj dziecka z czułością i empatią**. Stwórz atmosferę, w której wyrażanie uczuć jest czymś pożądanym. Odłóż na czas rozmowy wszystkie inne zajęcia i zaangażuj się w pełni w rozmowę z dzieckiem. Tylko taki kontakt ma prawdziwą wartość. Jeśli dziecko poczuje się zrozumiane, najczęściej samo będzie potrafiło sobie pomóc.
* podczas rozmowy z dzieckiem lepiej **zadawać pytania otwarte**, czyli takie, które nie sugerują odpowiedzi. Zamiast pytać „*jak się czujesz?*”  lepiej zapytać „*co czujesz w tej sytuacji?*”, „*opowiedz mi co się stało*”. Na pierwsze pytanie najczęstszą odpowiedzią jest „*dobrze*”, zaś gdy sformułujemy pytanie w sposób otwarty, dajemy szansę dziecku wypowiedzenia swoich prawdziwych emocji.
* **nie próbuj wyręczać dziecka i dopowiadać mu, gdy nie może się wysłowić**. Nigdy nie zakładaj, że na pewno wiesz, co ono czuje i co chce Ci powiedzieć.
* **pomóż dziecku nazwać uczucia i zaakceptować je**. Rodzicom przychodzi często z trudnością zaakceptowanie uczuć dziecka, ponieważ nie są w stanie zaakceptować swoich. Przed rozmową z dzieckiem, warto się zastanowić, czy sami dajemy sobie prawo do odczuwania różnych emocji, czy je wyrażamy czy też tłumimy? Jeśli nie lubimy jakiejś emocji u siebie, nie zrozumiemy jej u dziecka i nie pozwolimy mu na wyrażenie jej. Dziecko od nas uczy się sposobów rozwiązywania konfliktów, stajemy się dla niego przykładem, co mają robić w sytuacjach budzących smutek bądź złość.
* **pamiętaj, że akceptacja uczuć dziecka nie zakłada przyzwolenia na działanie pod ich wpływem**. Przeżywanie złości nie jest tożsame, z destruktywnym zachowaniem pod jej wpływem. Uczmy dziecko przestrzegania zasad oraz sposobów radzenia sobie ze wszystkimi ogarniającymi je uczuciami, w sposób który nie wyrządzi nikomu krzywdy.
* **pamiętaj, że każde uczucie ma swoją specyficzną wartość, wszystkie nam do czegoś służą i żadnego z nich nie należy tłumić.** Rozpoznawanie nieprzyjemnych uczuć pomaga nam współodczuwać z innymi ludźmi, gdy oni je przeżywają, a także na zasadzie kontrastu pomagają nam cieszyć się przyjemnymi uczuciami. Gdy ludzie pozbywają się tzw. „*złych*” uczuć, tracą zdolność odczuwania tych „*dobrych*”.
Pamiętajmy również, że małe dzieci przejawiają silne emocje za pomocą ciała. Jeżeli nie mają możliwości wyrażania swoich uczuć, tłumią je w sobie i zaczynają przejawiać różnego rodzaju choroby somatyczne (problemy ze spaniem, trawieniem, wydalaniem, problemy skórne, nadmierną ruchliwość). Jeśli nie nauczymy dzieci poznawania sowich emocji i wyrażania ich słowami, sprawimy że staną się dorosłymi, którzy reagują objawami fizycznymi w obliczu doznawania emocji.
* chcąc pocieszyć dziecko, poprawić jego samopoczucie, często zaprzeczamy odczuwanym przez niego „negatywnym” emocjom, mówiąc „*Nie ma powodu do płaczu*”, „*Nic się nie stało*”, „*Nie ma się czego bać*”. Takimi słowami, nie sprawimy, że dziecko przestanie czuć, to co czuje, a jedynie spowodujemy poczucie braku zrozumienia i odrzucenia. Tylko wtedy gdy, dziecko poczuje się w pełni akceptowane, przyjdzie porozmawiać z nami następnym razem, gdy będzie miało problem.
* **nie narzucaj dziecku „przyjemnych” emocji, jeśli przeżywa w tym momencie te „nieprzyjemne”.** Dziecko nie może być zawsze radosne i pogodne, ono też ma prawo przeżywać myśli i uczucia, jakich doświadcza naprawdę. Niektórzy rodzice, gdy ich pociecha przeżywa stratę, smutek, starają odwrócić jego uwagę od trudnego wydarzenia poprzez rozśmieszanie go, zmianę tematu, zakup nowej zabawki. Pamiętaj, że odcinając dziecko od jego prawdziwych uczuć, nie pomagasz mu w radzeniu sobie z nimi, lecz sprawiasz, że w przyszłości maluch nie będzie w dobrym kontakcie z nimi, a tym samym nie będzie potrafił współodczuwać z innymi ludźmi.
* **nie oceniajmy i nie krytykujmy dziecka**! To bardzo obniża jego poczucie własnej wartości.
* **gdy dziecko opowie nam o swoich trudnościach, nie podejmujmy od razu działania**. Być może samo zna rozwiązanie, a potrzebuje jedynie naszego wsparcia i zrozumienia, aby je zrealizować. Wspólnie z dzieckiem zastanówcie się, co można w tej sytuacji zrobić, co mogłoby mu pomóc lepiej się poczuć, na jaką pomoc z naszej strony ono się zgadza. Takie zachowanie wzbudza zaufanie do nas oraz wspiera jego samodzielność w radzeniu sobie z trudnościami.

Artykuł pochodzi z serwisu dziecisawazne.pl

Autor: Anna Leszczyńska, psycholog dziecięcy.