

5 rzeczy, które warto wiedzieć o emocjach u dzieci. Jak wspierać inteligencję emocjonalną?

Czy da się wypracować inteligencję emocjonalną u dziecka, mówiąc: „Masz się w tej chwili uspokoić!”? Niestety, nie. A czy możliwe jest, że dziecko nauczy się rozpoznawać własne emocje, jeśli będzie słyszało: „Jeśli jeszcze raz uderzysz tym autkiem, to dostaniesz karę!”? Oczywiście również nie. Aby móc wspierać dziecko, najpierw sami musimy dużo dowiedzieć się o emocjach, które mu towarzyszą. Oto ważna „baza”:

1. Smutek nie jest oznaką słabości

Zdarza się nam uważać smutek i płacz za słabość – zwłaszcza u chłopców. W rzeczywistości jednak pokazywanie trudnych emocji to akt wielkiej odwagi i świadectwo szczerości ze sobą i z drugą osobą. Pamiętajmy, że smutek czy płacz to ważne informacje, więc dobrze byłoby porozmawiać o przyczynach ich powstania. Jeśli poświęcimy na to czas, dorosły człowiek będzie czułym, opiekuńczym partnerem, który nie wzbrania się przed okazywaniem emocji i potrafi o nich mówić.

2. Nie można „wyłączyć” złości – każda emocja jest „po coś”

Czasem mówimy do dzieci: „Nie wolno tak się złościć” czy „To nieładnie, masz się w tej chwili uspokoić”. Tak jakby można było wyłączyć, złość, pozbyć się z życia. Podobnie jak z innymi emocjami, nie da się – wszystkie emocje będą towarzyszyły nam już zawsze. Nie przychodzi nam do głowy, aby zakazać dziecku odczuwania radości. Nie podnosimy głosu, gdy się boi. Kiedy jednak dziecko się złości, wzbudza to natychmiastowy niepokój. Tymczasem złość jest emocją jak każda inna. Jest ważna i potrzebna. Informuje np. że, coś dziecku się nie udało, albo że ktoś przekracza jego granice. Warto zapytać co się wydarzyło, co stoi za tym, że się tak czuje? Dojdź do przyczyny złości. Na pewno kiedy tylko zrozumiesz swojego malca i pomożesz mu rozwiązać trudność zyskasz doświadczenie, satysfakcję, jego zaufanie i lepszą komunikację waszej relacji rodzic – dziecko.

3. Ważne jest wyrażanie emocji

Uczmy dzieci wyrażania swoich emocji, ubierania je w słowa. Dzięki umiejętności mówienia o lęku czy strachu będą umiały uspokoić się i poczuć ulgę. Informując o oczekiwaniach i nazywając swoje stany emocjonalne („Jest mi przykro, gdy...”, „Czułbym się ważny, gdyby...”) łatwiej rozwiążą konflikty.

Z kolei dzielenie się emocjami pozytywnymi, takimi jak radość czy miłość, wzmocni relacje z innymi.

4. Świat dziecięcych emocji nie jest czarno-biały

Przykład: 4-letni Paweł wraca do domu. W przyływie euforii podbiega do psa i niechcący nadeptuje mu na ogon. Pies skomle, mama woła: „Hej! Bądź ostrożniejszy, tak nie wolno!”, na co dziecko reaguje protestem (nie chce zdjąć kurtki) i płaczem.

Mama małego Pawła widziała, co się stało. Przytuliła chłopca i powiedziała mu cicho na ucho: „Tak naprawdę jest ci smutno, bo nie chciałeś wcale zrobić pieskowi krzywdy, prawda? Wszystko już w porządku, spójrz, jak on się cieszy”. Na twarzy chłopca natychmiast odnotowała się ulga – ktoś pozwolił mu zrozumieć jego emocje.

5. Ważne jest to, by obserwować dzieci i je słuchać

Te przykłady pokazują, jak ważne jest to, by słuchać, co mówią dzieci, wchodzić z nimi w uważny dialog i je obserwować. W połączeniu z poprzednimi punktami mamy szansę na wejście w świat dziecięcych emocji, poznanie ich i odpowiednie reagowanie – co będzie stanowiło dobrą podstawę wspierania inteligencji emocjonalnej.

Warto pracować nad inteligencją emocjonalną!

Kiedy dzieci nas nie słuchają, nie martwmy się – zastanówmy się raczej nad sobą, bo to my jesteśmy dla nich wzorami do naśladowania. Praca nad inteligencją emocjonalną całej rodziny, choć początkowo może przysporzyć pewnych trudności, z czasem staje się coraz łatwiejsza i szybko zaczyna przynosić efekty. W pewnym momencie może się okazać, że kiedy sami odczuwamy niepokój czy smutek, nasza pociecha zwraca się do nas słowami: „Widzę, że coś cię męczy. Może potrzebujesz porozmawiać?”

Źródło:

<https://rodzicowo.pl/>