

Wspieranie rozwoju emocjonalnego dziecka

Jak wspierać rozwój emocjonalny dziecka?

Prawidłowy rozwój emocjonalny pomaga dziecku w radzeniu sobie w nowych i trudnych sytuacjach, komunikowaniu się z rówieśnikami i dorosłym oraz nawiązywaniu pozytywnych relacji. Ważne jest, aby dziecko nauczyło się nazywać i rozumieć swoje emocje. Wsparciem dla malucha w tym procesie są dorośli, szczególnie rodzice.

Oto kilka prostych przykładów jak pomóc dziecku w ułatwianiu, hamowaniu i ukierunkowaniu swoich emocji.

- **Okazuj własne emocje**, np. powiedz: „dzisiaj jest mi jakoś smutno – sam/a nie wiem dlaczego”, „cieszę się, że już jesteśmy razem”, „tak mnie ucieszyła twoja laurka, aż chce mi się klaskać”.
- **Znajdź czas na wysłuchanie dziecka**, gdy chce z Tobą porozmawiać. Podkreśl, że jest to dla Ciebie bardzo ważne, np. „, to co mówisz, jest bardzo ciekawe, „, cieszę się, że mi to opowiadasz”. Mów o emocjach, jakie Ci towarzyszą, jeśli odkładasz rozmowę na później: „, Porozmawiamy za chwilę, bo teraz jestem za bardzo zdenerwowany/a”.
- **Naucz dziecko słów wyrażających konkretne emocje i stany ducha**, takich jak: szczęśliwy, smutny, podenerwowany, wściekły, przestraszony. Jak najczęściej używaj takich określeń w odniesieniu do własnych przeżyć.
- **Odrzuć wartościowanie emocji**, by dziecko nie czuło, że robi coś złego, gdy jest smutne lub podenerwowane. Akceptuj jego emocje: „Rozumiem, że masz prawo być smutny, bo zniszczyła się twoja ulubiona zabawka”.
- **Mów dziecku, że jest dla ciebie ważne**, że troszczysz się o niego, zależy Ci na nim, myślisz o nim, kiedy jest w żłobku, i zaglądasz do niego, sprawdzając czy jest bezpieczne, gdy śpi lub jest chore.
- **Czytaj dziecku wzruszające opowiadania**, w których jest mowa o triumfie wytrwałości, konsekwencji. Nie wstydz się swoich emocji, gdy los bohaterów wyciska łzy z oczu. Wczuwaj się w rolę, dramatyzuj, zmieniaj głos, śmiej się i wzruszaj adekwatnie do sytuacji.
- **Wprowadzaj do życia element niespodzianki i tajemnicy**. Opowiadaj o ważnym wydarzeniu w życiu swoich przyjaciół (np. o ślubie) tak, jakby to była czarodziejska baśń
- **Oglądaj z dzieckiem rodzinne zdjęcia**, np. te zrobione tuż po jego urodzeniu, i opowiadaj, w jakiej sytuacji zostały zrobione (w szpitalu, pierwszego dnia

po powrocie do domu, kiedy zobaczyłaś jego pierwszy ząb). Powiedz jakie odczucia towarzyszyły ci w tych chwilach.

- Rozmawiajcie o ważnych wydarzeniach w życiu dziecka: jak się wtedy czuło? Co pamięta?.
- Rozmawiajcie o emocjach związanych ze świętami ważnymi dla malucha, takimi jak: urodziny, pierwsze dni w żłobku, przedszkolu, Wigilii itp.