**Dziecko w świecie emocji**

  W życiu każdego człowieka emocje odgrywają bardzo istotną rolę. Każdy z nas przeżywa swoje sukcesy i porażki w zupełnie inny sposób. Istotnym elementem naszego emocjonalnego życia jest umiejętne rozpoznawanie uczuć, nazywanie ich i konstruktywne wyrażanie, tak aby nikogo nie urazić i nie zniechęcić do siebie. Dlatego ważne jest, już od najwcześniejszych lat uczyli dzieci, jak umiejętnie się złościć, jak okazywać radość oraz czym jest smutek i lęk. W wieku przedszkolnym dziecko nie jest w stanie maskować swoich uczuć. Możemy zaobserwować to w jego mimice, gestach, postawie ciała czy w okrzykach, jakie wydaje, np. z radości czy z fascynacji. **Dziecko na tym etapie rozwoju nie umie kontrolować swoich emocji, czyli każda sytuacja, w jakiej się właśnie znajduje, jest w stanie wyprowadzić go z równowagi.**  Nie wiedzą, skąd biorą się ich uczucia, jak sobie z nimi radzić i kierować. Jeśli nie zapewni się im odpowiedniej wiedzy
 i umiejętności w tym zakresie, to taki stan rzeczy może stać się przyczyną wielu zaburzeń w rozwoju psychicznym dziecka. Osoba nie potrafiąca identyfikować własnych uczuć, nie będzie też potrafiła wczuwać się w nastroje, emocje i potrzeby innych ludzi. Sytuacja taka może prowadzić również do zachowań agresywnych. Negatywne emocje dziecięce – gniew, złość, smutek, zazdrość – dla wielu dorosłych nadal są „trudnym tematem”. Uznają oni dzieciństwo za „czas nieba bez chmurki” i najchętniej nałożyliby na malucha obowiązek nieustannego bycia radosnym.

* Psychologia mówi, że umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami to dobre wyposażenie dziecka na przyszłość, dodaje mocy i hartuje na porażki, a przecież sami wiemy, że życie przynosi ich zawsze za wiele…
* Sukces w życiu zależy nie tylko od intelektu IQ, zdolności i zainteresowań ( inteligencji wielorakiej), preferencji sensorycznych ( dominujących zmysłów wzroku, słuchu, ruchu, …) lecz od umiejętności kierowania emocjami!!! Emocjonalna inteligencja czy EQ, nie bazuje na tym, jak mądre jest dziecko, a raczej na tym, co kiedyś nazywano osobowością
* Badania pokazują, że społeczne i emocjonalne umiejętności mogą mieć większe znaczenie dla odniesienia sukcesu w życiu, niż wysoki iloraz inteligencji

Termin „inteligencja emocjonalna” stosowano go dla określenia cech emocjonalnych, które wydają się ważne dla osiągnięcia sukcesu. Są nimi: - empatia, - umiejętność wyrażania i rozumienia uczuć, - umiejętność kontrolowania złości, - niezależność, - umiejętność dostosowania się do zmian, - budzenie sympatii, - umiejętność rozwiązywania problemów międzyludzkich, - wytrwałość, - przyjazny stosunek do ludzi i świata, - grzeczność, - okazywanie szacunku innym.

Dziecko to mały odkrywca. Lubi poznawać nowe rzeczy, zadaje wiele pytań, stara się samodzielnie wykonywać wiele codziennych czynności. Najpierw samo się bawi, potem ubiera, zjada posiłek czy sprząta zabawki w swoim pokoju. Gdy te czynności mu się udają, gdy widzi, że to co robi ma sens, a przy tym jest chwalone przez rodziców i nauczycieli, to wówczas odczuwa **pozytywne emocje**, takie jak np.: radość, satysfakcja, szacunek. Takie emocje są również zachętą do dalszych aktywności. Pobudzają dziecko do zwiększenia wysiłków i podejmowania nowych, coraz trudniejszych wyzwań. Gdy dziecko zostanie pochwalone, bo ładnie narysowało obrazek, to będzie nadal i  to większym zapałem rysować nowe, coraz ładniejsze i trudniejsze rysunki. Gdy maluch samodzielnie ubierze buciki i usłyszy od mamy: „Sam ubrałeś buciki. Ale jestem z ciebie dumna. Jesteś dzielnym chłopcem” – to taka pochwała nie tylko wzbudzi
w maluchu zachwyt i radość, ale także skłoni go, do dalszego samodzielnego ubierania się.

 **Każde dziecko będzie odnosiło  sukcesy, gdy**:

* ma poczucie bezpieczeństwa (prawo do błędu, otrzyma konieczne wsparcie i informację zwrotną);
* jego działaniom towarzyszą pozytywne odczucia i emocje;
* bierze udział w planowaniu i podejmowaniu decyzji ( coś ode mnie zależy);
* odczuwa satysfakcję ( lubi to robić);
* ma poczucie własnej wartości ( ja to potrafię);
* dostrzega się jego wkład pracy, a nie efekt ( rodzic, nauczyciel i grupa dostrzegają jego wysiłek i doceniają).
* kiedy ma możliwość realizacji własnych pomysłów. Nauczamy krok po kroku… w radosny sposób, poprzez zabawę; wyznaczamy małe cele i nagrody, które motywują. Duży cel i odległy przeraża!
* Słowa - Pochwały nie bolą -,,Jesteś dobry, ,,Uda się”…
* Dziecko, tak jak i TY ma prawo do porażki, to oczywista konsekwencja bycia aktywnym!  Porażka daje możliwość rozpoczęcia na nowo!
* Dziecko ma taki osąd na swój temat , jaki usłyszy od dorosłych!

 Niestety oprócz pozytywnych uczuć i emocji, każdemu dziecku towarzyszą również **emocje negatywne**. Do takich negatywnych emocji zalicza się strach, smutek, gniew, złość, panikę,  itp. Gdy dziecko widzi coś, czego się boi, zwykle odczuwa strach. Gdy musi się z kimś pożegnać albo oddać coś co lubi – odczuwa smutek. Gniew i złość zazwyczaj są reakcją na nieotrzymanie przedmiotu, zabawki, której dziecko pragnie, zabronienie mu pójścia gdzieś, lub zrobienia czegoś,  co w danej chwili jest dla dziecka bardzo ważne

Dziecko w wieku przedszkolnym bardzo szybko potrafi przejść z emocji negatywnych w pozytywne
i z pozytywnych w negatywne. Przy pozbywaniu się emocji negatywnych u dziecka, istotną rolę pełnią dorośli, a zwłaszcza rodzice. To oni powinni w szybki i umiejętny sposób przemienić smutek w radość, strach w poczucie bezpieczeństwa, agresję w spokój, a ból – po prostu uśmierzyć.

Gdy dziecko jest smutne, można je rozśmieszyć pokazując zabawną minę, czytając śmieszną historię, rysując coś, co wzbudzi zainteresowanie i radość. Również strach u małego człowieka, można szybko pokonać. Wystarczy zrobić kilka prostych kroków, aby dziecko zapomniało o tym uczuciu i ponownie poczuło się w pełni bezpieczne. Dzieci bardzo często odczuwają strach przed ciemnością. Boją się wejść do ciemnego pokoju, a gdy w nocy się obudzą to płaczą. W takich przypadkach najlepiej jest zostawić choćby niewielkie źródło światła w pokoju, aby ta ciemność nie była, aż tak przerażająca.

W wypadku nieśmiałego dziecka, ważne jest przede wszystkim to, jak traktują je rodzice i jak uczy się radzić sobie ze swoją naturalną nieśmiałością.

* Rodzice, którzy stwarzają dziecku okazje do ośmielających je przeżyć, dają mu tym samym szanse pozbycia się, być może na całe życie, bojaźliwości.
* Dzieci, wyrosną z nieśmiałości, tylko dlatego, ponieważ ich rodzice pozwalali im rozwiązywać problemy i nie usuwali pojawiających się przeszkód i trudności
* Dzieci, które nie były wystawiane na próby, zachowały wrodzone skłonności do przejawiania lęku, wciąż będą reagowały zwiększoną pobudliwością emocjonalną, wycofaniem i zawstydzeniem.

 **Złość** jest reakcją emocjonalną, która pojawia się jako odpowiedź na coś. Jest reakcją na bodziec. Zarówno dzieci jak i my, dorośli złościmy się z różnych powodów. Gdy tracimy wpływ w sytuacji, w której jesteśmy, gdy coś idzie nie tak jak trzeba. Także wtedy, kiedy złością reagujemy na swoje własne myśli. Czyli tworzymy sobie w głowie przebieg jakiegoś zdarzenia, które może nie mieć związku z rzeczywistością i zaczynamy się nakręcać.

* Dziecko może się złościć gdy coś mu nie wychodzi. Ma poczucie frustracji, szybko chce się poddać, reaguje więc impulsywnie by wydostać się z niewygodnej dla siebie sytuacji.
* Dziecko może złościć się kiedy zostaje do czegoś zmuszone lub przekonywane w nieumiejętny sposób. Nie zgadza się z czymś i jedyne narzędzie jakie ma to złość na coś lub na kogoś.
* Dziecko złości się w sytuacji, kiedy wiele może i wszystko co chce otrzymać wymusza złością lub płaczem. To ono stawia wszelkie warunki. Wtedy każda forma odmowy będzie przez niego odbierana jako atak na siebie. Napady złości u dziecka mogą być silniejsze, ponieważ nie dostaje ono od razu tego, co do tej pory dostawało. Pamiętaj, że dziecko potrzebuje granic, po to żeby mogło czuć się bezpiecznie.

**Ważne kroki w drodze do zrozumienia złości dziecka**

* Nie reaguj od razu.
Bo jeśli zrobisz to spontanicznie to istnieje ryzyko, że zaczniesz działać z poziomu emocji. Pierwszą reakcją powinna być obserwacja dziecka w tej konkretnej sytuacji. Jeśli zareagujesz od razu Tobie również włączy się złość na dziecko za to, że się złości.
* Nie każ dziecka za złość.
Utrwalasz w nim wzorzec: „złoszczenie się jest złe”, co powoduje tracenie kontaktu ze sobą
 i ze swoimi stanami emocjonalnymi. Ucz dziecko tego, że ma prawo wyrażać złość.  Wzmacniaj przekonanie: „Moja złość jest moja i to ja potrzebuję sobie z nią poradzić”.
* Nie ignoruj. Zauważ.
Przypomnij sobie swoje doświadczenia z okazywania trudnych emocji. Jak reagowali Twoi rodzice kiedy wyrażałaś/eś złość? Daj dziecku znać, że widzisz, że ono się złości. Nie ignoruj sygnałów, które Ci ono daje przed sytuacją która wywołała w nim złość.
* Nie próbuj uciszać.
Zapytaj: Co się dzieje? Postaraj się zrozumieć. Powiedz o swoich intencjach: „Próbuję zrozumieć to co czujesz”
* Ucz swoje dziecko zrozumienia stanów emocjonalnych.
Po zakończonej akcji skieruj uwagę dziecka na zrozumienie swoich stanów. Po co i dlaczego się one pojawiły. Ucz dziecko na tych przykładach – kontrolowanej złości. Dziecko dopiero poznaje
i uczy się swoich emocji i ich wyrażania.

 Mały człowiek ma swoje własne emocje i uczucia. Ale to, w jaki sposób będzie je wyrażał, w dużej mierze zależy od nas samych – od dorosłych.Dziecko uczy się poszczególnych czynności i zachowań obserwując dorosłych. To przede wszystkim rodzice są źródłem wiedzy -  najpierw dla niemowlaka, potem dla przedszkolaka, a na końcu dla nastolatka. Jeśli dziecko wychowuje się w rodzinie, gdzie przeważają negatywne emocje i uczucia, to również ono będzie doświadczało takich uczuć. Dla kształtującej się psychiki małego człowieka złość i agresja będą tymi uczuciami, które będzie znało najlepiej i które będzie najczęściej wyrażało. Nie pozna pozytywnych emocji, gdyż ich nie będzie widziało, nie będzie doświadczało radości, miłości czy poczucia bezpieczeństwa.

Natomiast jeśli dziecko jest wychowywane przez rodziców, którzy odnoszą się do siebie z szacunkiem, mówią spokojnym głosem, często uśmiechają się , to wówczas taki mały człowiek będzie spokojny, radosny, będzie kochał i czuł, że jest kochany. Takie dziecko będzie miało poczucie bezpieczeństwa, które sprawi, iż z uśmiechem na twarzy zacznie podejmować nowe wyzwania, będzie aktywne, nauczy się pokonywać trudności (samodzielnie lub z pomocą rodziców) i co najważniejsze – będzie ufne w stosunku do najbliższych, gdyż w jego psychice zostanie zakodowana informacja, że nawet w najtrudniejszych sytuacjach może liczyć na pomoc swojej mamy i taty. Takie dziecko wychowywane wśród „pozytywnych emocji” będzie łatwiej pokonywało lęki – nawet te przed potworami czy ciemnym pokojem, rzadziej będzie odczuwało smutek i bezsilność, a także będzie bardziej kreatywne i  pomysłowe. A co najważniejsze będzie po prostu… szczęśliwe.