**Rozmawiajmy z dzieckiem o uczuciach**

W pierwszych latach swojego życia dziecko rozwija się bardzo intensywnie. Wspierając je w nauce nowych umiejętności, nie można zapominać o inteligencji emocjonalnej. Zdolność rozpoznawania emocji oraz radzenia sobie z nimi jest niezwykle ważna, ponieważ wpływa na całe życie człowieka. Odpowiada za sukcesy w nauce i w pracy,
za zdrowe relacje z innymi oraz za osobiste poczucie szczęścia. Rodzice mogą wzmacniać inteligencję emocjonalną dziecka, od najmłodszych lat ucząc je jak obchodzić się z własnymi i cudzymi uczuciami.

Maluch, który nie porusza się jeszcze sprawnie w świecie emocji, nie rozumie, co się z nim dzieje. Nie potrafi nazwać stanów, które nim rządzą, a tym bardziej odpowiednio na nie reagować.  Potrzebuje bezpiecznej przestrzeni, w której mógłby rozmawiać o [swoich uczuciach](https://bookolika.pl/pokaz-produkt/10-uczuc/10) i całkowitej akceptacji. Pokażmy dziecku, że to, co czuje jest normalne, potrzebne i ważne dla nas. Oznacza to, że nie można negować ani bagatelizować stanów emocjonalnych dziecka. Nie mówmy zatem: „Nie płacz, nic się nie stało”, bo choć dla nas powód do płaczu może być błahy, dla malca najwyraźniej to poważna sprawa. Musi wiedzieć, że jeśli coś sprawiło mu przykrość, to ma prawo być smutny i może to okazać. Od małego dziecka nie można też oczekiwać, że będzie w stanie się kontrolować i na nasze zawołanie przestanie płakać lub złościć się. Zawstydzanie słowami: „Taki duży, a się boi” albo „Grzeczne dzieci się nie złoszczą” oraz karanie za okazywanie emocji, doprowadzą do ukrywania lub blokowania przez dziecko emocji, a dodatkowo podkopią jego poczucie własnej wartości. Zwyczajnie bądźmy przy maluchu, okazując mu dużo uwagi. Łatwiej znieść trudną sytuację, gdy się ją z kimś bliskim dzieli, tak samo jak wspólna radość się potęguje.

[Dzielenie się emocjami](https://bookolika.pl/pokaz-produkt/10-uczuc/10), to bardzo ważna umiejętność, dlatego powinniśmy zachęcać dziecko do rozmowy o nich. Wystarczy okazać zainteresowanie i troskę, być blisko i przytulić. Ważne jest, aby rodzic starał się zachować spokój, nawet wtedy, kiedy dziecko nie potrafi. Maluch „zarazi się” tym i łatwiej wróci do stanu równowagi. Opanowanie jest szczególnie istotne w trakcie silnych doznań emocjonalnych lub wybuchów emocji dziecka. Zwłaszcza kiedy pociecha płacze, krzyczy, rzuca się na podłogę, jest tak pobudzona i zestresowana, że nic do niej nie dociera i nie panuje nad sobą. Najpierw należy uspokoić dziecko, przytulając, głaszcząc lub zwyczajnie siedząc obok. Można łagodnie przekazać: „Kiedy krzyczysz/płaczesz, nie rozumiem co mówisz. Porozmawiamy za chwilę jak się uspokoisz”. Dopiero kiedy maluch ochłonie, można wspólnie poszukać przyczyny wybuchu.

Aby dziecko lepiej radziło sobie z uczuciami, musi je najpierw umieć rozpoznać. Dlatego ważne jest, by w codziennych sytuacjach nazywać emocje i reakcje z nimi związane. Tłumaczmy więc dziecku: „Widzę, że się na mnie zezłościłeś, bo nie dałam ci cukierka”. Oczywiście dotyczy to również wszelkich odczuć radosnych. Zauważmy: „Ucieszyłaś się, bo kotek przyszedł się przytulić i to było miłe. Dlatego teraz klaszczesz w dłonie”. W ten sposób dziecko uczy się refleksji i samoregulacji.

Rodzice są wzorem do naśladowania dla dzieci, dlatego dobrze jest skupić się również na swoich uczuciach, ich podłożu oraz tym, jak sobie z nimi radzimy. Nie ukrywajmy przed dzieckiem własnych bolesnych emocji. To ludzka rzecz czuć smutek, złość czy strach i maluch musi o tym wiedzieć. Pokaż mu jak uspokajasz się głębokimi oddechami lub mimo smutku, zabierasz się za swoje obowiązki. Rozwinie to u niego empatię i motywację do stawiania czoła wyzwaniom.