**Jak pomóc dziecku radzić sobie z emocjami? Rodzaje emocji i przydatne ćwiczenia dla najmłodszych.**

Umiejętność radzenia sobie z emocjami określa się w psychologii jako samoregulację. Wiek przedszkolny to czas, w którym dzieci się uczą, co to są emocje .Jak pomóc dziecku radzić sobie z emocjami? To spore wyzwanie, które nierzadko spędza rodzicom sen z powiek. Sprawdź, co powinnaś wiedzieć o radzeniu sobie z dziecięcymi emocjami i poznaj podstawowe ćwiczenia, mające umożliwić Tobie i Twojemu maluchowi osiągnięcie jak najlepszych efektów, gwarantujących spokój, a zarazem pozwalających na odpowiednie przystosowanie się do życia w społeczeństwie.

**Emocje u dzieci – co warto o nich wiedzieć?**

[Emocje](https://www.edziecko.pl/emocje) u dzieci objawiają się od pierwszych chwil życia. Z początku jednak są manifestowane w sposób instynktowny, poprzez płacz, krzyk czy śmiech. Z czasem, gdy dziecko powoli dorasta, okazuje się, że nie wszystkie zachowania, podyktowane jego stanami emocjonalnymi, są społecznie akceptowalne. Wówczas pojawiają się problemy, a maluch, który nie rozumie, dlaczego to, co dotąd nikomu nie przeszkadzało, wywołuje negatywną reakcję otoczenia, a to utrudnia mu nawiązywanie najprostszych kontaktów międzyludzkich. Musisz wiedzieć, że im mniejsze dziecko, tym z większą intensywnością będzie reagowało na wszelkiego rodzaju wydarzenia, które z jakiegoś powodu je poruszą (wydarzenia te nie muszą być poważne, a jedynie takie wydawać się maluchowi). Twoja pociecha okazuje też emocje stosunkowo często, choć z czasem uczy się, że aby uniknąć kary czy upomnienia, powinna je dostosować do sytuacji. Warto pamiętać, że emocje u dzieci mają charakter przejściowy, to znaczy, że bardzo łatwo ulegają zmianie z jednej w drugą (na przykład złość w radość, smutek w entuzjazm). Kiedy emocje biorą górę, najmłodsi mogą mieć problemy z jasnym myśleniem, a także skupieniem na tym, co robią. Napięcie emocjonalne może też sprawiać im problemy innego typu – bardzo zdenerwowane dziecko może się na przykład zacząć jąkać lub zacinać. Jednocześnie nadmiar emocji, z którym dziecko się boryka, a którego nie potrafi opanować, zawsze wpływa na jego interakcje, czy to z rówieśnikami, czy z dorosłymi.

**Emocje dziecka – rodzaje**

Wyróżniamy rozmaite emocje dziecka. Rodzaje, które najczęściej pojawiają się w przypadku młodych ludzi, to:

**Złość, strach ,nieśmiałość, lęk ,zawstydzenie ,żal ,zadowolenie ,miłość, radość.**

**Radzenie sobie z emocjami przez dzieci: ćwiczenia dla najmłodszych**

Jest wiele sposobów na radzenie sobie z [emocjami](https://www.edziecko.pl/pierwszy_rok/7,79404,23192121,maly-czlowiek-wielkie-emocje-jak-odczytywac-uczucia-niemowlaka.html) przez dzieci. Ćwiczenia, które mogą im pomóc, wcale nie są skomplikowane i łatwo je wprowadzić do codziennego rozkładu dnia. Koniecznie jednak trzeba je wykonywać, by najmłodsi poczuli się w pełni szczęśliwi w swoim otoczeniu. Sprawne nazywanie emocji przez dziecko, a także przekazywanie swoich potrzeb spowoduje, że wzrośnie jego skuteczność w kontaktach międzyludzkich.

Jak ćwiczyć z dzieckiem? Oto kilka sprawdzonych rad:

* porozmawiaj z dzieckiem o emocjach. Zwróć uwagę na to, że każda jego myśl generuje jakieś emocje, a gdy się je wyrazi, zawsze mają one swoje konsekwencje – czasem pozytywne, innym razem negatywne;
* poproś, by dziecko, po obejrzeniu filmu, przeczytaniu książki czy powrocie z wycieczki opowiedziało, jak się czuje. W dwóch pierwszych przypadkach możesz też zapytać, jak czuło się w konkretnych momentach fabuły lub jak czuła się postać z opisywanego przez nie utworu. W ten sposób najmłodsi także uczą się nazywania emocji;
* wraz z dzieckiem wypiszcie emocje na małych karteczkach (niech najpierw dziecko poda te, które zna, Ty możesz je później uzupełnić o te,  o których zapomniało lub dodać nowe, z jakimi chciałabyś je zapoznać). Następnie poskładajcie karteczki tak, by nie było na nich widać, co jest napisane i wrzućcie do miski. Kolejno losujcie po jednej i starajcie się pokazać bez słów wylosowaną emocję (pozostałe osoby muszą odgadnąć, co zostało wylosowane);
* poproście dziecko, by spróbowało w sposób plastyczny przedstawić emocje, które wypisaliście wcześniej na karteczkach. Niech użyje ulubionej techniki – rysunku, malarstwa, kolażu, rzeźby lub, jeśli rysuje na komputerze, grafiki komputerowej.

**Jak nauczyć dziecko radzić sobie ze złością?**

**Przede wszystkim, trzeba uświadomić młodemu człowiekowi, że złość, sama w sobie, nie jest ani dobra, ani zła. Zwykle nie występuje sama, a w towarzystwie innych uczuć. Jednocześnie sprawia spore trudności, dlatego tak trudno z nią sobie poradzić, zwłaszcza w dziecięcym wieku. Co mogą zrobić rodzice?**

* **jeśli Twoje dziecko reaguje agresją, spróbuj przekonać je, by powiedziało ci, co** czuje. Jeśli jego złość jest spowodowana odmową (na przykład nie zgodziłaś się, **by zjadło coś słodkiego), powiedz mu, że zamiast bić czy kopać, może powiedzieć, że jest o to złe;**
* **podsuń dziecku któryś ze sposobów na uspokojenie nerwów – jeśli czuje, że zbiera mu się na wybuch gniewu, niech weźmie kilka głębokich wdechów bądź policzy do piętnastu. Najczęściej ochota do uzewnętrznienia złości w międzyczasie przejdzie;**
* **w momencie, gdy dziecko się uspokoi po swoim napadzie gniewu, porozmawiaj z nim o tym, co zaszło;**
* **informuj dziecko zawsze wtedy,**[**gdy sama jesteś zła**](https://www.edziecko.pl/rodzice/7,79353,22675481,jestes-wsciekla-powiedz-to-glosno.html)**. Z czasem do tego przywyknie i zrozumie, że warto to komunikować, a widząc, że Ty panujesz nad gniewem, samo będzie się starało zachowywać tak samo;**
* **jeśli Twojemu dziecku uda się uspokoić, stosując podsuniętą przez Ciebie technikę lub na własny, kreatywny sposób, pochwal je lub nagródź.**