

Jak nauczyć dziecko nazywać emocje?

Dziecko, które przeżywa trudne emocje często nie wie, co dokładnie się z nim dzieje. W związku z tym trudno mu poradzić sobie z daną sytuacją. Jeśli dorosły nazwie mu to, co ono przeżywa dziecko może, choć częściowo odzyskać kontrolę nad sytuacją (będzie już wiedziało, że to, co czuje to np. gniew), a to zmniejszy jego dyskomfort i niepokój.

Kiedy widzisz, że Twoje dziecko złości się, cieszy się z czegoś, niepokoi czymś lub przeżywa jakieś inne emocje, postaraj się mu je nazwać. Do syna, który denerwuje się przed egzaminem można powiedzieć: „widzę, że niepokoisz się jutrzejszym sprawdzianem z matematyki, czy tak jest?”. Do córki, która jest smutna, bo pokłóciła się z przyjaciółką: „czy to jest tak, że jest ci przykro, bo Małgosia przez całą wycieczkę rozmawiała z Julką, a nie z tobą?”.

Ponieważ każdy przeżywa daną sytuację inaczej, nigdy nie mamy pewności, jak czuje się dziecko. Co najwyżej możemy się tego domyślać. Dlatego **warto jest dawać dziecku znać, że nie wiemy na 100% co czuje, ale jesteśmy ciekawi i staramy się je zrozumieć.** A co, jeśli nie uda się właściwie nazwać danej emocji, którą przeżywa dziecko? W takiej sytuacji dziecko najczęściej wyprowadzi nas z błędu. Córka może odpowiedzieć: „wcale nie jest mi przykro! Jestem na nią po prostu wściekła!”.

W rozmowach z dziećmi o emocjach w ogóle nie chodzi o to, by być nieomylnym, a bardziej o to, by autentycznie okazać dziecku chęć zrozumienia tego, co ono przeżywa.

Czasami dobrze odczytasz emocje swojej pociechy, a czasami się pomylisz i to jest w porządku dopóki potrafisz uznać, że się pomyliłeś i usłyszeć prawdziwą odpowiedź dziecka.

Dla dziecka pomocne będzie, kiedy rodzic z jednej strony nazwie daną emocję, a z drugiej połączy ją z wydarzeniem, które ją wywołało. Powie na przykład: „jesteś rozczarowana, bo koleżanka nie dała ci cukierka?” lub „domyślam się, że możesz tęsknić za tatą, bo od 2 tygodni jest w podróży służbowej”. Dzięki temu dziecko dowie się, że emocje mają swoje źródła, nie biorą się „znikąd”. Będzie też mogło poznawać swoje reakcje na różne sytuacje, co wpłynie na lepszą wiedzę o sobie.