

Jak rozmawiać z dzieckiem o emocjach?

Czasami dziecko może powiedzieć, że nie chce teraz rozmawiać. Możesz z jednej strony widzieć, że coś silnie przeżywa, a z drugiej słyszeć niechęć dziecka do tego, by to omówić. W takiej sytuacji należy to uszanować i nie forsować na siłę pomysłu rozmowy. **Ważne jednak, żeby dziecko usłyszało, że zawsze może przyjść i z Tobą porozmawiać, jeśli poczuje taką potrzebę.** Dzięki temu będzie czuło, że z jednej strony jego granice zostały uszanowane, a z drugiej – że nie jest samo z tym, co przeżywa – że ktoś to widzi i reaguje.

Dzieci od najwcześniejszych lat odczuwają różnego rodzaju emocje, które często są dla nich pewnego rodzaju niewiadomą. By się w nich odnaleźć potrzebują pomocy akceptującego i myślącego o tych różnych uczuciach dorosłego. Jednak i dorosły może się czegoś nauczyć od dzieci w tym obszarze – myślę przede wszystkim o spontaniczności i odwadze w wyrażaniu różnych odczuć. Warto więc do tematu rozmów z dziećmi o emocjach podejść jak do wzajemnej wymiany – rodzic daje dziecku akceptację, rozumienie sytuacji, wsparcie w szukaniu rozwiązań, a dziecko pokazuje dorosłemu, jak otworzyć się na swoje przeżycia.