

Jak rozmawiać z dzieckiem o emocjach?

Emocje towarzyszą dzieciom każdego dnia – podczas zabawy, nauki, a także w kontaktach z rówieśnikami i dorosłymi. Radość, smutek, złość czy strach są naturalne i potrzebne, ale maluchy często nie potrafią ich nazwać ani wyrazić w odpowiedni sposób. Naszym wspólnym zadaniem – rodziców i nauczycieli – jest pomóc dzieciom zrozumieć, co czują, i pokazać im, że emocje są czymś normalnym i można sobie z nimi poradzić.

Rozmowy o emocjach to ważny krok w budowaniu u dzieci poczucia bezpieczeństwa, empatii i umiejętności rozwiązywania konfliktów. Oto praktyczne wskazówki, które pomogą Wam Rodzicom wspierać dziecko w tej ważnej dziedzinie.

Uważnie słuchaj

- Daj dziecku pełną uwagę, kiedy opowiada o swoich uczuciach.
- Staraj się nie przerywać i nie oceniać emocji – każde uczucie jest ważne.

Nazwij emocje

Dziecko często samo nie wie, co czuje. Rodzic może pomóc:

- Widzę, że jesteś zły, bo klocek się przewrócił
- Chyba zrobiło Ci się smutno, kiedy kolega nie chciał się z tobą bawić?

Daj akceptację

- Pokaż dziecku, że każda emocja jest w porządku, ma do niej prawo (choć nie każde zachowanie).
- Rozumiem, że jesteś zdenerwowany. To normalne, że tak się czujesz.

Pokaż sposoby wyrażania emocji

- Zamiast krzyku czy uderzenia, można:
 - powiedzieć: „Jestem zły!
 - narysować to, co się czuje
 - pooddychać razem głęboko
 - potupać
 - potargać kartkę

Podziel się własnym doświadczeniem, śmiało mów o swoich emocjach w prosty sposób.

- Dziecko uczy się przez przykład. Rodzic może powiedzieć:
 - Ja też czasem jestem zły, wtedy biorę kilka głębokich oddechów i jest mi lepiej.
 - Jestem trochę zmęczona, więc potrzebuję chwili odpoczynku.

To uczy dziecko, że każdy doświadcza emocji i że można o nich rozmawiać.

Zadawaj pytania

- Pomóż dziecku zrozumieć emocje:
 - „Co sprawiło, że tak się poczułeś?”
 - „Co mogłoby Ci teraz pomóc?”

Ucz, że emocje mijają

- Teraz jesteś smutny, ale za chwilę może być Ci lepiej. Emocje zmieniają się jak chmurki na niebie

Zachęcaj do rozwiązywania problemów:

- Pomóż dziecku szukać sposobów radzenia sobie z emocjami: oddech, przytulenie ulubionej zabawki, narysowanie tego, co czuje.
- Chwal każdy wysiłek dziecka w zrozumieniu i wyrażeniu emocji.

Bądź cierpliwy:

- Rozwijanie inteligencji emocjonalnej to proces, który wymaga czasu.
- Nawet małe postępy w rozpoznawaniu uczuć i dzieleniu się nimi są cenne.

Używaj gier i zabaw

- Zabawy ról, pacynki czy kukielki pozwalają dziecku ćwiczyć wyrażanie emocji w bezpieczny sposób.
- **Bajkoterapia** może być tu świetnym wsparciem – bajki pokazują, jak bohaterowie radzą sobie z emocjami i konfliktami.

Odkryj moc bajek – pokaż dziecku, jak rozumieć swoje emocje dzięki bajkoterapii!

Bajkoterapia - to fantastyczna metoda, szczególnie dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Polega na wykorzystaniu bajek, opowiadań i historii do **poznawania, nazywania i rozumienia emocji** oraz uczenia radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

Oto, co warto wiedzieć o emocjach w bajkoterapii i jak ją stosować:

Cele bajkoterapii emocji

- **Nazywanie emocji** – dziecko uczy się rozpoznawać, co czuje ono samo i inni.
- **Uwalnianie emocji** – bajka daje bezpieczne „pole do przeżywania” gniewu, smutku czy lęku.
- **Rozwiązywanie problemów** – bohaterowie pokazują, jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami.
- **Rozwijanie empatii** – dziecko poznaje różne punkty widzenia i uczy się współodczuwania.
- **Budowanie poczucia bezpieczeństwa** – dziecko uczy się, że emocje są naturalne i akceptowane.

Jak stosować bajkoterapię w praktyce

Wybierz odpowiednią bajkę

- Krótka, z jasnym przesłaniem i bohaterem, z którym dziecko może się utożsamić.
- Przykłady: poniżej

Czytaj aktywnie

- Zadaj pytania w trakcie lub po lekturze:
 - „Co czuł bohater?”
 - „Co byś zrobił na jego miejscu?”
 - „Jak możemy pomóc bohaterowi?”

Rysowanie i zabawa

- Poproś dziecko, by narysowało bohatera i jego emocje.
- Można tworzyć własne historie z emocjami, np. „Narysuj smutnego potwora i wymyśl, co może mu pomóc poczuć się lepiej”.

Odniesienie do własnych doświadczeń

- Po bajce zapytaj: „Czy Ty kiedyś czułeś się podobnie?”
- To pomaga dziecku identyfikować swoje emocje i uczyć się sposobów radzenia sobie z nimi.

Powtarzanie i rutyna

- Bajkoterapia działa najlepiej, gdy jest regularna, np. codziennie kilka minut lub kilka razy w tygodniu.

Bajkoterapia emocji dla dzieci 5–6 lat - propozycje

Bajka / Książka	Główna emocja / temat	Pytania do rozmowy z dzieckiem
Kolorowy potwór – Anna Llenas	Radość, smutek, złość, strach, spokój	„Co czuł potwór?” „Które emocje też czasem Ty odczuwasz?” „Jak można sobie pomóc, gdy jest się zły/smutny?”
Wielka księga uczuć – Grzegorz Kasdepke	Różne codzienne emocje	„Która sytuacja była dla Ciebie podobna?” „Co zrobiłbyś, gdybyś był bohaterem?”
Co robią uczucia? – Tina Oziewicz	Rozpoznawanie i wyrażanie emocji	„Jakie emocje pojawiły się w historii?” „Czy też kiedyś tak się czułeś?”

Uczucia – Janusz Leon Wiśniewski	Smutek, złość, radość	„Która historia podobała Ci się najbardziej?” „Co moglibyśmy zrobić, żeby poczuć się lepiej?”
Jak się czujesz? – Tony Ross	Nazwy emocji, wyrażanie ich słowami	„Co czuł bohater?” „Jak Ty byś się zachował w jego sytuacji?”
Bajki terapeutyczne – seria „Bajki dla dzieci”	Lęk, strach, nieśmiałość	„Co zrobił bohater, żeby poczuć się odważniej?” „Czy Ty też czasem się boisz?”
Opowiadania o empatii i przyjaźni	Empatia, współpraca	„Jak bohater pomógł przyjacielowi?” „Co możemy zrobić, gdy ktoś jest smutny?”

Wskazówki dla Rodziców

1. Czytajcie bajki wspólnie – nie tylko słowo po słowie, ale zatrzymujcie się przy emocjach bohaterów.
2. Zachęcaj dziecko do mówienia o tym, co czuje.
3. Rysowanie emocji lub odgrywanie scenek pomaga w utrwaleniu nauki.
4. Powtarzajcie bajki, bo dzieci uczą się emocji przez wielokrotne doświadczenie.

Pamiętajmy:

- **rozmowa o emocjach to nie jednorazowa lekcja, lecz codzienna praktyka. Im częściej dzieci mają okazję mówić o tym, co**

czują, tym łatwiej radzą sobie w relacjach z innymi i w trudnych sytuacjach.

- **działając wspólnie możemy stworzyć dzieciom środowisko, w którym będą czuły się rozumiane, akceptowane i bezpieczne.**

Opracowała: Aneta Duran