**Emocje, ach te emocje…**

Dzieci intensywniej niż dorośli przeżywają emocje, zarówno pozytywne jak i negatywne. Im mniejsze dziecko, tym więcej wyraża poprzez działanie, czyli w złości uderza, krzyczy, w smutku płacze.

Najważniejsze, o czym musimy pamiętać ucząc nasze dzieci wyrażania emocji, to że nie ma podziału na dobre i złe. Możemy mówić o emocjach przyjemnych i nieprzyjemnych, ale wszystkie są nam potrzebne i każda z nich stara się nam coś przekazać, przyjemne dają nam informacje o podtrzymywaniu danej aktywności lub kontaktu, nieprzyjemne prowokują do przerwania aktywności, która je powoduje. Emocje dają nam informacje o naszych preferencjach, czyli wskazują nasze zainteresowania, pracę, którą lubimy wykonywać a którą niekoniecznie, co jest dla nas ważne, jakimi wartościami chcemy się kierować.

Małe dzieci nie do końca jednak wiedzą, i nie potrafią nazwać kotłujących emocji. Dopiero uczą się je kontrolować, dlatego warto pomagać oraz wykazywać się pełnym zrozumieniem. W jaki sposób negujemy odczuwaną przez dziecko emocje?

„Nie płacz, chłopcy nie płaczą”.

„No już nie bądź taka beksa, jesteś już duży.”

„Dziewczynki się nie złoszczą.”

„Dziewczynki nie krzyczą!”

„Po co się denerwujesz? Przecież to tylko miś/samochodzik, nic takiego się nie stało”

A no właśnie, stało się. Bo dla dziecka liczy się tu i teraz i złość, którą akurat czuje jest największa na świecie, a ten „tylko” miś był obecnie najważniejszy na świecie. Podważając uczucia dziecka, uczymy je tłumienia, problemów z wyrażaniem, co może stwarzać kłopoty w interakcjach społecznych.

W jaki sposób dajemy akceptację dla odczuwanych przez dziecko emocji?

„Rozumiem, że jesteś zły, to był Twój ulubiony miś. Musi być Ci bardzo trudno.”

„Widzę, że jest Ci bardzo smutno. Kiedy przestaniesz płakać możemy o tym porozmawiać.”