

Jak pomóc dziecku w rozwijaniu kompetencji emocjonalnych?

Zapraszam Was do świata emocji. Dzisiaj proponuję temat: „Pomóż mi zrozumieć to, co dzieje się wokół mnie oraz jakie emocje odczuwam”.

Podstawowe emocje wbudowane w ludzki mózg to **strach, radość, gniew, smutek, wstyd, obrzydzenie/wstręt**. One dostarczają nam dodatkowych informacji o otoczeniu, o tym, co nam się przydarza.

Są dla nas wskazówkami jak postąpić.

- **Radość** jest najprzyjemniejszą z emocji, wywołują ją przyjemne sytuacje, aktywność, pozytywne poczucie humoru, zabawa, nagrody. Radość mówi nam, że to co dzieje się wokół nas jest dobre dla nas, przyjemne, że warto to powtórzyć. Dzięki niej rozluźniamy się, śmiejemy, mamy dobre nastawienie do ludzi i świata. Dzięki przeżywaniu radości mamy pozytywną motywację do działania.
- **Strach** chroni nas przed atakiem i nakłania nas do ucieczki. Mobilizuje siły do tego, aby uwolnić się z trudnej sytuacji np. poprzez ukrycie się. Chroni nas przed utratą życia.
- **Złość** pilnuje naszych granic, mówi nam o tym, że odczuwamy dyskomfort. Pomaga nam zmobilizować organizm do walki, do pokonania przeszkody. Informuje nas, że coś nie idzie zgodnie z naszym planem. Złość pomaga naszemu organizmowi dotrzeć do zaplanowanego celu.
- **Smutek** jest reakcją na stratę czegoś lub kogoś ważnego. Skłania nas do przemyśleń, refleksji i pomaga zrozumieć, co jest w naszym życiu ważne.
- **Wstyd** Chroni nas przed nawiązywaniem kontaktu z niewłaściwymi osobami oraz przed utratą dobrych więzi.
 - ✓ Wstyd powstrzymuje nas przed pokazywaniem wszystkich naszych trudnych, osobistych spraw. Mówi nam, że komuś nie ufamy. Nakłania nas do zachowania dystansu wobec obcego. W tej sytuacji chroni nas przed zbyt szybkim odsłanianiem się, przed zaangażowaniem się w relację z kimś, o kim za mało wiemy.
 - ✓ Wobec bliskich osób wstyd odczuwamy wtedy, gdy zrobimy coś niewłaściwego, gdy przekroczymy wyznaczone przez nich granice. To właśnie wstyd nakłania nas do przemyślenia naszego zachowania i jego poprawy. Chroni nas przed opuszczeniem.
- **Obrzydzenie/wstręt** jest emocją, którą wywołuje jakaś niesmaczna substancja lub zapach. Dawno temu, to właśnie obrzydzenie chroniło naszych przodków przed truciznami, które na ogół mają nieprzyjemny, często gorzki smak. Niektórzy reagują obrzydzeniem na nowe, nieznane potrawy, ponieważ nie znają ich i nie wiedzą, czy są dobre. Czasami obrzydzenie powstaje także wtedy, gdy obserwujemy mało eleganckie zachowanie.

Zadanie polega na tym, żeby towarzysząc dziecku poinformować go, nazwać emocję, którą ono demonstruje np.

Ale się cieszysz! Śmiejesz się, podskakujesz, przytulasz się. To znaczy, że czujesz **radość**. Czasami z radości wesoło krzyczysz, albo biegasz. Powiedz mi/pokaż mi, co cię tak ucieszyło?
Naucz dziecko mówić / pokazywać : „**Jestem szczęśliwy! Cieszę się!**”

Widzę, że się boisz. Próbujesz uciec od tego. Trzęsą ci się rączki. Jeśli się boisz to czujesz **strach**.
On sprawia, że chcesz uciekać albo schować się.
Pomóż dziecku nauczyć się słów lub gestów : „**Boję się**”

Wyglądasz jakbyś był zły. Masz zaciętą minę. Zaciskasz pięści, zęby, chcesz coś zniszczyć, kogoś uderzyć. Ty się **złości**sz. Powiedz/pokaż mi, co cię złości?
Pomóż dziecku nauczyć się słów lub gestów: „**Jestem zły!**”

Jesteś **smutny**. Nie masz ochoty na zabawę i nie chcesz z nikim rozmawiać. Stało się coś, co sprawiło ci przykrość. Powiedz lub pokaż mi, co to było?
Pomóż dziecku pokazać lub powiedzieć: : „**Jestem smutny**”

Chyba się zawstydyłeś. Zakrywasz twarz rękami, chowasz się, spuszczasz oczy, nie chcesz się pokazać, unikasz kontaktu. Czujesz **wstyd**. Chodź pójdziemy do twojego pokoju i pokażesz/powiesz mi co się stało.
Naucz dziecko pokazywać / mówić: „**Wstydzę się**”

Wydaje mi się, że to jest dla ciebie obrzydliwe, bo wypluwasz jedzenie, odwracasz głowę, nie chcesz czuć zapachu, ani widzieć widoku tej potrawy. Odsuwasz od siebie talerz. Może nawet chce ci się wymiotować. Czujesz obrzydzenie. Nie chcesz wtedy próbować tej potrawy.
Naucz dziecko mówić / pokazywać: „**To jest wstrętne**”

Poniżej link do krótkiego filmu o emocjach podstawowych.

<https://youtu.be/MMmOLN5zBLY>

Psycholog: Agnieszka Chmiel