

Czego o emocjach warto uczyć dzieci?

Emocje mają nazwy. Jest ich dużo. Każda emocja jest warta nazwania. Nie tylko złość, strach, wstyd i smutek, które tak łatwo rzucają się w oczy. Świat emocji jest bogaty. Dziecko powinno słyszeć przeróżne określenia, by mogło sprawnie mówić o swoich uczuciach.

Emocje widać, słyszać i czuć. Możemy poznać je po minie (cudzej i własnej), postawie ciała (napięcie mięśni, postawa, rumieniec, bladość, drżenie) i gestach (spokojne, gwałtowne, niepewne, zdecydowane), usłyszeć w głosie (ton, głośność, tempo mówienia...) i poczuć (kołatanie serca, przyspieszony oddech, duszność, uczucie gorąca/zimna, napięcie mięśni). Warto ćwiczyć ich rozpoznawania i być czytelnym.

Wszystkie emocje są potrzebne i dobre. Niektóre bywają nieprzyjemne i trudne, ale wszystkie niosą ze sobą bezcenne informacje. Te przyjemne mówią nam, że nasze potrzeby są zaspokojone, a my jesteśmy w strefie komfortu. Te nieprzyjemne informują, że coś jest nie tak - czegoś nam brakuje, coś nam grozi, przeżywamy stratę itp. Dzięki nim możemy się bronić lub uciekać (złość i strach), być uważnym i ostrożnym (lęk, niepewność), zadbać o siebie (zmęczenie, znużenie), poszukiwać tego co nas interesuje (nuda), stawiać sobie cele i do nich dążyć (zazdrość, frustracja), poszukiwać wsparcia i pomocy (samotność, bezradność), dbać o relacje (tęsknota) i wiele więcej...

To normalne, że przeżywamy różne emocje. Dużo osób ma podobnie. Można bać się, czuć się niepewnie, zazdrościć, tęsknić, żałować, nudzić się, niecierpliwieć, irytować się, być zagubionym. To naturalne, ktoś na pewno też tak ma. Emocje przychodzą i odchodzą i tak powinno być.

Możemy przeżywać to samo w różny sposób. Ja na przyjęciach czuję się nieswojo, a ty tryskasz energią i humorem. Ja cieszę się chwilami spokoju, a ty umierasz z nudów. Ja boję się wejść na zamkową wieżę, a ty jesteś podekscytowany. Ciebie denerwuje hałas, a mnie pobudza do działania. Ja mogę podać rękę Tobie, a Ty mnie i to jest super.

Różnie radzimy sobie z emocjami. Może być tak, że ja bojąc się atakuję, a ty zmykasz gdzie pieprz rośnie. Ja gdy się wstydzę dużo gadam, a ty rumienisz się i milkniesz. Ja gdy się smucę idę sama na spacer, a ty przytulasz się do taty. Tak może być. Czasem też trudno zgadnąć co ktoś czuje, bo dobrze się maskuje.

Emocje się po prostu pojawiają, ale to my decydujemy co z nimi zrobimy. Oczywiście wachlarz możliwych reakcji, umiejętność hamowania impulsów oraz zdolność dokonywania wyborów rosną wraz z wiekiem, jednak rosną. Dziecko powinno wiedzieć, że to naturalne, że w pierwszym odruchu ma ochotę walnąć kogoś w złości, ale może też: powiedzieć o tym jak mocno jest wkurzone, tupnąć i wrzasnąć, poszukać pomocy, chwilę ochłonąć, odwrócić się i odejść... Warto pokazywać, że w obliczu lęku można się wycofać, albo spróbować, można coś zrobić samemu, ale też poszukać towarzystwa, można opowiedzieć o swoich strachach i najgorszych wyobrażeniach lub je narysować. Można wiele, a czasem trzeba wszystkie te pomysły sprawdzić, żeby przekonać się co działa.

Potrzebujemy innych do regulowania emocji własnych. Dzieci szczególnie. Jeśli jest nam przykro biegniemy do mamy. Gdy coś nas boli potrzebujemy troski. Kiedy się boimy pomaga trzymanie za rękę. Gdy ktoś jest smutny czasem potrzebuje być sam. Gdy jesteśmy szczęśliwi lubimy o tym opowiadać. Duma z siebie rośnie, gdy ktoś dzieli z nami naszą radość z osiągnięć. Inni mogą wpływać na nasze samopoczucie, a my na samopoczucie innych (potrafimy sprawiać radość, ale też ranić, warto sprawdzać co nasze zachowanie robi innym). To, że możemy korzystać z pomocy i pomocy udzielać też jest super!

Są takie okoliczności, które nasilają przeżywanie trudnych emocji oraz utrudniają ich regulację. Wszystko może stać się trudniejsze i bardziej frustrujące jeśli jesteśmy głodni, zmęczeni, spragnieni lub niewyspani. Łatwiej popadamy w złość gdy jesteśmy zestresowani lub bardzo się spieszymy. Trudniej się uspokoić w hałasie lub zatłoczonym autobusie niż w ciszy we własnym pokoju. Emocjami można "zarazić się od innych", jeśli np. przebywamy w sytuacji pełnej osób w napięciu, bojących się, smutnych lub rozgniewanych. Warto wiedzieć co sprzyja dobremu samopoczuciu i dbać o to.

Płacz jest ok. W ten sposób nasze ciało radzi sobie z nadmiarem napięcia. Można płakać ze złości, smutku, żalu, tęsknoty, strachu, radości, wzruszenia, dumy, szczęścia, bólu i pewnie wielu innych powodów. Ludzie mają różne. Jedni płaczą częściej, inni prawie wcale i nic to nie oznacza. Po prostu każdy może mieć inaczej.

Śmiech jest ok. Bywa oznaką dobrego humoru, radości, szczęścia, satysfakcji. Pozwala poczuć się częścią grupy, daje poczucie wspólnoty. Niweluje skutki stresu. Jest podstawą zdrowia psychicznego. Warto śmiać się często i z głębi serca. Byle nie z innych. Bo **śmiech może też ranić.**

Możemy wpływać na to, jakie emocje dominują w naszym życiu. Koncentrując się na tym co piękne, miłe i przyjemne oraz robiąc to co daje nam radość mnożymy ją. Rozpamiętując to co przykre i smutne, czujemy żal i smutek. Przypisując innym złe intencje czujemy złość, starając się zrozumieć często doświadczamy wspólnoty, ulgi i współczucia. Widzimy to na co patrzymy. Szukajmy z dziećmi dobra.

Czasem w emocjach robimy coś czego potem żałujemy. Nie wszystko da się naprawić, ale warto próbować.

Tym co łączy wszystkie punkty jest słowo "różny". Emocje są różne. Przeżywamy je w różnych sytuacjach. Reagujemy różnie. Radzimy sobie różnie. Nie gorzej i lepiej, ale właśnie inaczej. Na własny sposób, w zgodzie ze sobą. I to jest super!

RADOŚĆ ZŁOŚĆ SMUTEK PRZYJEMNOŚĆ FRUSTRACJA ZAKŁOPOTANIE
ODPREŻENIE ŚMIAŁOŚĆ PANIKA ROZPACZ ŻAL STRACH TĘSKNOTA DUMA
ZAZDROŚĆ URAZA TROSKA BLISKOŚĆ MIŁOŚĆ SYMPATIA ZACHWYT ZAUFANIE
SPOKÓJ TROSKA ZMARTWIENIE WAHANIE ZAWIŚĆ LĘK
BEZTROSKA GNIEW SZCZĘŚCIE WSTYD WSTRĘT

