



## I DRODZY RODZICE, DRODZY OPIEKUNOWIE!

Dzisiaj zakończyliśmy cykl spotkań wprowadzających Wasze dzieci do Królestwa Uczuć. Dzieci w tej krainie miały ogromny wkład w rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie uczuć, dzięki czemu Królestwo jest teraz bogate i ma nie tylko świadomych swoich uczuć mieszkańców, ale również oznaczone nazwami uczuć okoliczne góry, więc, kiedy ktoś będzie przeżywał jedno z tych uczuć, może zawsze powiedzieć: „Jestem na Górze Złości” albo „To była moja Góra Onieśmienia”. Dzieci dostały symboliczne klucze do Królestwa Uczuć. Każdy ma swój i może wchodzić do Królestwa, kiedy tylko ma na to ochotę.

Uznanie emocji to jest klucz do świadomego życia. No bo po co są w końcu emocje i do czego Waszym dzieciom te symboliczne klucze?

Emocje pomagają zaspokoić potrzeby i zrozumieć, jak postępować w różnych sytuacjach. Dzięki nim gatunek ludzki przetrwał, zaczynając od prostych reakcji – „boję się, to w nogi”, „czuję obrzydzenie, to nie jem”, „ktoś mnie atakuje, to czuję złość i się bronię” – zakończywszy na podstawowym „kocham, to żyję”. Emocje pomagają komunikować się z innymi i tworzyć relacje.

Czasem pojęcie akceptowania uczuć mylone jest z pozwalaniem dziecku na wszystko. Tak nie jest. Akceptowanie wszystkich uczuć to nie bezstresowe wychowanie. Emocje są sygnałem, że w dziecku coś się dzieje, pomoc w rozpoznaniu tej emocji daje mu szansę na podjęcie decyzji, jak się zachowa w danej sytuacji. Dzięki temu staje się odpowiedzialne za własne działania. Dlatego też jako rodzice pomóżmy dzieciom być bardziej świadomymi, uznając ich emocje, ale nie pozwalając na każde zachowanie czy zachciankę. Cały czas stoimy na straży zasad i jesteśmy konsekwentni.

„Bardzo byś chciał jeszcze obejrzeć jedną bajkę, zaciękała cię ta historia i chcesz wiedzieć, co będzie w następnym odcinku, ale teraz już czas iść spać”. Jest duża szansa, że takie uznanie może skrócić płacz i napad złości. Dziecko zrozumie, że rodzic wie, co ono czuje, ale stawia jasne granice i pilnuje porządku.

Uznanie uczuć i emocji buduje zaufanie. Sprawia, że dziecko czuje się zrozumiane, kochane i wspierane. Rodzic akceptuje moje emocje, nie ocenia i nie poucza. To sprawia, że dziecko chętniej będzie się z wami dzieliło tym, co się z nim dzieje.

Uznanie emocji ma też ogromny wpływ na rozwój inteligencji emocjonalnej i mowy.

Dzieciom brakuje takich kompetencji, jak: zdolność przewidywania konsekwencji swoich działań, ustalania celów, planowania i autorefleksji. Nabycie tych umiejętności wymaga od nas dorosłych, żebyśmy byli przy dziecku i tak jak lustro odzwierciedlamy to, co się w nim dzieje. Dzieci same nie powiedzą wam, co czują, bo często nie są tego świadome. To rodzic jest przewodnikiem, słownikiem, wsparciem, drogowskazem i empatycznym świadkiem.

Uznać to nie znaczy nadmiernie chwalić. Widzę twój wysiłek, staranie, dostrzegam, co zrobiłeś, a nie konieczność wpadam w zachwyt: „brawo, ślicznie, ładnie, jesteś najlepszy”. Ocenianie wpływa na bycie zależnym od zewnętrznej motywacji: „Mamo, tato, czy dobrze robię?”. Komunikacja oparta na uznaniu emocji wpływa na kształtowanie się wewnętrznej motywacji. Natomiast ta na wzrost samooceny, nabieranie odwagi w myśleniu, rozwój samodzielności i umiejętność odczuwania radości z sukcesów oraz znoszenia frustracji i porażek.

Uznawanie i mówienie o emocjach to zarówno trening dla rodziców, jak i dla dzieci. Dzięki temu dzieci wierzą w siebie, potrafią panować nad swoimi zachowaniami, budują empatyczne relacje i jak mówi Jesper Juul, którego książki o rodzicielstwie polecamy całym sercem: „poprzez akceptowanie dziecka, takim jakie jest, kształtuje się w nim wewnętrzne przekonanie: „Jestem w porządku, mam swoją wartość po prostu dlatego, że istnieję”.