



# Czy wiesz, że nie ma dobrych i złych emocji?

Pojawiające się emocje pełnią rolę informacyjną. Są kierunkowskazem, który:

- ostrzega o zagrożeniach z zewnątrz np. uwaga niebezpieczeństwo,
- informuje, że sytuacja się zmieniła i warto podjąć działania korygujące,
- informuje o naszych potrzebach np. nie mam cierpliwości bo jestem zmęczony,
- pozwala oswoić się z trudną sytuacją np. gdy ktoś przekroczył nasze granice.





# Kilka faktów z życia malucha...



- Dzieci nie mają jeszcze rozwiniętej umiejętności nazywania i rozpoznawania swoich stanów emocjonalnych, więc najczęściej wyrażają swoje napięcie poprzez tzw. trudne zachowania.
- Małe dziecko przeżywa różne emocje, charakteryzuje je duża zmienność, impulsywność i krótkotrwałość.
- Wiek przedszkolny to czas wzmożonej aktywności poznawczej, co wiąże się z dużym napięciem emocjonalnym.
- Dzieci w napięciu nie mają złych intencji, po prostu aktywnie poszukują możliwości wypuszczenia nagromadzonych emocji.

## Wskazówki dla rodzica:

- Emocje nie są ani dobre ani złe. Po prostu są. Zaakceptuj je i pomóż dziecku je nazwać i wyrażać.
- To, że akceptujesz emocje, nie oznacza, że akceptujesz też wszystkie zachowania; tu z pomocą przychodzą spisane reguły domowe i zasady, które ustalane są wspólnie przez domowników i wspólnie przestrzegane.
- Warto uczyć dzieci aktywnych sposobów na radzenie sobie z napięciem i złością np. liczenie głębokich oddechów lub oddech „rybki”, podskakiwanie w miejscu, zaciskanie i puszczenie pięści, przytulenie zabawki, pomyślenie o przyjemnej zabawie itp.