**W JAKI SPOSÓB DBAĆ O ODPORNOŚĆ EMOCJONALNĄ DZIECI**

Poza wspieraniem dzieci w rozwijaniu umiejętności rozpoznawania własnych emocji oraz
w poszerzaniu i utrwalaniu wiedzy o tym jak należy i jak nie należy się zachowywać, warto wspomagać także rozwój dziecięcej odporności emocjonalnej, czyli umiejętności skutecznego i rozumnego działania w sytuacjach napięcia emocjonalnego. Sytuacji tych nie da się bowiem uniknąć. Dzieci spotykają się z nimi niejednokrotnie już od najmłodszych lat co obfituje także w dorosłe życie. Warto zatem, poprzez stosowanie odpowiednich działań, wspomóc dzieci
w rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z nimi.

Dzieci nie potrafią maskować i tłumić swoich przeżyć emocjonalnych. Uczucia dziecka odbijają się natychmiast w jego zachowaniu, uzewnętrzniają się w ruchach i w gestach, w mimice, śmiechu i płaczu, a również – z wiekiem coraz częściej – w ekspresji werbalnej: w słowach i wypowiedziach.

Odporność emocjonalna rozwija się wraz z **wiekiem** dziecka. Bardzo ważny jest więc jej trening. Dzieci, które chroni się przed trudnościami i nie pozwala im się na samodzielne działania, nie mają okazji do kształtowania swej odporności emocjonalnej.

Dziecko w wieku przedszkolnym przeżywa takie uczucia jak: zazdrość, gniew, strach i lęk, radość, przyjemność, sympatię, zmartwienie, ciekawość. Zaczynają też kształtować się uczucia społeczne, moralne, estetyczne i intelektualne. Niską odpornością charakteryzują się dzieci z zaburzeniami nerwowymi, przejawami zahamowania psychoruchowego, przejawami niestałości ruchowej. Dziecko w trudnych sytuacjach poddaje się i nie walczy z nimi, traci wiarę we własne możliwości. Emocje, które uzyskały znaczenie dominujące, oddziałują na osobowość dziecka, a przez nią na jego przystosowanie społeczne. Decydują one, jaki jest „ogólny nastrój” dziecka.

**Oto kilka sposobów, aby wzmocnić odporność emocjonalną dziecka:**

1. **Mówmy o uczuciach!** Nazywajmy smutek, radość, złość i inne emocje, jakie odczuwamy. Nauczmy dziecko rozpoznawać i nazywać emocje, które mu towarzyszą. Kiedy dziecko dorasta, rozmawiajmy z nim o tym, jak kontrolować swoje emocje. Szukajcie wspólnie sposobów na to, jak radzić sobie ze smutkiem, gniewem, rozczarowaniem, utrzymaniem stanu szczęścia. To nauka na całe życie.
2. **Akceptujmy każde uczucie!** Oczywiste jest, iż wolelibyśmy u naszych dzieci obserwować wyłącznie przyjemne w przeżywaniu emocje. Gniew sprawia, że pojawia się złość. Smutek sprawia, że się martwimy. Możemy chcieć chronić dzieci przed uczuciem rozczarowania i niepokoju w nadziei, że przed nimi wyłącznie szczęśliwy czas, że dzieciństwo to okres tylko dobrych uczuć. Ale życie nie zawsze jest szczęśliwe – i to ważne dla dziecka, aby dowiedziało się, że wszystkie emocje są normalne i że ma prawo je czuć. Natomiast nie każdy sposób wyrażania emocji musi być akceptowany – możemy na przykład powiedzieć dziecku, że nie zgadzamy się na rzucanie przedmiotami lub bicie jako wyraz złości. Mamy prawo pokazać dziecku swoje granice. Nie należy jednak odrzucać uczuć “niewygodnych”, ale je przeżywać –
i szukać pomocnych sposobów ich wyrażania.
3. **Szukajmy sposobu na rozwiązanie problemu!** Zamiast pozostawienia dziecka sam na sam z problemem, naprowadźmy je na drogę, po przejściu której samo znajdzie rozwiązanie. Na przykład, kiedy rodzeństwo kłóci się o zabawkę, możemy pomóc słowami: “Rozumiem, że jesteś zdenerwowany, bo twój brat chce bawić się tą samą zabawką wtedy, kiedy ty. Czy masz jakiś pomysł na rozwiązanie tego problemu?”. Jeśli dziecko nie podsuwa rozwiązań, zasugerujmy jakieś i zapytajmy o zdanie, np. “Może będziecie bawić się na przemian. Co o tym sądzicie?”.
4. **Dajmy przykład!** Szczere mówienie o własnych uczuciach, bez wyolbrzymiania problemu lub ignorowania go, pomaga dziecku zrozumieć, że przeżywanie emocji jest nieodłączną częścią życia każdego człowieka.
5. **Grajmy w gry, które budują inteligencję emocjonalną! Dzięki** stosowaniu odpowiednich zabaw, wspomagamy dzieci w rozwijaniu umiejętności radzenia sobie
z sytuacjami napięcia emocjonalnego. Pomocne tutaj okazują się być różnego rodzaju gry i zabawy z prawidłami, wywołujące u dzieci silne emocje, związane m.in.
z pragnieniem wygranej, chęcią natychmiastowego wykonania swojego ruchu czy chęcią pełnienia określonej roli w zabawie. Poprzez rywalizację rozwija odporność emocjonalną, która niejednokrotnie ułatwi mu radzenie sobie w trudnych oraz nowych dla niego sytuacjach.

**Kilka zasad, według których możemy pomóc dziecku w przekształceniu negatywnych emocji w emocje pozytywne:**

* Zauważaj i doceniaj wysiłki swego dziecka, nie patrząc na efekty, gdyż najważniejsze są chęci.
* Graj z dzieckiem w różne gry, nauczysz je godzić się z porażką i przeżywać radość
z sukcesu.
* Zachęcaj dziecko do zabaw i gier ruchowych oraz do uprawiania sportów, ponieważ nie tylko wspomagają rozwój fizyczny i intelektualny, ale uczą także pokonywać własne słabości.
* Czytaj dziecku baśnie, ukazują bohaterów w wielkich tarapatach, ale zawsze znajduje się rozwiązanie problemu.
* Pozwalaj mu na samodzielne próby rozwiązywania problemów, niektórych rzeczy musi nauczyć się na własnych błędach.
* Nie obawiaj się stresu związanego z pokonywaniem trudności, jeśli jest on na miarę możliwości twojego dziecka poradzi sobie z nim, a jeżeli nie - poprosi o pomoc osobę najbardziej zaufaną – Ciebie.