**"Emocje przedszkolaka – jak je rozumieć**

**i wspierać?"**

**Drodzy Rodzice,**

Etap przedszkolny to niezwykle ważny czas w rozwoju emocjonalnym dziecka. To właśnie wtedy Wasze pociechy uczą się nazywać, rozpoznawać i wyrażać swoje uczucia – czasem w sposób, który bywa dla dorosłych zaskakujący, trudny lub niezrozumiały. Jako pedagog specjalny chciałabym dziś poruszyć temat emocji przedszkolaków i tego, jak możemy je wspólnie wspierać w rozwijaniu dojrzałości emocjonalnej.

**1. Czym są emocje i dlaczego są ważne?**

Emocje to naturalna część życia każdego człowieka – zarówno dorosłego, jak i dziecka. Strach, radość, złość, smutek, zazdrość, wstyd – to wszystko są reakcje naszego organizmu na różne sytuacje. Dla dziecka emocje są często nowe i trudne do zrozumienia. Jeszcze nie wie, jak je nazwać, jak o nich mówić ani jak sobie z nimi radzić.

Rozwój emocjonalny wpływa na:

-relacje z rówieśnikami i dorosłymi,

-sposób uczenia się i koncentracji,

-rozwój empatii,

-poczucie własnej wartości i bezpieczeństwa.

**2. Dlaczego dzieci czasem „wybuchają”?**

Dzieci w wieku przedszkolnym przeżywają silne emocje, których często nie potrafią wyrazić słowami. Brak słownika emocjonalnego i umiejętności regulowania napięcia może skutkować krzykiem, płaczem, tupaniem, a nawet agresją.

To zupełnie naturalne – dziecko nie robi tego „na złość”, lecz sygnalizuje, że coś jest dla niego za trudne. Dla nas, dorosłych, to sygnał: **„Zatrzymaj się. Zobacz, co się ze mną dzieje. Pomóż mi to zrozumieć.”**

**3. Jak wspierać dziecko w rozwoju emocjonalnym?**

Oto kilka praktycznych wskazówek:

-Nazywaj emocje

-Pomagaj dziecku zrozumieć, co czuje. Mów:
\* „Widzę, że jesteś smutny, bo nie możesz się teraz pobawić.”
\*„Złości cię, że musimy już wychodzić.”

Dzięki temu dziecko uczy się łączyć swoje odczucia z konkretnymi nazwami.



**❤Akceptuj wszystkie emocje**

Każde uczucie jest ważne i ma prawo się pojawić. Nie mówmy:
– „Nie płacz”, „Nie złość się”.
Zamiast tego:
– „Rozumiem, że jest ci trudno.”
– „Masz prawo się złościć, ale nie wolno bić.”

**Modeluj swoje zachowania**

Dzieci uczą się przez obserwację. Pokazuj, jak radzisz sobie z emocjami:
– „Jestem zdenerwowana, więc wezmę głęboki oddech.”
– „Było mi przykro, ale porozmawiałam o tym z tatą i poczułam się lepiej.”

**Daj dziecku przestrzeń**

Pozwól na wyrażanie emocji w bezpieczny sposób – czasem dzieci potrzebują się wypłakać, schować w kąciku albo poprzytulać. Ważne, żeby czuły się wtedy wspierane, a nie karane.

 **Czytajcie książki o emocjach**

Bajki terapeutyczne i książeczki o emocjach to świetny sposób, by rozmawiać z dzieckiem o uczuciach i ich przeżywaniu. Dzięki temu łatwiej będzie mu zrozumieć swoje emocje.

**4. Kiedy warto poszukać pomocy?**

Jeśli zauważacie, że:

* emocje dziecka są bardzo silne i trudne do opanowania,
* często dochodzi do wybuchów agresji,
* dziecko wycofuje się z kontaktów społecznych,
* ma trudności ze snem, jedzeniem, zmianami,

– warto skonsultować się z psychologiem lub pedagogiem. Wspólna rozmowa może pomóc znaleźć przyczynę trudności i dobrać odpowiednie wsparcie.

**Na zakończenie**

Drodzy Rodzice,
Wasze zaangażowanie, cierpliwość i zrozumienie to najlepszy prezent, jaki możecie dać swojemu dziecku na drodze rozwoju emocjonalnego.

**Emocji nie trzeba się bać – wystarczy nauczyć się je rozumieć i akceptować.** Dzięki temu wychowamy dzieci empatyczne, świadome i silne wewnętrznie.

*Z serdecznymi pozdrowieniami,
Pedagog specjalny :)*