**8 praktycznych sposobów na zachęcenie dzieci do rozmowy o swoich emocjach**

**Czasami trudno jest ustalić, jak dziecko radzi sobie z ograniczeniami wynikającymi z pandemii koronawirusa.**

Dzieci przebywają w domach już kilka tygodni, oddzielone od swoich przyjaciół i regularnych zajęć. Niektóre z nich mogą mieć więcej napadów złości niż zwykle, inne mogą być bardziej wycofane lub wrażliwe emocjonalnie. Rodzice i opiekunowie martwią się, czy ich dzieci czują się dobrze, a nie zawsze rozmowa o emocjach przychodzi naturalnie i łatwo. Zwłaszcza, jeśli paradoksalnie, w obliczu pracy zdalnej i mnóstwa zajęć szkolnych, czasu dla rodziny jest mniej niż wcześniej.

Oto kilka sposobów, które pomogą w rozmowach o emocjach.

**Napisanie listu**

Niektóre rzeczy – zwłaszcza bardzo intymne i osobiste – łatwiej jest napisać, niż powiedzieć. Zachęć dziecko do napisania listu. Może być skierowany do rodzica, do przyjaciela, czy nawet do wymyślonej postaci. Oczywiście, nie musi zostać wysłany. Ważne jest, by dziecko znalazło sposób na wyartykułowanie swoich lęków, obaw, złości lub zadowolenia i rzeczy, z których jest dumne.

**Pudełko emocji**

Drugą formą wyrażenia emocji – również pisemną – jest przygotowanie pudełka, do którego dziecko może wrzucać karteczki. Zasada jest taka sama jak powyżej. Możecie ustalić, że każdego dnia rodzic wylosuje przynajmniej jedną karteczkę i zastanowicie się, jak można poradzić sobie z daną emocją. Młodsze dzieci zamiast pisać - mogą rysować.

**Odgrywanie scenek**

Czasami dzieci pokazują jak się naprawdę czują, wyrażając się w trzeciej osobie. Zaproponuj, by „udawały” kogoś innego lub zamień role. Możesz zrobić to samo, ustawiając lalki lub misie i prosząc dziecko o odgrywanie scenki.

**Używanie fiszek**

Dla młodszych dzieci domowe fiszki - karty z obrazkami „szczęśliwych” lub „smutnych” twarzy - mogą być naprawdę dobrym sposobem na rozpoczęcie rozmowy. Dają one dzieciom narzędzia do omawiania spraw, o które się martwią lub których się boją.

**Mówienie o swoich uczuciach**

Dzieci zwracają uwagę na sposób, w jaki się zachowujemy i mówimy. Możemy pomóc dzieciom poprzez modelowanie ról. Powiedz dziecku, jak się czujesz (bez niepotrzebnego martwienia go) i zachęć je do zrobienia tego samego. Dzięki temu dziecko zobaczy, że nie jest osamotnione w mówieniu o emocjach oraz będzie wiedziało, jak zacząć o nich rozmawiać.

**Używanie zdjęć/ obrazków**

Spójrzcie razem na zdjęcia osób, które znacie lub na [ilustracje w książce](https://czasdzieci.pl/ksiazki/tagi,emocje.html). Poproś dziecko, aby opowiedziało ci historię o tym, jak się czują się osoby na obrazkach. Pozwoli to łatwiej mówić także o swoich emocjach oraz poruszy wyobraźnię dziecka.

Istnieją także gry planszowe/ karciane, które pomagają rozmawiać o uczuciach, np. [Gra na emocjach](https://czasdzieci.pl/multimedia/id,8578d65.html), [Pytaki](https://czasdzieci.pl/multimedia/id,3895d91.html" \t "_blank) czy [Karty obrazkowe "Poznaję świat. Emocje!](https://czasdzieci.pl/ksiazki/ksiazka,3117b9f-karty_obrazkowe_poznaje.html)".

**Gra w piłkę**

Rzuć piłkę, zaczynając zdanie: „Kiedy jestem zły, ja ...” i poproś dziecko, by dokończyło.  Przykładowe odpowiedzi to: „Rzucam rzeczami!”, "Krzyczę!", „Obrażam się”. Możesz zmienić sformułowanie w następujący sposób: „Tak się czuję, kiedy nie chodzę do szkoły ...”. Zobacz, co wymyśli twoje dziecko. Może to pomóc w zrozumieniu jego wewnętrznego świata.

Aby dziecko nie czuło się „przepytywane” z emocji, Ty także dokończ rozpoczęte przez niego zdanie, np. „Kiedy pracuję z domu, czuję się...”, „Kiedy jestem smutny, to ...”.  
Oczywiście w tej grze nie trzeba używać piłki. Można rzucać pluszową zabawką czy materiałowym woreczkiem z ryżem/ grochem.

**Bezpieczna przestrzeń**

Ważne jest stworzenie „bezpiecznej przestrzeni” do omawiania emocji i obaw związanych z różnymi rzeczami. Dziecko chętniej będzie dzieliło się emocjami i przemyśleniami, gdy jego punkt widzenia zostanie wysłuchany z szacunkiem i omówiony. Możesz na przykład rozpocząć dyskusję przy stole na temat tego, co [dzieje się obecnie na świecie](https://czasdzieci.pl/ro_artykuly/id,14950b90.html) - w sposób zrozumiały dla najmłodszych.