

Emocje u dzieci *trzyletních*

Trzylatek to mały człowiek z wielkimi emocjami. Ten etap rozwoju jest szczególnie intensywny – dziecko uczy się rozpoznawać i wyrażać uczucia, ale jeszcze nie potrafi w pełni ich kontrolować. Dlatego tak często widzimy wybuchy złości, płacz bez wyraźnego powodu czy nagłe zmiany nastroju.

Jakie emocje dominują u 3-latków?

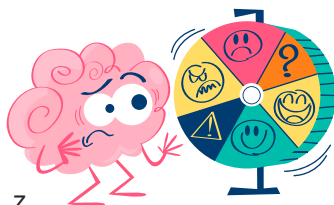
Złość i frustracja wynikają z ograniczonej możliwości wyrażania swoich potrzeb słowami. **Lęk i niepewność** pojawiają się wtedy, kiedy dziecko zaczyna rozumieć, że nie wszystko jest pod jego kontrolą. **Radość i ekscytacja** z odkrywania świata i nowych umiejętności. **Zazdrość** szczególnie wobec rodzeństwa lub rówieśników.

Jak budować emocjonalną odporność dziecka?

Bądź uważnym słuchaczem !

Daj dziecku przestrzeń na przeżywanie emocji.

Ucz poprzez zabawę: bajki, zabawy tematyczne, rysowanie uczuć. **Daj dobry przykład** – pokazuj, jak ty radzisz sobie ze złością czy rozczarowaniem.



Dlaczego trzylatek tak silnie przeżywa emocje?

Układ nerwowy dziecka jest jeszcze niedojrzały, a obszary mózgu odpowiedzialne za regulację emocji dopiero się rozwijają. Dziecko nie wie, jak sobie poradzić z wewnętrznym napięciem dlatego potrzebuje dorosłego, który pomoże mu je rozładować.

Co może zrobić rodzic, gdy dziecko przeżywa silne emocje?

Zachować spokój – reakcja dorosłego powinna być spokojna i opanowana. **Nazwać emocje dziecka** – np. „Widzę, że jesteś zły, bo nie dostałeś zabawki”. **Być blisko** – obecność i przytulenie daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. **Nie zawstydzaj i nie oceniasz!** „Nie płacz, nic się nie stało” to komunikat, który ignoruje emocje dziecka. **Uczyć prostych technik wyciszania** – np. głębokiego oddychania, liczenia do pięciu, odchodzenia w spokojne miejsce. **Rozmawiać po burzy** – kiedy emocje opadną, warto wrócić do sytuacji i wyjaśnić, co się wydarzyło.

Dzieci nie „grymaszą” ani nie „wymuszają” – one uczą się świata i siebie.

Rolą dorosłych jest towarzyszenie im w tej drodze z cierpliwością, czułością i zrozumieniem. Trzylatek, który dziś tupie nogą i krzyczy, jutro – dzięki Twojemu wsparciu – będzie potrafił powiedzieć „jestem zły, pomóż mi”.

