**Jak wspomagać rozwój społeczno- emocjonalny dziecka**

Rozwój dziecka w sferze społeczno-emocjonalnej jest równie ważny jak umiejętności związane z rozwojem poznawczym. Wymaga on niejednokrotnie uwagi osób dorosłych i ich wsparcia w tym obszarze. Należy mieć świadomość, że im więcej dziecko pozna sposobów, by radzić sobie z trudnymi emocjami i stresem, tym łatwiej poradzi sobie z dokonywaniem wyborów, rozwiązywaniem problemów, umiejętnością nawiązywania relacji z innymi i rozumienia ich a także zaufaniem do siebie i innych. Wspomaganie rozwoju emocjonalnego to przede wszystkim uświadomienie dziecku, że może odczuwać wszystkie emocje. Ma prawo cieszyć się, smucić, tęsknić, bać się i złościć. Podstawą zaś prawidłowego rozwoju emocjonalnego jest **umiejętność rozpoznawania emocji i nazywania u siebie i innych ludzi.** Dziecko dzięki obserwacji innych osób uczy się rozumienia, że istnieją różnorodne sposoby wyrażania emocji. Będąc w grupie społecznej (rodzina, klasa) ma również szansę poznać znaczenie takich pojęć jak: sprawiedliwość, akceptacja, tolerancja, szacunek, a także zrozumieć ogólne zasady oraz powód, dla którego warto im się podporządkować w różnych sytuacjach. Doświadczanie zbyt silnych emocji może utrudniać naukę i radzenie sobie w nowych okolicznościach. Dlatego dzieci potrzebują od dorosłych wsparcia emocjonalnego w postaci akceptacji, zrozumienia, bliskości.

**Rozwój społeczno-emocjonalny dziecka. Rady dla rodziców:**

* Okazuj dziecku miłość i szacunek. Rozmawiaj z nim na temat emocji, zachowań oraz zasad w waszym domu i poza nim. Stwórz atmosferę, w której wyrażanie uczuć jest czymś pożądanym. Odłóż na czas rozmowy wszystkie inne zajęcia i zaangażuj się w pełni w rozmowę z dzieckiem. Tylko taki kontakt ma prawdziwą wartość.
* **Pamiętaj, że akceptacja uczuć dziecka nie zakłada przyzwolenia na działanie pod ich wpływem**. Przeżywanie złości nie jest tożsame, z destruktywnym zachowaniem pod jej wpływem. Uczmy dziecko przestrzegania zasad oraz sposobów radzenia sobie ze wszystkimi ogarniającymi je uczuciami, w sposób który nie wyrządzi nikomu krzywdy.
* **Pamiętaj, że każde uczucie ma swoją specyficzną wartość, wszystkie nam do czegoś służą i żadnego z nich nie należy tłumić.** Rozpoznawanie nieprzyjemnych uczuć pomaga nam współodczuwać z innymi ludźmi, gdy oni je przeżywają, a także na zasadzie kontrastu pomagają nam cieszyć się przyjemnymi uczuciami.
* Podczas rozmowy z dzieckiem staraj się zadawać **pytania otwarte**, czyli takie, które nie sugerują odpowiedzi. Zamiast pytać „jak się czujesz?”  lepiej zapytać „co czujesz w tej sytuacji?”, „opowiedz mi o tym”.
* Nie oceniaj i nie krytykuj dziecka! To bardzo obniża jego poczucie własnej wartości.
* Gdy dziecko opowie Ci o swoich trudnościach, nie podejmuj od razu działania. Być może samo zna rozwiązanie, a potrzebuje jedynie naszego wsparcia i zrozumienia, aby je zrealizować. Wspólnie z dzieckiem zastanówcie się, co można w tej sytuacji zrobić, co mogłoby mu pomóc lepiej się poczuć, na jaką pomoc z naszej strony ono się zgadza. Takie zachowanie wzbudza zaufanie do nas oraz wspiera jego samodzielność w radzeniu sobie z trudnościami.
* Pozwól dziecku doświadczać i eksplorować. Jeśli umożliwisz mu samodzielną zabawę nowym przedmiotem, wówczas przekona się ono o własnej skuteczności i dowie się, co może z nim zrobić.
* Naucz dziecko identyfikowania emocji. Gdy boi się i zakrywa uszy, bo przestraszyło się głośnego dźwięku, którego się nie spodziewało, zwróć jego uwagę na to, co dzieje się z ciałem, gdy człowiek się przestraszy lub przeżywa ekscytację. Do treningu rozpoznawania i nazywania emocji możesz wykorzystać np. ilustracje z gazet, zdjęcia osób. Najważniejsze, by twarze były przedstawione realistycznie i wyrażały konkretne emocje. Pytaj dziecko, na jakiej podstawie wnioskuje o tym, że dana osoba przeżywa nazwaną przez niego emocję.
* Pomóż dziecku zrozumieć, że emocje mogą wynikać ze sposobu myślenia o danej sytuacji.