



Rozmawiając o emocjach

Jak rozmowa o emocjach może pomóc dzieciom w kształtowaniu samoświadomości?

W wielu programach telewizyjnych dla dzieci, postaci wykazują zadziwiająco mały zakres emocji, często skupiając się głównie na tych pozytywnych. Mogą one też pokazywać bohaterów w sytuacji zagrożenia – ale zawsze pewnych siebie i odważnie radzących sobie z tymi sytuacjami. Co wyróżnia Binga, zdaniem wielu rodziców, to fakt, że jest on zupełnie inny. Bing doświadcza pełnej gamy emocji – strachu, smutku, frustracji, zazdrości. To właśnie te różnorodne emocje pozwalają dziecku lepiej zrozumieć swoje własne uczucia.

Z mojej perspektywy, jako psychologa dziecięcego, który jest również tatą czterolatka i dwulatka, to właśnie dlatego gorąco zachęcam moje dzieci do oglądania Binga. Oto kilka powodów:

Dzieci nie przychodzą na świat z gotową wiedzą o emocjach. To umiejętność, którą muszą zdobyć. Obserwując dziecko, może się wydawać, że niezwykle łatwo jest Ci powiedzieć, co czuje – ale kiedy zapytasz je o to bezpośrednio, często będzie miało trudności z opisaniem tego. Brakuje im tego, co w psychologii określa się jako „świadomość metapoznawcza”. Odczuwanie emocji i samoświadomość, że faktycznie odczuwasz tę emocję, to dwie zupełnie różne rzeczy.

Większość dzieci nigdy nie siada i nie studiuje, czym są różne emocje. Jak więc mają nauczyć się tej samoświadomości?



Prof. Sam Wass
Profesor Neuropsychologii
Wczesnoszkolnej

Więcej materiałów można
znaleźć na stronie bingbunny.com





Rozmawiając o emocjach

Najprawdopodobniej nie jest to coś, czego nauczą się w szkole. A szkoda, bo dowody naukowe pokazują, że zrozumienie własnych uczuć jest kluczowe dla radzenia sobie z negatywnymi emocjami.

Jako rodzice z natury nie chcemy, aby nasze dzieci były przygnębione. Często jednak staramy się im pomóc w niewłaściwy sposób. Próbujemy „naprawić” ich uczucia – rozwiązując problem, który ich trapi, i zakładając, że to przyniesie im natychmiastową radość. Możemy też mówić im, co powinni, a czego nie powinni czuć. Na przykład w pierwszy dzień szkoły, rodzice często prowadzą zestresowane dziecko za rękę, mówiąc: „Nie martw się! Wszystko będzie w porządku. Będziesz dobrze się bawić i poznasz wielu nowych przyjaciół. Nie ma się, czego bać!”

Obecnie istnieje wiele dowodów na to, że osądzanie emocji jako poprawnych lub niepoprawnych, lub próba powstrzymania tego, co naturalnie czujemy, po prostu nie jest skutecznym sposobem na wyeliminowanie negatywnych emocji (ani dla dorosłych, ani dla dzieci). Skuteczną techniką jest „mindfulness” (uważność) – a jej kluczowym elementem jest rozwijanie samoświadomości poprzez nieosądzające doświadczanie różnych uczuć.

Powodem, dla którego uważam, że oglądanie programów takich jak Bing jest naprawdę wartościowe, jest to, że oglądanie innych dzieci doświadczających emocji pomaga nauczyć się, czym te emocje są.



Prof. Sam Wass
Profesor Neuropsychologii
Wczesnoszkolnej

Więcej materiałów można
znaleźć na stronie bingbunny.com





Rozmawiając o emocjach

Badania wykazują, że dorośli, którzy doświadczają negatywnych uczuć, mogą czerpać korzyści z oglądania filmów przedstawiających innych dorosłych przeżywających te same emocje. Bing dostarcza te wartości za darmo, w formie lekkiej i zabawnej rozrywki. Dlatego jako tata zawsze cieszę się, gdy moje dzieci oglądają Binga.

o autorze

Profesor Sam Wass studiował na Oxfordzie, Uniwersytecie Londyńskim i Cambridge, a obecnie prowadzi BabyDevLab na Uniwersytecie East London.



Prof. Sam Wass
Profesor Neuropsychologii
Wczesnoszkolnej

Więcej materiałów można
znaleźć na stronie bingbunny.com

