**Emocje - 9 filmów, które powinno pokazać się dzieciom**



Uczenie swoich dzieci inteligencji emocjonalnej jest koniecznym i niezbędnym zadaniem, jeśli chcesz by wyrosły na zdrowych i silnych ludzi. **Emocje** są bardzo istotną kwestią i musimy pracować nad nimi przez całe życie. Bardzo ważne jest, aby pracować nad nimi szczególnie w czasie dzieciństwa. *Emocje* kształtują bowiem całe nasze dalsze życie.

Naszym podstawowym celem jest sprawienie, by nasze dzieci **czuły przyjemność w okazywaniu i doświadczaniu swoich emocji.**W efekcie ukształtujemy fundament [**empatii**](https://pieknoumyslu.com/empatia-samo-sympatia/), która rozwinie w nich inne wartości. Podobnie jeśli chodzi o tożsamość emocjonalną.

**„Jako dzieci uczono nas o tym jak rozwija się ciało, jego organy i kości, poszczególne funkcje, obszary. Nigdy jednak nie powiedziano nam z czego zrobiona jest dusza.”**

**–**[**Mario Benedetti**](https://pl.wikipedia.org/wiki/Mario_Benedetti)**–**

Na poniższym obrazku, stworzonym przez *Szkołę Superrodziców,*ukazanych jest kilka wskazówek, które pomogą ci zarządzać emocjami w pozytywny sposób.



1. **Pomóż mi zrozumieć**to co dzieje się wokół mnie oraz jakie emocje odczuwam.
2. Spróbuj **zrozumieć** co się ze mną dzieje. Tak samo jak dorośli mam swoje powody.
3. **Wyrażam swoje emocje tak jak potrafię:**krzykami, płaczem, narzekaniem… Naucz mnie innych sposobów!
4. Pomóż mi lepiej **panować nad moimi emocjami, tak bym nie przekraczał pewnych granic.**
5. Jeśli nie potrafisz znaleźć rozwiązania mojego problemu, **pokaż mi inne drogi bez nakłaniania mnie do wybrania konkretnej z nich.**
6. Przede wszystkim, **okazuj mi mnóstwo miłości i współczucia!**

Prostym, bezpośrednim sposobem na naukę emocji jest opowiadanie historii. Kreskówki, rysunki i bajki mają za zadanie nawiązać dialog z naszymi dziećmi, który one doskonale zrozumieją.

Jako że bajka jest innym rodzajem zabawy i interakcji z dzieckiem, możemy wykorzystać ją do przekazania im pewnych wartości i emocji. Dla dorosłych jest to wygodniejsze, gdyż ciężar zadania przenosi się wówczas na fabułę opowieści.

Prezentujemy ci krótką kolekcję historyjek, które pomogą ci popracować z twoim dzieckiem nad jego emocjami.

**Filmy kształtujące emocje: od 0 do 6 lat**

**1. Tęczowa Rybka.**

Tęczowa Ryba jest najpiękniejszym zwierzęciem w oceanie. Mimo tego czuje się bardzo samotna i smutna. Dlaczego inne rybki nie chcą się z nią bawić? Ta historia uczy dziecko **wartości pokory i tego jak ważne jest dzielenie się z innymi.**

[**https://youtu.be/RbKr-k1PTvA**](https://youtu.be/RbKr-k1PTvA)

**2. Kiedy Jestem Zły.**

Dzieci muszą zrozumieć, że gniew nie jest zły sam w sobie, lecz złe jest krzywdzenie innych w jego afekcie. Dlatego dzięki tej przyjemnej opowieści **uczymy swoje dzieci jak radzić sobie z gniewem.**

[**https://youtu.be/Qx-\_qmT2wRA**](https://youtu.be/Qx-_qmT2wRA)

**3. Paula i jej Różnokolorowe Włosy.**

Dzięki tej pięknej historii autorstwa Carmen Parets**pracujemy nad panowaniem nad emocjami takimi jak radość, smutek, strach, czy gniew.**Dodatkowo mamy dostęp do kilku dodatkowych ćwiczeń, które możemy przeprowadzić z naszymi dziećmi. Znajdziesz je na ich Facebooku: Paulaysupelomulticolor**.**

**https://youtu.be/K4Zk7p7FN0k**

**Od 6 do 12 lat**

**4. Buziak Przed Śniadaniem.**

Tą opowieścią uczymy swoje dzieci o wartości dobrych emocji, delikatności, dobrych uczynkach i miłości.

[**https://youtu.be/SNpuis6zkGA**](https://youtu.be/SNpuis6zkGA)

**5. Największy Kwiat na Świecie.**

Jest to opowieść autorstwa Jose Sarmago. Pomaga nam ona nauczyć dzieci koncepcji solidarności i piękna. W świecie rządzonym przez samolubność brakuje solidarności i miłości. Ta historia podkreśla podstawowe wartości **zachęcając dziecko do zagłębienia się w ten świat. Nadaje sens życiu i pozwala na powrót do dzieciństwa.**

[**https://youtu.be/F4YDjOdk7Ow**](https://youtu.be/F4YDjOdk7Ow)

**6. Kolorowy Potwór.**

**Pomóż im w rozpoznaniu swoich emocji**dzięki tej animowanej bajce na podstawie opowieści pt. „Kolorowy Potwór” autorstwa Anny Llenas.

[**https://youtu.be/SSqI8RmeImg**](https://youtu.be/SSqI8RmeImg)

**12 do 18 lat**

**7. Skrzydlate Słowa.**

Opowieść „Skrzydlate Słowa” Sylvaina Vincendeau **pomaga nam nauczyć dzieci wartości akceptacji i wyrażania swoich uczuć i emocji.**

[**https://youtu.be/Z3fCNSR3m8M**](https://youtu.be/Z3fCNSR3m8M)

**8. Co Jesteśmy w Stanie Zrobić dla Miłości?**

Ten krótki film zdobył Oskara w 2009 roku. Możemy z niego**nauczyć się bezwarunkowej miłości, wartości i innych emocji, które koniecznie powinniśmy kultywować.**

[**https://youtu.be/Ej8J-txgM4w**](https://youtu.be/Ej8J-txgM4w)

**9. Uściski.**

W sercu Republiki Południowej Afryki, Mbali Nandi i jej córka żyją same i ciężko pracują w polu. Pewnego dnia ich codzienność zakłóca zdarzenie, które na zawsze zmieni ich życie. Oparta o afrykańską przypowieść „Drzewo Umdoni”, historia ta**pomaga nam pracować nad poświęceniem, miłością, wysiłkiem i oddaniem –**[**wartościami**](https://pieknoumyslu.com/wychowanie-dziecka-5-wartosci/)**bez których nie możemy obejść się w swoim życiu.**

***Opowieści pochodzą z***[***http://ineverycrea.net/***](http://ineverycrea.net/)