



Trudne emocje u dzieci

Jak my, dorośli możemy pomóc radzić sobie z nimi?

Nazywanie i akceptowanie emocji.

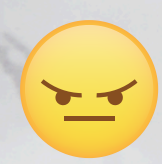
Każdy człowiek odczuwa emocje i to już od swoich pierwszych chwil swojego życia. Emocje są czymś naturalnym i towarzyszą nam od samego początku do końca. Nikt nie rodzi się też z umiejętnością rozpoznawania własnych emocji czy panowania nad nimi. To umiejętność, którą nabywamy dopiero z czasem. Niektórzy mogą nauczyć się tego wcześniej, inni później, ale dorośli wiedzą o swoich emocjach o wiele więcej niż dzieci. Dzieci nie potrafią się jeszcze tak do końca kontrolować, nie potrafią ocenić swojego zachowania, za to bardzo łatwo dają się ponieść emocjom. Nierzadko te emocje są trudne i bardzo gwałtowne w odbiorze. Dlatego rolą osób dorosłych jest pomóc dziecku poznawać własne emocje i radzić sobie z nimi. Jak to zrobić?

Dziecko – gdy jest złe, sfrustrowane i targają nim inne nieprzyjemne emocje – może zachowywać się w sposób, który będzie irytował dorosłych. Przede wszystkim zanim zaczniemy rozmowę z dzieckiem na ten temat, nie pozwólmy aby to nasze emocje brały górę. Nie złośćmy się, nie wyładowujmy nieprzyjemnych emocji na dziecku. Ono nie zachowuje się w określony sposób, by zrobić nam na złość. Po prostu nie potrafi zapanować nad swoimi emocjami i nie wie jak rozładować je w inny sposób. Ważne jest, aby zaznaczyć, że akceptujemy emocje dziecka. Są one ważne, należy je wyrażać, przyswajać informacje, które przekazują i działać adekwatnie do sytuacji. Zaczynamy od wytłumaczenia dziecku, że każdy odczuwa emocje, bo to coś zupełnie normalnego.

Co jeszcze ma duże znaczenie?

1. Zauważmy emocje dziecka i zaakceptujmy je słowami, a następnie opiszmy, co się z nim dzieje, aby mogło zrozumieć związek przyczynowo-skutkowy między tym, co się stało, a jego reakcją na daną sytuację: "Widzę, że się złościś. Znowu zburzyła się wieża, którą zbudowałeś/zbudowałaś. Rzeczywiście jest to frustrujące, gdy coś nam nie wychodzi, gdy włożyliśmy dużo wysiłku." W ten sposób nie tylko pokazujemy dziecku, jak nazywać własne emocje i je interpretować, lecz także dajemy mu lekcję empatii i uczymy je, na czym polega postawienie się w sytuacji drugiej osoby i spojrzenie na świat jej oczami. Zdarza się też, że nie jesteśmy świadkiem zdarzenia, które wywołało wybuch emocji. Postarajmy się wówczas zastanowić, co widzimy w zachowaniu dziecka, i opowiedzmy mu o tym, jak rozumiemy to, co teraz przeżywa. Dowiedzmy się, jaką wiadomość ono wysyła do Nas. W ten sposób pomożemy mu samodzielnie odkrywać emocje, które się pojawiły, zwracając uwagę na to, co dzieje się z jego ciałem.





2. Odwoływanie się do własnych doświadczeń.

Dla dziecka komunikat „wiem, co czujesz” może być niewystarczający. Dlatego poza nazywaniem emocji, warto też odwołać się do swoich prywatnych doświadczeń podczas rozmowy i powiedzieć, na przykład: „musiało Cię to rozgniewać. Rozumiem, kiedyś ja też...” – dziecko łatwiej zrozumie historię, z którą będzie mogło się identyfikować, a nie tylko suchy komunikat. Zrozumie też, że to, co przeżywa jest zupełnie normalne i każdy to przechodził na pewnym etapie swojego życia.

3. Uważna obecność i aktywne słuchanie.

Dziecko musi czuć się akceptowane i bezpieczne w relacji z dorosłymi, by nauczyło się wyrażać emocje adekwatnie do sytuacji. Jeśli więc pokażemy mu, że przejmujemy się jego problemami, a ono zawsze może zwrócić się do nas z pomocą, łatwiej będzie mu zaufać innym i zbudować z nimi trwałe i szczęśliwe więzi.

Uważna obecność oznacza również emocjonalną dostępność dorosłego, który jest gotowy towarzyszyć dziecku zarówno wtedy, gdy chce ono podzielić się swoją radością, jak i w trudnych momentach, gdy następuje emocjonalny wybuch. W takiej sytuacji można zaproponować małemu człowiekowi przytulanie, kołysanie czy głaskanie, które zazwyczaj koją dziecięcy płacz.

Kontakt fizyczny z dorosłym pomaga maluchowi „zarazić się” jego spokojem i dostroić do jego emocji. Jeśli mały człowiek nie chce lub nie lubi przytulania w sytuacjach dużego pobudzenia emocjonalnego, po prostu usiądźmy blisko i zapewnijmy go, że jesteśmy tutaj, by mu pomóc. Nasze opanowanie udzieli się również maluchowi.

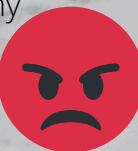
4. Zadbanie o wyciszenie dziecka.

Dziecko w ciągu całego dnia odbiera całe mnóstwo bodźców. A ich nadmiar może prowadzić do nagromadzenia się emocji, które nie będą mogły znaleźć ujścia. Wokół przecież tyle się dzieje, a są jeszcze przecież komputery, telewizja, gry czy Internet. Wszystko to dostarcza dziecku bodźców, których może być po prostu za dużo. Dlatego zadbamy o wyciszenie dziecka. Zamiast kolejnego popołudnia przy komputerze czy telewizorze, wyjdźmy z dzieckiem na spacer. Kontakt z naturą działa bardzo kojąco, pozwoli też zmęczyć się fizycznie. Dobrze na wyciszenie dziecka działa też muzyka – każde dziecko ma swoją ulubioną muzykę, która pomaga mu się rozładować.

5. Jasne granice.

Szanowanie granic drugiego człowieka jest bardzo ważne. Dzieci też mają swoje granice i nie lubią ich przekraczania. Gdy są złe, nie mają ochoty się przytulać, odpychają nas i jeszcze głośniejsze krzyczą, nie przytulajmy ich na siłę. Też pewnie na ich miejscu w takiej sytuacji byłoby nam niekomfortowo. Poczekajmy, aż dziecko się uspokoi, do momentu, kiedy najgorsza złość minie.

Bardzo ważna jest też umiejętność mówienia „nie” i nauka, że „nie” znaczy właśnie „nie”. Pamiętajmy, że nie tylko My, dorośli mamy prawo do używania tego sformułowania – dziecko też. Dlatego szanujmy jego „nie”. Nie zaczepiajmy, gdy jest bardzo złe, nie



wyśmiewajmy i nie prowokujmy. Złość mu w końcu minie, a wtedy będzie można rozpocząć merytoryczną rozmowę.

6. Równość.

Nikt nie lubi rad, o które nie prosił. Nikt nie lubi być traktowany z góry. Nikt nie lubi wytykania błędów. Postarajmy się rozmawiać z dziećmi na równym poziomie. W rozmowie z małym człowiekiem warto kucnąć lub usiąść, nie górować nad nim postawą. To niewiele, a już wiele zmienia w odbiorze. Nie oskarżajmy, nie krzyczymy, nie potępiajmy. Po prostu rozmawiajmy szczerze, otwarcie, bez negatywnego oceniania dziecka. Czasami złość dziecka można rozładować jednym zdaniem – zamieniając powód złości w fantazję. Bez ironizowania, spokojnie i w sposób, który może zaciekać dziecko. Komunikaty zawsze trzeba dostosowywać do wieku dziecka i poziomu jego rozwoju. Możemy powiedzieć na przykład „byłoby przyjemnie mieć taką moc, by...”. Rozładowanie napięcia, bez krzyków i stawiając się na równi z dzieckiem bywa bardzo skuteczną metodą. Dużo lepszą niż strofowanie, krzyczenie i wygłaszanie rad z wyższej pozycji.

Bardzo ważne jest to, w jaki sposób reagujemy na gwałtowne emocje swoje i dziecka. Warto przyjrzeć się własnym mechanizmom samoregulacji i zastanowić się, co jeszcze mogę zrobić, żeby być dla siebie wsparciem i tym samym dać dziecku dobry przykład w konkretnej sytuacji. Pochylając się nad tym zagadnieniem, róbmy to z życzliwością do siebie samych. Bez oceniania, obwiniania i wypominania sobie, co zrobiliśmy niewłaściwie. Świadome zarządzanie własnym potencjałem emocjonalnym to praca na całe życie. Zarówno w dzieciństwie, jak i dorosłym życiu.

Pamiętajmy również - im bardziej jesteśmy autentyczni i nie udajemy przed dzieckiem, że trudne emocje nas nie dotyczą, im częściej jesteśmy dostępni emocjonalnie i otaczamy dziecko wsparciem, tym mocniej wspieramy je w radzeniu sobie z emocjami. W takiej przestrzeni wzajemnego zaufania i szczerości dziecko może we własnym tempie rozwijać umiejętność samoregulacji, by w przyszłości, już bez naszego wsparcia, radzić sobie ze stresem i trudnymi doświadczeniami.

nauczyciel dyplomowany Sylwia Katarzyna Lisowska-Walęcka

nauczyciel dyplomowany Izabela Werwińska

