

7 WAŻNYCH RZECZY, KTÓRE POMOGĄ DZIECKU W RADZENIU SOBIE Z EMOCJAMI

Nasze dzieci bardzo często doświadczają wielu gwałtownych uczuć, emocji i nie wiedzą jak sobie z nimi radzić. Podobnie jak my dorośli. Emocje dziecka, potocznie nazywane przez dorosłych „złymi” lub „dobrymi”, to zawsze wyzwanie dla rodzica. Psychologowie przekonują jednak, że nie ma złych i dobrych emocji, bowiem wszystkie one są ważne i potrzebne dla dobrego funkcjonowania i rozwoju emocjonalnego młodego człowieka.



Rodzice pragną, by ich dzieci nie histeryzowały, nie wpadały w złość z byle powodu, nie rzucały się z krzykiem na podłogę, nie ciskały zabawkami o ścianę, nie biły rówieśników, nie płakały, itp., itd. Zdarza się również, że wymagają od dzieci żeby ograniczyły pozytywne emocje kiedy euforia dziecka jest zbyt ekspresyjna. Jednym słowem robią wszystko, żeby dzieci nie doświadczały takich emocji jak gniew, lęk, złość, frustracja, smutek, rozpacz czy odraza, ale i zbyt dużą radość, entuzjazm, euforię. Uważają, że bez skrajnych emocji u dzieci będzie im, rodzicom łatwiej.

Od ekspertów oczekują złotych rad i szybkich rozwiązań, bo w konfrontacji z intensywnością emocji dziecka stają się bezsilni. Zapominają, że dziecko nie jest ich miniaturą, ale małym człowiekiem, indywiduum, który dopiero uczy się poznawać i opanowywać własne emocje. Rodzic powinien zrozumieć, że nauka radzenia sobie z własnymi emocjami to długi proces. Umiejętność ta nie pojawia się sama z siebie, bez żadnego wysiłku, trudnych doświadczeń, dramatycznych zwrotów akcji i systematycznego treningu. Trzeba niezwyklej obecności i czujności dorosłych, by dzieci mogły odnaleźć się w świecie własnych emocji.

Co może pomóc dziecku w umiejętnym radzeniu sobie z emocjami?

1. **Bliskie relacje.** Dziecko, aby mogło nauczyć się kontrolować własne emocje musi mieć poczucie bezpieczeństwa i wsparcia ze strony najbliższych. Polega to na ufniej relacji z rodzicami, którzy udzielają dziecku pierwszych lekcji radzenia sobie z emocjami. Na wstępie to rodzic przejmuje emocje dziecka i pomaga mu je ukoić. Bez tego, dziecko nie będzie potrafiło oswoić swojego emocjonalnego świata. Bycie w bliskiej relacji jest dla dziecka warunkiem koniecznym do prawidłowego rozwoju emocjonalnego. Nigdy nie zostawiajmy dziecka samego z trudnymi emocjami! Okażmy mu troskę i wsparcie.
2. **Nauka rozróżniania i nazywania własnych emocji.** Naucz dziecko świadomości własnych emocji tak, żeby potrafiło doświadczać i rozróżniać różne stany emocjonalne oraz nazywać po swojemu. Te nazwane bowiem, najłatwiej jest opanować. Spróbuj też te emocje opisać, nazwij stan emocjonalny dziecka: „ Oj, widzę, że cię to rozzłościło, sprawiasz wrażenie rozwścieczonego. Na pewno masz powód, by tak bardzo się złościć. Znajdźmy sposób, by poradzić sobie z tymi emocjami najlepiej jak się da”. Złość, jak i inne uczucia można zaakceptować, ale pewne zachowania z nią związane należy już

ograniczyć. Powiedz: „Widzę, jak bardzo jesteś zła na brata, powiedz mu czego od niego chcesz, ale słowami, nie pięścią”. Świadomość własnych emocji i umiejętność opisywania własnych przeżyć to jedna z najważniejszych umiejętności, którą możesz przekazać swojemu dziecku. Dzięki twojej empatycznej postawie (słuchasz, tłumaczysz, przytulasz, pocieszasz, rozumiesz) pomożesz dziecku uporządkować i okiełznać świat jego trudnych emocji. Spróbuj też kilku innych sposobów, by dziecko nauczyło się rozumieć i nazywać swoje emocje. Oto kilka inspiracji.

Rozmowy o uczuciach – określanie, co w danej chwili czujemy, jak czuje się bohater oglądanego właśnie filmu, czytanej książki, obserwowany człowiek;

Emocjonalne powitania – wypowiadanie słów „dzień dobry” lub „cześć” na różne sposoby – z radością, gniewem, smutkiem, złością, gniewem; i tak dalej.

Zabawa w „Lustro emocji” – rodzic z dzieckiem siadają naprzeciwko siebie. Jedna osoba jest „lusterkiem” i naśladuje miny drugiej. Potem następuje zamiana ról. Nazywamy poszczególne uczucia;

„Szarada uczuć” – na kartkach zapisz nazwy emocji, następnie uczestnicy zabawy kolejno losują kartki i starają się przedstawić wylosowaną emocję bez użycia słów. Pozostali uczestnicy odgadują o jaką emocję chodzi.

„Powrót do przeszłości” – losujemy nazwy emocji i opowiadamy, czy kiedyś tak się już czuliśmy. Można pomóc sobie dodatkowymi pytaniami: co robiłeś, kiedy to było, gdzie byłeś, kto wtedy z tobą był, co czułeś?

„Uczuciowy collage” – projekt artystyczny na temat różnych emocji.

- 3. Nauka przez dobry przykład.** To, w jaki sposób twoje dziecko będzie radziło sobie z przeżywanymi emocjami, zależy w dużej mierze od tego, jak ty zachowujesz się pod wpływem stresu. Zanim zaczniesz wymagać od dziecka, żeby umiało konstruktywnie radzić sobie z własnymi emocjami, zacznij od siebie. Nie chodzi tu przecież o to, aby trudnych emocji w ogóle nie doświadczać. Nie da się całkowicie wyeliminować złości, frustracji czy stresu. Im mocniej starasz się trzymać w ryzach własne emocje, tym większe jest prawdopodobieństwo, że wkrótce wybuchniesz. Czyż nie tak właśnie jest!? Musisz zrozumieć, że relacja pomiędzy rodzicami i dziećmi zawsze będzie prowadzić do emocjonalnych starć. Twojemu dziecku naprawdę nic się nie stanie, jeśli czasem na nie podniesiesz głos, zamiast udawać, że emocje takie jak gniew, frustracja czy smutek w ogóle nie istnieją. Dziecku nie są potrzebni idealni rodzice, ale realni, którym czasem po prostu puszczają nerwy.
- 4. Doświadczenie emocji.** Rodzice starają się maksymalnie wyeliminować z życia dziecka sytuacje, w których może ono zmierzyć się w trudnymi emocjami, zapewne ze strachu przed kolejnymi napadami złości. Rozsądek podpowiada, aby jednak nie pozbawiać do końca dzieci tego cennego, życiowego doświadczenia, bo bez nauki jak sobie z nimi poradzić, nigdy nie stawią im czoła. Lepiej nauczyć się jak reagować, by dziecko wyciszyć i pokierować na rozwiązanie problemu, a nie na kumulację emocji. Ograniczmy więc ilość bodźców, obniżmy i ściszymy głos. Mówmy wolno, raczej unikając kontaktu wzrokowego. Nie dla każdego dziecka dobry jest też dotyk. Niektóre, w chwilach złości przytulenie ukoj, inne zaś pobudzi do intensywniejszych przeżyć. Wyczuwaj to i dostrój się do potrzeb twojego dziecka.
- 5. Techniki relaksacyjne.** Naukę umiejętności relaksacyjnych trzeba prowadzić w czasie kiedy dziecko jest spokojne, a nie w momencie pobudzenia emocjonalnego. Najprostsze to ćwiczenia oddechowe, rozluźniające, czytanie książek... Jeżeli sam medytujesz, ćwiczysz jogę zachęć dziecko do współuczestnictwa.
- 6. Wolność i swoboda.** Jedną z najlepszych rzeczy, którą możesz ofiarować swojemu dziecku w dzieciństwie to czas wolny na jego własną, swobodną zabawę. To podczas

zabawy dzieci poznają swoje emocje i najlepiej trenują swoje umiejętności samoregulacji emocji. W natłoku zajęć szkolnych, dodatkowych, zadań domowych to naprawdę luksus dla dziecka.

7. **Aktywność fizyczna.** Ta skutecznie pomaga w rozwijaniu umiejętności kontrolowania emocji. Ruch ma zbawienny wpływ zarówno na nasze zdrowie fizyczne, kondycję, jak i na pracę mózgu. Aktywność fizyczna znacząco zmniejsza ryzyko zaburzeń koncentracji, depresji, stanów lękowych i ADHD. My dorośli potrzebujemy często „wybiegać emocje”. Pod wpływem ruchu zmienia się biochemia mózgu, co pozwala regulować też nasze emocje. Kiedy obserwujesz kumulację emocji u twojego dziecka zaproponuj wspólną aktywność na powietrzu, bitwę na poduszki lub taniec a’la freestyle. To naprawdę działa! Systematycznie uprawiana i wybrana przez dziecko dyscyplina sportu to doskonały sposób na dobre samopoczucie, rozładowanie napięcia, lepsze poznanie siebie i oswojenie z własnymi emocjami.

Panowanie nad emocjami pomimo różnych życiowych doświadczeń sprawia rodzicom ogromną trudność. Dziecko pozostawione samo sobie nie będzie potrafiło poradzić sobie z tymi najtrudniejszymi emocjami. Dlatego tak ważne jest, aby nie odcinać dziecka od trudnych emocji, ale pomóc mu je nazwać, zrozumieć, okiełznać.

Rodzicu pamiętaj, żeby nie karać dziecka za przeżywane emocje. Nigdy nie ośmieszaj i nie lekceważ emocji, które doświadcza twoje dziecko. Dla niego to wszystko jest na serio. Nie zostawiaj też dziecka samego. Ono potrzebuje wsparcia oraz obecność bliskiej osoby. Oczywiście, są dzieci, które w pustym pokoju szybciej poradzą sobie z opanowaniem emocji, ale świadomość, że rodzic jest tuż obok daje większe poczucie bezpieczeństwa i znacznie przyspieszy ten proces. Zapewnienie poczucie bezpieczeństwa dziecku pozwala mu na uporządkowanie i uspokojenie wewnętrznego świata emocji. Umiejętność ta na pewno zaprocentuje w dorosłym życiu.

Agata Szymendera – coach dziecięcy i rodzicielski.

Ekspert, mentor i twórca Niebolandii.