

JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI?



EMOCJE to informacje o tym, że twoje ważne potrzeby są lub nie są zaspokojone.

Gdy widzisz rysunek swojego dziecka – możesz odczuwać dumę, radość. A gdy na przykład twój ulubiony wazon zostanie zbity – możesz poczuć złość, smutek, frustrację.

Emocje pojawiają się pod wpływem tego czego doświadczasz w relacji z otaczającym światem.



Nie mamy wpływu ani kontroli nad tym czy się pojawią. Masz jednak możliwość decydowania o sposobie, w jaki chcesz reagować, gdy pojawia się dana emocja.

To ty decydujesz jak się zachowasz.

**Na przykład – co zrobisz odczuwając złość,
kiedy widzisz rozbity wazon?**

Co powiesz? Co zrobisz?

**Twoje reakcja na emocje
to obszar twojego wpływu.**



DZIECIĘCE EMOCJE

Przyjrzyjmy się teraz emocjom przeżywanym przez nasze dzieci. Dziecięce emocje również pojawiają się bez kontroli dziecka w reakcji na sytuacje i bodźce, których ono doświadcza. Świat emocji dziecka charakteryzuje się spontanicznością, ekspresją, spotęgowaną siłą wyrażania. W tym świecie (przynajmniej na początku) nie ma analizy i refleksji nad tym, co wypada, a co nie. Radość to radość, złość to złość. Dziecko przeżywa emocje całym sobą.



DZIECIĘCE EMOCJE



Młodsze dzieci często okazują złość całym sobą: rzucając się na podłogę czy łóżko, rzucając przedmiotami, a nawet przesuwając meble!

DZIECIĘCE EMOCJE



U starszych dzieci silne negatywne emocje mają objawy somatyczne: przyspieszone bicie serca, podniesione ciśnienie, pocenie się rąk.

Dzieci na różne sposoby okazują swoje emocje. Im silniej je demonstrują, tym bardziej potrzebują pomocy rodzica. Gdy dziecko złości się, płacze, rzuca na ziemię, próbuje przekazać rodzicom informację: *„Pomóż mi, nie radzę sobie z tą sytuacją, z emocjami. To jest dla mnie za trudne. Nie umiem sobie sam poradzić z tym, co teraz czuję”*.



D O R O S Ł Y

Jako dorośli często nie pozwalamy sobie na te uczucia i emocje, których wolelibyśmy nie mieć. To samo robimy z dziećmi i często zaprzeczamy ich uczuciom.

Często bywa, że chłopcom nie pozwalamy na okazywanie smutku, bo przecież „chłopaki nie płaczą”. Starszym dzieciom obojga płci również mówi się czasem „Taka duża dziewczynka/ chłopiec- a płacze (albo-boi się). A przecież płacz oczyszcza, płacząc również odreagowujemy emocje - czasem dobrze jest sobie popłakać.

Często nie pozwalamy dziecku na przeżywanie złości - zaprzeczamy istnieniu tego uczucia: „nie wolno, nie wypada się złościć!”. Dorośli bardzo często tłumią u dzieci napady wściekłości. Gdy malec rzuca się na ziemię i wierzga nogami krzyczą: „Jak się nie uspokoisz, to inaczej pogadamy!”. A dziecko nie rozumie, dlaczego nie wolno mu okazywać złości, skoro ją czuje. Nie wie również, jak radzić sobie z takim uczuciem. I tego właśnie powinni nauczyć je rodzice.

NIE MA ZŁYCH EMOCJI

Psychologowie nie mają wątpliwości: nie ma złych emocji. Są tylko problemy z ich kontrolowaniem. A tego akurat można się nauczyć.

Rolą rodziców jest więc pokazanie, że są inne formy wyrażania emocji niż krzyk, histeria czy wyzywanie. Ich zachowanie i postawa powinny być jednak elastyczne i dostosowane do wieku dziecka: inne tłumaczenie trafi do dwulatka, inne do dziesięciolatka, a jeszcze inne do nastolatka.

Ważne jest też, aby mama i tata w tej nauce wzajemnie się wspierali i nie podważali swoich kompetencji rodzicielskich przy dziecku. Powinni tworzyć jeden front.

Istotne jest, aby przyznając istnienie danego uczucia, nauczyć dziecko kontrolować emocje oraz nauczyć je sposobów uwalniania się od nich (aby nie dusiło ich w sobie) oraz wyrażania ich bez wyrządzania szkody innym.

Z uczuciami nie należy ani walczyć, ani bezwolnie się im poddawać. Trzeba nauczyć się je rozpoznawać i prawidłowo wyrażać.

JAK NAUCZYĆ TEGO DZIECKO?

NAJLEPSZYM SPOSOBEM JEST ROZMOWA.

ABY POMÓC DZIECKU RADZIĆ SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI, WARTO...



złość



znudzenie



niepokój



zadowolenie



strach



nadąsanie



smutek



duma



zdenerwowanie



zaskoczenie



zmieszanie



zmęczenie



przygnębienie



rozbawienie



zawstydzienie

- Słuchać dziecko bardzo uważnie (koniecznie wtedy, gdy zwraca się do nas z problemem);
- Zaakceptować jego uczucia (ważnym zadaniem jest tutaj pokazanie dziecku jak można wyrazić uczucia nie wyrządzając nikomu szkody, np. : *„Rozumiem, że czujesz złość na brata, ale powiedz mu to słowami, a nie pięściami”*);
- Nazwać uczucia (dzieci często mają z tym problem i nie potrafią nazwać swoich stanów emocjonalnych). Około 7-go roku życia dzieci nabierają umiejętności wyrażania swoich uczuć słowami, ale nawet i wówczas właściwa interpretacja objawów rozmaitych stanów wewnętrznych bywa bardzo trudna. Ważne, aby zamiast sformułowań typu *„wiem co czujesz”* lepiej powiedzieć *„wydaje mi się, że czujesz złość”* albo *„mam wrażenie, że odczuwasz smutek”* itp.;
- Pomocne może być również zamienienie pragnień dziecka w fantazję, co pomaga rozładować napięcie.

PODSUMOWUJĄC...

Kiedy miotają nami silne uczucia, obojętnie czy jesteśmy dziećmi, czy też osobami dorosłymi, przede wszystkim pragniemy zrozumienia przez drugą osobę. Dziecku rodzicielskie rady są potrzebne, owszem, ale dopiero wtedy, kiedy emocje opadną. W chwilach przeżywania silnych uczuć filozoficzne rady drażnią i często człowiek - mały i duży, czuje się jeszcze gorzej.



Użalanie się wpędza w frustrację, a zaprzeczanie uczuciom budzi złość. Często bywa również tak, że dziecko potrafi sobie samo pomóc i rozwiązać swój problem, jeżeli tylko zostało wysłuchane, zrozumiane i jeżeli otrzymało wsparcie emocjonalne.

