

Jak wspierać dziecko w trudnych sytuacjach emocjonalnych?

W dzisiejszych czasach wspieranie rozwoju intelektualnego i ruchowego dziecka jest ogólnie postrzegane jako naturalne i pożądane. Dowodem na to jest rosnąca popularność zabawek edukacyjnych, gier interaktywnych i różnorodnych zajęć dodatkowych. Jednak **równie ważna jest sfera emocjonalna i należy zadbać o nią z jednakową uwagą, jeśli nie bardziej.**

Warto pamiętać, że **osiągnięcie dojrzałości emocjonalnej** następuje w trakcie stopniowego dojrzewania układu nerwowego, ale także pod wpływem otoczenia i jego działania.

To my – **rodzice i wychowawcy**, uczymy dziecko rozumieć, co się z nim dzieje, poprawnie nazywać emocje i zachowywać się w sposób społecznie akceptowany. Dziecko, które opanuje te umiejętności ma większe zaufanie do siebie, rośnie jego poczucie własnej wartości, potrafi także rozpoznawać i rozumieć zachowania innych osób i w związku z tym łatwiej nawiązuje różnorodne relacje społeczne, a także lepiej radzi sobie w sytuacjach trudnych.

A w jaki sposób uczymy!

- Po pierwsze poprzez świadome oddziaływania wychowawcze, np.: organizowanie sytuacji wspierających rozwój emocjonalny, **tj. uczenie nazywania i wyrażania emocji, rozmawiania o uczuciach dziecka, czytanie książeczek na ten temat.**
- Po drugie w **sytuacjach codziennych – dziecko obserwuje nasze zachowania i reakcje emocjonalne i uczy się przez naśladowictwo.** Dlatego należy pamiętać, że nauka nie przyniesie pożądanych rezultatów, jeśli my – rodzice zachowujemy się inaczej, niż uczymy!

Podstawowa zasada brzmi:

Nie ma emocji dobrych i złych, są emocje przyjemne i przykre!

Czy wspieranie dziecka w przeżywaniu trudnych emocji oznacza, że należy **je chronić przed przykrymi emocjami? Nie!** Aby dziecko było w dobrym kontakcie ze sobą i rozumiało co się z nim dzieje, musi nauczyć się radzić sobie także z nieprzyjemnymi emocjami.

Wszystkie emocje są ważne, ponieważ niosą ze sobą istotne informacje. Bywa, że z niektórymi emocjami gorzej sobie radzimy i wtedy niedobry, bo np. krzywdzący może być sposób ich przeżywania.

Wspierając dziecko uczymy, że:

- *Można być smutnym i płakać*
- *Można być złym na kogoś, ale nie wolno bić.*
- *Można się bać, nie należy wywierać na dziecko presji*
- *Można się wstydzić*



Nazywając uczucia dziecka, poszerzamy jednocześnie **jego słownik**, ułatwiając mu wyrażenie tego co czuje. Ograniczone słownictwo często fałszuje obraz lub prowokuje do używania wyrażen ordynarnych, obraźliwych (wulgaryzmów), które pomagają oddać stany emocjonalne nie przez znaczenie, ale przez swoją ekspresję.

Jak postępować?

EMPATYCZNIE

SPOKOJNIE

BEZ NADMIERNEJ KONCENTRACJI NA DZIECKU

BEZ DYSTANSU DO DZIECKA

PRZEPRASZAMY ZA NASZE ZŁE REAKCJE

ROZMAWIAMY...

Musimy nauczyć dziecko, że nie mamy wpływu na nasze uczucia, ale mamy wpływ na nasze zachowanie!

Empatyczne towarzyszenie dziecku podczas przeżywania takich uczuć, jak lęk, złość, czy smutek często bywa trudne. Czasem rodzice mają kłopot z konkretnym uczuciem, co oznacza, że być może sami mają problem z przeżywaniem tego uczucia, szczególnie, gdy wynieśli takie wzorce reagowania z własnych domów.

Warto pamiętać, że zarówno nadmierna koncentracja na dziecku, jak również nadmierny dystans wpływają negatywnie na rozwój emocjonalny i społeczny dziecka. W pierwszej sytuacji dziecko może stać się mało **samodzielne, infantylne lub egoistyczne**, w drugiej – u dziecka rozwija się nadmiernie zagrażający obraz świata i **przeważają emocje lęku i złości**.

Jak wspierać dziecko w przeżywaniu trudnych emocji?

- *przyznać, że dziecko ma powód (nie umniejszać, nie ignorować, nie wyśmiewać, nie zawstydząć),*
- *wysłuchać/ pokazać, że jesteśmy gotowi wysłuchać (czasem to już wystarczy) lub towarzyszyć w przeżywaniu emocji,*
- *pomóc dziecku nazwać emocje i pokazać, że je akceptujemy,*
- *jeśli potrzeba nauczyć innych form wyrażania emocji = przegadać sytuację.*

Jak pomóc dziecku radzić sobie z własnymi uczuciami?

Podczas rozmowy z dzieckiem lepiej zadawać pytania otwarte, czyli takie, które nie sugerują odpowiedzi. Zamiast pytać „jak się czujesz?”, lepiej zapytać „co czujesz w tej sytuacji?”, „opowiedz mi co się stało”. Na pierwsze pytanie najczęstszą odpowiedzią jest „dobrze”, zaś gdy sformułujemy pytanie w sposób otwarty, dajemy szansę dziecku wypowiedzenia swoich prawdziwych emocji.

Kolejnym jakże ważnym elementem wspierającym rozwój emocjonalny dziecka, nad którym powinien pochylić się każdy rodzic, jest pomoc w nazwaniu uczuć i zaakceptowaniu ich. Rodzicom przychodzi często z trudnością zaakceptowanie uczuć dziecka, ponieważ nie są w stanie zaakceptować swoich. Przed rozmową z dzieckiem, warto się zastanowić, czy sami dajemy sobie prawo do odczuwania różnych emocji, czy je wyrażamy czy też tłumimy?

Jeśli nie lubimy jakiejś emocji u siebie, nie zrozumiemy jej u dziecka i nie pozwolimy mu na wyrażenie jej. Dziecko obserwując dorosłych uczy się sposobów rozwiązywania konfliktów, jak zachować się w sytuacjach budzących smutek bądź złość. To rodzic staje się dla niego przykładem.

Należy pamiętać, że akceptacja uczuć dziecka nie zakłada przyzwolenia na działanie pod ich wpływem. Przeżywanie złości nie jest tożsame, z destruktywnym zachowaniem pod jej wpływem. Uczmy dziecko przestrzegania zasad oraz sposobów radzenia sobie ze wszystkimi ogarniającymi je uczuciami, w sposób który nie wyrządzi nikomu krzywdy.

Każde uczucie ma swoją specyficzną wartość i wszystkie emocje są bardzo ważne, nie należy ich dzielić na dobre i złe, ponieważ gniew sam w sobie nie jest zły. Niewłaściwa może być reakcja rozłoszczonej osoby.

Rozpoznawanie nieprzyjemnych uczuć pomaga nam współodczuwać z innymi ludźmi, gdy oni je przeżywają, a także na zasadzie kontrastu pomagają nam cieszyć się przyjemnymi uczuciami. Małe dzieci przejawiają silne emocje za pomocą ciała. Jeżeli nie mają możliwości wyrażania swoich uczuć, tłumią je w sobie i zaczynają przejawiać różnego rodzaju zaburzenia somatyczne (**problemy ze snaniem, trawieniem, bóle, problemy skórne, nadmierną ruchliwość**).

Jeśli nie nauczymy dzieci rozpoznawania swoich emocji i wyrażania ich słowami, sprawimy, że staną się dorosłymi, którzy reagują objawami fizycznymi w obliczu doznawania emocji.

Gdy dziecko jest smutne, próba odwracania jego uwagi i pocieszania będzie prowadzić jedynie do tuszowania problemu na moment. Przy podobnej sytuacji w przyszłości dziecko nie będzie nadal potrafiło poradzić sobie z własnymi uczuciami, a nie zawsze będzie przy nim obecny rodzic. Im prędzej nabędzie tę umiejętność, tym łatwiej będzie mu oceniać w przypadku kolejnych, podobnych zdarzeń, jak powinno zareagować.

Również nie należy narzucać dziecku „przyjemnych” emocji, jeśli przeżywa w tym momencie te „nieprzyjemne”. Każdy posiada całą gamę uczuć i emocji, ono także. Niektórzy rodzice, gdy ich pociecha czuje stratę, smutek, starają odwrócić jego uwagę i kompensują trudne wydarzenie poprzez zakup nowej zabawki, czy zapewniają jakieś inne atrakcje. Odcinając dziecko od jego prawdziwych uczuć, nie pomagamy mu w radzeniu sobie z nimi, lecz sprawiamy, że w przyszłości maluch nie będzie w dobrym kontakcie z nami, a tym samym nie budujemy w nim zachowań empatycznych względem siebie i innych.

Pod żadnym pozorem nie należy wyśmiewać, krytykować i oceniać dziecka. To bardzo obniża jego poczucie własnej wartości! Rodzicu, jesteś jego autorytetem, więc Twoje reakcje na jego problemy są szczególnie ważne. Podważanie lub nawet żartowanie z nich, nie tylko nie pomoże uporać się z tym, co czuje, a zamknie je dodatkowo i sprawi, że poczuje się poniżone i nieufne. Zdarzenia takie mogą wyrzucić na nim błędne przeświadczenie, że każda forma okazania emocji, również tych pozytywnych, jest słabością, która obróci się przeciwko niemu. Wkraczanie w dorosłość z takimi poglądami to gotowy przepis na trudności w budowaniu i nawiązywaniu relacji z innymi osobami.

Na nasz wrodzony potencjał do posiadania uczuć, ich rozumienia i używania w najwcześniejszych latach życia, wpływa najbliższe otoczenie.

To dom rodzinny dziecka staje się przewodnikiem w skomplikowanym świecie doświadczanych przez nie uczuć. To od nas nasze dzieci uczą się, jak radzić sobie z własnymi emocjami: jak odreagowywać złość, przełamywać strach, czy przeżywać smutek.

Dlatego, Drogi Rodzicu /Opiekunie,

Słuchaj dziecka z czułością i empatią. Stwórz atmosferę, w której wyrażanie uczuć jest czymś pożądanym. Odłóż na czas rozmowy wszystkie inne zajęcia i zaangażuj się w pełni w rozmowę z dzieckiem. Tylko taki kontakt ma prawdziwą wartość. Nie oczekuj od kilkulatek, by zawsze wiedziały, co czuje, ani umiejętności kontrolowania emocji w różnych sytuacjach. Jeśli dziecko poczuje się zrozumiane, najczęściej samo będzie potrafiło sobie pomóc. Pomóż dziecku nazwać uczucia i zaakceptować je.

Pamiętaj, dziecko jest szczęśliwe, gdy Ty Rodzicu jesteś szczęśliwy i to okazujesz. Okazując uczucia i emocje, rozmawiając na ich temat, rozwijasz u dziecka poczucie własnej tożsamości.

