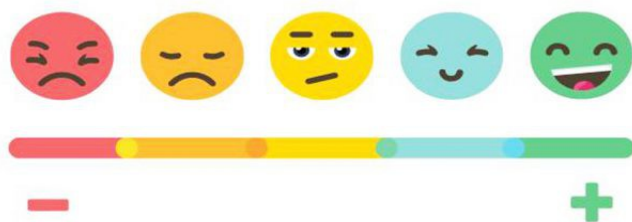


Jak pomóc dziecku radzić sobie z emocjami?



„Jeśli jesteś zły, to krzycz,
jeśli smutny – płacz,
jeśli – szczęśliwy śmieję się na głos.
Tłumione emocje to trucizna,
która niszczy cię od wewnątrz”.

” WielkieSlova.pl

-Nah Kin

Wielobarwność emocji!

Nie ma złych i dobrych emocji. Nie ma pozytywnych i negatywnych. **Emocje są jakie są.** Bywają trudne, silne, gwałtowne, mało przyjemne, albo łatwe w przeżywaniu.

Złość jest taka, że roznosi, smutek jest smutny, wstyd zawstydzają, rozpacz boli... A my wychowani w duchu "nie płacz, nie boli, nie smuć się" akceptujemy tylko te ze spektrum radosnych. I ciśniemy na siebie. A kiedy czujemy coś innego to wpadamy w popłoch i zaczynamy myśleć, że coś jest z nami nie tak.

I co tu zrobić żeby już tego nie czuć i jak najszybciej wrócić na drogę szczęśliwości? :)

Zgodnie z "Porozumieniem Bez Przemocy" Marshalla Rosenberga, **emocje to informacje o tym, że twoje ważne potrzeby są lub nie są zaspokojone.** Mam na myśli uniwersalne potrzeby wspólne wszystkim ludziom, jak na przykład zabawa, bezpieczeństwo, szacunek.

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

Dziecięce emocje!

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”*. Małe dziecko, które się złości i nie wie co z tą złością zrobić może próbować ją powstrzymać – stłumić lub zignorować. Wówczas jednak powróci ona ze zdwojoną siłą i wtedy będzie jeszcze trudniej. **Złość pochłania dziecko, a rodzic obserwuje i odczuwa skutki tego poprzez zachowania demonstrowane przez dziecko – co dziecko mówi, robi...**

Jak może pomóc rodzic?

Od reakcji rodzica (jego umiejętności bycia przy dziecku) bardzo wiele zależy. Może on wesprzeć swoje dziecko w tym, co ono przeżywa.

Oto kilka kroków:

Krok pierwszy: słuchaj dziecka bardzo uważnie.

Czasem dziecku wystarczy milczący słuchacz, żeby samo dostrzegło problem i znalazło jego rozwiązanie. Dobre słuchanie oznacza akceptację. Można dziecia nie rozumieć, ale wyśmiewanie go i krytykowanie obniża poczucie jego własnej wartości i może udaremnić porozumienie z dzieckiem.

Krok drugi: zaakceptuj uczucia dziecka.

Wyraż to np: krótkim: *"och", "mmm", "rozumiem"*.

Dziecko, kiedy przeżywa silne uczucia potrzebuje zrozumienia. Nie przyjmuje wtedy rady, pocieszenia oraz konstruktywnej krytyki. Jeśli jest wysłuchane i otrzymuje empatyczną odpowiedź, najczęściej potrafi pomóc sobie samo.

Akceptacja uczuć nie oznacza akceptacji złych zachowań:

“Widzę, że jesteś na mnie zły. Powiedz mi to słowami, nie pięściami”

Krok trzeci: określ uczucia dziecka.

Określ je. Słowa, takie jak: *“Nie przejmuj się, Przecież cię nie boli”* – nikogo nie pocieszą. Jeśli zamiast tego powiesz: *“Widzę, że jest ci przykro, To bardzo smutne”* – dziecko poczuje się zrozumiane, samo też lepiej zrozumie to, co czuje

Krok czwarty: zmień pragnienia dziecka w fantazję.

Wyrażenie pragnień dziecka w formie fantazji daje mu możliwość "przeżycia" w wyobraźni tego, czego nie może mieć w rzeczywistości. Lepiej zaakceptować uczucia dziecka mówiąc *"chciałbyś, aby już były wakacje..."* niż przekonywać je, że musi zmobilizować się do nauki.

WSZYSTKIE UCZUCIA DZIECKA MOŻNA ZAAKCEPTOWAĆ. PEWNE DZIAŁANIA NALEŻY OGRANICZYĆ:

Widzę, że jesteś zły na brata. Powiedz mu, co chcesz, słowami, nie pięściami.

Zachęcam do obejrzenia świetnego filmu "W głowie się nie mieści". Dostępny pod linkiem <https://www.cda.pl/video/4264250b7>



Radość, smutek, złość, strach i odraza to pięć z sześciu emocji podstawowych, uniwersalnych (brakuje w tym składzie zdziwienia), emocje TE, to

także bohaterowie filmu, osadzeni w mózgu i umyśle jedenastoletniej dziewczyny.

Film znakomicie nadaje się, by pokazać dzieciom, **co to są emocje** i nauczyć je, w jaki sposób można sobie z nimi radzić. Uświadamia, że wszystkie **emocje są potrzebne!**

To również jest dla nas dorosłych lekcja, aby **budować relację**, w której dzieci nie będą się obawiały ujawniać nam swoich lęków, emocji, problemów czy opinii. Relacji, w której będą pewne, że ich **odczucia są dla rodziców ciekawe i ważne**.

Polecam również serię książek **Adele Faber i Elaine Mazlish:**

1. "Wyzwoleni rodzice, wyzwolone dzieci".
2. "Jak mówić, aby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły".
3. „Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały, jak słuchać, żeby z nami rozmawiały”.
4. "Rodzeństwo bez rywalizacji. Jak pomóc własnym dzieciom żyć w zgodzie, by samemu żyć z godnością”.
5. "Jak mówić, żeby dzieci się uczyły – w domu i szkole”.

Oraz

książkę "Porozumienie bez przemocy" Marshall B. Rosenber

Źródło:

- <https://dziecisawazne.pl/jak-radzic-sobie-trudnymi-emocjami-dzieci/>
- <https://moviesroom.pl/publicystyka/artykuly/1076-artykul-w-glowie-sie-nie-miesci-pixarowa-lekcja-zycia/>
- "Jak kochać i wymagać." Joanna Sakowska
- "Jak mówić, aby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły." A. Faber E. Mazlish

Opracowała
Beata Kalamus-Gądek
pedagog szkolny

