

Trudne emocje – jak sobie z nimi radzić?

1. Akceptowanie emocji

Zajmując się tematem emocji warto pamiętać, że ich występowanie jest naturalnym zjawiskiem w życiu każdego człowieka. Szczególnie w rozmowach z dziećmi należy im podkreślać, że tak jak osoby dorosłe, mają one prawo, aby w pewnych sytuacjach odczuwać nie tylko radość i szczęście, ale także złość, czy zdenerwowanie.

Należy pamiętać, że dziecko, tak jak każda osoba dorosła:

- ma prawo być zmęczone,
- ma prawo być mu gorąco/zimno,
- ma prawo nie być czymś zainteresowane – warto wówczas podkreślić, że ludzie się od siebie różnią i mają prawo mieć różne upodobania.

Ważne, abyśmy potrafili sprawić, by nasze dziecko czuło się przy nas zrozumiane i akceptowane. Udowodnione jest, że dzieci, których uczucia są akceptowane, łatwiej zgadzają się na zasady, jakie stawiają im osoby dorosłe.

2. Postawa osoby dorosłej wobec dziecka

Niezależnie od sytuacji, osoba dorosła powinna zadbać w pierwszej kolejności o własną równowagę emocjonalną. W tym celu mogą przydać się jej różne techniki relaksacji, np. techniki oddechow. Dopiero wówczas można skupić się na dziecku i uważnie je **wysłuchać** (z pełną obecnością i uwagą). Ważne, aby osoby dorosłe będące w otoczeniu dziecka, były otwarte i empatyczne. To one odpowiedzialne są za stworzenie klimatu zaufania i zrozumienia. Pamiętajmy, że dziecko dzieli się z nami swoimi uczuciami, bo jesteśmy dla niego **najważniejszymi osobami w życiu!** Doceńmy to! Odpowiednia postawa osoby dorosłej pozwoli dziecku na ufaniu sobie samemu i rozwijaniu swojej osobowości.

3. Jak zacząć rozmowę z dzieckiem?

Rozmowę z dzieckiem na temat emocji najlepiej zacząć w następujący sposób:

- „Dobrze, że mi to mówisz”,
- „To musiało być dla ciebie przykre doświadczenie”,
- „To musiało być dla ciebie trudne”.

W rozpoczęciu rozmowy z dzieckiem czasami wystarczy jedno, odpowiednie słowo np. **„rozumiem”** bez kwestionowania, pouczania, czy obwiniania. Starajmy się też **nie dawać rad**, gdyż pozbawiamy wówczas dziecko możliwości stworzenia lub znalezienia własnej strategii rozwiązania problemu.

4. Nazywanie emocji

Spróbujmy pomóc dziecku nazwać odczuwane przez niego emocje. Pamiętajmy, że każde dziecko ma pragnienie bycia **zrozumianym**, a osiągniemy to tylko poprzez rozpoznanie i nazwanie jego uczuć. Takie słowa z pewnością przyniosą ulgę dziecku:

- „Musiało ci być wstyd”,
- „Było ci przykro” ,
- „Widzę, że jesteś zdenerwowany” .

Starajmy się unikać pytań zmuszających dziecko do składania wyjaśnień: Dlaczego tak się czujesz? Analiza przyczyny własnego stanu emocjonalnego może okazać się dla dziecka (zwłaszcza małego) zbyt trudna. Warto więc dokonać zamiany własnych wypowiedzi, według wzoru:

- „Co się stało?” → „Widzę, że coś cię smuci”,
- „Masz zupełną rację” (co przeszkadza dziecku w myśleniu konstruktywnym) → „Musisz być rozczarowany”,
- milczenie - „Rozumiem”,
- „, wiem, co czujesz” (może być dla dziecka niewystarczające) → „, To może być dla ciebie trudne i przykre” .

W trakcie rozmowy z dzieckiem zawsze **warto odwołać się do swoich własnych podobnych doświadczeń**.

Pamiętajmy, aby **nie zaprzeczać uczuciom swoich dzieci**, mówiąc „To nieprawda jak myślisz”, „Mylisz się”, „O czym ty mówisz?”. „Nie masz prawa się złościć”. Postarajmy się w zamian porozmawiać z dzieckiem i dowiedzieć, jaka jest przyczyna danej reakcji dziecka.

Ważne, aby słowa wypowiedane wobec dziecka były **szczerze**, a wówczas łatwiej zdobędziemy jego zaufanie.

Nie ignorujmy, nie zaprzeczajmy, nie moralizujmy.

5. Oddzielmy emocje dziecka od jego zachowania

Powinniśmy powtarzać dzieciom, że akceptujemy ich wszystkie uczucia, jednak nie dawać zgody na ich niektóre zachowania. Dzieci powinny być świadome, że ich działania są **obszarem do pracy i ewentualnej zmiany**.

6. Redukowanie złości

Złość jest emocją najtrudniejszą do opanowania zarówno przez dziecko jak i przez osobę dorosłą. W niektórych wypadkach do zredukowania złości wykorzystuje się aktywność fizyczną lub artystyczną dziecka, np. uderzanie w poduszkę, uderzanie w worek treningowy, ugniatanie piłeczki, darcie gazet, gniecenie plasteliny lub przedstawienie złości na rysunku.

Przy ostatnim sposobie prosimy dziecko, aby podzieliło się z nami swoją twórczością, można zacząć słowami:

„**Pokaż jak wygląda twoja złość**”,

„**Czyli czujesz się taki zły?**”

W niektórych przypadkach w celu rozładowania napięcia malca, należy **zamień jego pragnienia w fantazję**. Wówczas można powiedzieć:

- „**Chciałabym, mieć taką moc, aby...**”,

- „**Chciałabym móc poprosić o to wróżkę**”

W przypadku, gdy dziecko w złości wypowiada krzywdzące słowa, np. „nienawidzę babci”, warto zwrócić się do niego słowami:

- „**Sprawia mi przykrość, gdy tak mówisz, jeśli jesteś zły, powiedz mi to, a ja postaram się tobie pomóc**”.

Ważne!!!

Uczmy dzieci, że nie ma negatywnych i pozytywnych emocji. Wszystkie są dobre i potrzebne w życiu każdego człowieka. Niektóre są jedynie prostsze do opanowania, a inne trudniejsze.

7. Doświadczenie przez dziecko niepowodzenia i smutku.

Czasami nie udaje się malcu wynegocjować z dorosłym danego zakupu, zdobycia uwagi danej osoby, otrzymania gratyfikacji, czy zmiany wcześniej ustalonych reguł. Czasami potrzeby osób dorosłych i dzieci są tak różne, że nie da się ich pogodzić. Wówczas pojawia się u dziecka smutek, żal, rozczarowanie. Taki stan często wywołuje u niego płacz, który może pomóc w przywróceniu równowagi i wewnętrznego spokoju.

Ważne jest, jak w takiej sytuacji postąpi osoba dorosła. Nieodpowiednie są wówczas słowa typu: „*Przestań płakać*” „*Bądź trochę grzeczniejszy!*” lub „*Nie chcę słyszeć tych bezsensownych jęków*”. Bardzo często prowadzi to do spotęgowania trudnych emocji przeżywanych przez dziecko.

8. Dajmy sobie prawo na popelnianie błędów!

Tylko człowiek, który nic nie robi, nie popełnia błędów. Źle zareagowaliśmy, zbagatelizowaliśmy problem dziecka – to jeszcze nie koniec świata. Spróbujmy zacząć wówczas rozmowę od słów:

- „**Myślałem, co mi powiedziałeś, teraz uświadomiłem sobie, że musiało to być przykre...**”

Dziecko, w takiej sytuacji, czując szczerą i zainteresowaną, z chęcią opowie o danej sytuacji i sprostuje niejasności, a nasze wysiłki zostaną docenione

Bibliografia:

a) Faber, A., Mazlish, E. (2001). *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*. Poznań: Media Rodzina.

b) Dr Ross W. Greene (2014). *Trudne emocje u dzieci. Jak wspólnie rozwiązywać problemy w domu i w szkole*. Warszawa: Samo Sedno.

c) Kast-Zahn, A. (2015). *Każde dziecko może nauczyć się reguł*. Poznań: Media Rodzina

