

Jak radzić sobie z emocjami naszych dzieci?

Emocje to przeżycia, które są zazwyczaj krótkotrwałe, wywołane konkretną sytuacją, o różnej sile natężenia.

Człowiek rodzi się z umiejętnością doświadczania takich emocji jak: strach, gniew, smutek, radość, wstyd, zdziwienie. **Uczucia są bardziej trwale** od emocji, nie mają charakteru wrodzonego- **człowiek uczy się ich w toku swojego życia** w wyniku różnych kontaktów społecznych. Składową ich może być kilka emocji. Przykładem mogą być uczucia: miłości, przyjaźni, zazdrości, rozczarowania, frustracji itd. Są one przeżyciami specyficznie ludzkimi. **Emocje i uczucia towarzyszą człowiekowi nieustannie, na ich pojawienie się nie mamy wpływu.** W życiu codziennym ich odczuwanie przeplata się i często określeń emocje i uczucia używamy zamiennie.

Mamy prawo do przeżywania różnych uczuć, sposób przeżywania powinien być taki, aby nikogo nie krzywdzić.

Jak radzić sobie z własnymi uczuciami?:

Krok I- zaakceptuj fakt przeżywania różnych uczuć- przyjemnych i nieprzyjemnych.

Krok II- naucz się rozpoznawać swoje uczucia. Warto wykorzystać sygnały, jakie przekazuje nam nasze ciało. Za każdym uczuciem kryją się konkretne sygnały organizmu.

Zdarza się czasem, że przeżywane uczucie jest bardzo silne. Im większa jest jego siła, tym mniej refleksyjne i przemyślane staje się zachowanie. Jeśli dajemy się ponieść naszym emocjom, zwiększamy prawdopodobieństwo podjęcia działań, których potem możemy żałować. Uczuciem, które jeśli nie zostanie opanowane może przynieść wiele szkód jest złość. Często ma ona swoje źródło w narastającej bezsilności, frustracji, niezaspokojonych potrzebach. Rodzicom nieobce są zazwyczaj te przeżycia, gdy jesteśmy zmęczeni, brakuje wsparcia, osoby, która pomogłaby w codziennych trudach, dziecko generuje wiele problemów.

Emocje są nieodłączną częścią życia. Stanowią fundament komunikacji międzyludzkiej. Wyrażanie emocji bywa trudne, a emocje niewyrażone lub wyrażone w sposób nieakceptowalny społecznie mogą stać się źródłem problemów. Jako rodzice nie zawsze jesteśmy świadomi, jaki wpływ mają nasze słowa i reakcje emocjonalne na dzieci. Wszystkie, nawet bardzo ogólne uwagi dorosłych dzieci mogą odbierać jako osąd. Dlatego niezwykle ważne jest, by rodzice mieli świadomość, że ich słowa i sposób modelowania przeżywanych emocji, bez względu na jakość relacji z dzieckiem, mają dla dziecka duże znaczenie.

Sposoby pomagające w opanowaniu uczuć (dla rodziców, niektóre dla starszych dzieci,;

· **Uważność:**

Zatrzymaj się chwilę nad tym co czujesz. Nazwij swoje uczucie. Możesz zrobić to na głos: np. *Jestem zły*. Uświadomienie sobie własnych uczuć to pierwszy krok, by odzyskać samokontrolę.

· **Głęboko oddychaj.**

Bardzo powoli rób wdech i powoli wydech (niech wciągane powietrze nosem dociera aż do twojego brzucha).

· **Licz w myślach.**

Od 10 w dół, lub od 100 odejmując po 3. Im bardziej zaangażujesz swoją uwagę w tą czynność, tym lepszy będzie efekt.

· **Pomyśl o czymś miłym.**

Wyobraź sobie i przypomnij sytuację, w której czułaś/eś się bezpiecznie, spokojnie, byłaś/eś zrelaksowany/a, szczęśliwy/a. Może to być np. wspomnienie z wakacji, miły moment z kimś bliskim, coś co już się wydarzyło lub jest marzeniem. Niech ta myśl oprócz obrazów ma

dźwięki, zapachy, kolory. Przygotuj sobie taką „ciepłą myśl”, którą będziesz sobie przypominać w trudnych chwilach.

- **Zaciśnij mocno pięści-**

aby zgromadziło się w nich całe napięcie, a potem je strzepnij.

- **Monity-**

kieruj do siebie w myślach uspokajające komunikaty, mogą być ogólne, odnoszące się do wszystkich sytuacji, np. *spokojnie, uspokój się, dam radę, to nie potrwa wiecznie, on niedługo się uspokoi.*

- **Staraj się myśleć o konsekwencjach:**

gdy choć na chwilę zastanowisz się nad konsekwencjami swojego zachowania zwiększysz prawdopodobieństwo powstrzymania się od destrukcyjnych zachowań.

- **Oceń obszary ryzyka i przygotuj się do trudnych sytuacji:**

zastanów się i przeanalizuj w jakich sytuacjach pojawia się trudne zachowanie. Np. dziecko krzyczy w sklepie- może można tak zorganizować czas, aby nie zabierać go do sklepu, ustalić z dzieckiem zasady, aby było zajęte wkładaniem produktów do koszyka itp.

- **Mów o swoich oczekiwaniach- jasno ustal domowe zasady, stosuj jasne i proste komunikaty**

, np. oczekuję....., chcę żebyś..... Upewnij się, że dziecko Cię rozumie, wie o co chodzi.

- **Mów o swoich uczuciach:**

pozwala to zmniejszyć odczuwane napięcie. Pomocny może być KOMUNIKAT JA: Ja..... (nazwij uczucie), kiedy ty(nazwij konkretne zachowanie), ponieważ.....(pokaż jakie konsekwencje ma dla ciebie dane zachowanie). Np. komunikat do dziecka biegającego po sklepie: Złości mnie, kiedy biegasz po sklepie, ponieważ nie mogę przez to robić zakupów.

- Pamiętaj o **swoich potrzebach**: wychowanie dzieci bywa /(jest?) trudne i męczące. Dlatego warto zadbać o swoją kondycję psychiczną i fizyczną- dawać sobie prawo do odpoczynku, chwil relaksu, robienie tego, co sprawia przyjemność. To ważne, bo pozwala uniknąć przemęczenia, a stąd już tylko krok do frustracji, irytacji, bezsilności, złości.

- **Doceniaj i nagradzaj siebie**

. Każdego dnia postaraj się dokończyć zdanie: Mogę być z siebie dumny/dumna, bo..... . Docień nawet drobiazgi, to z nich składa się codzienne życie!

- **Wyjdź na chwilę,**

kiedy czujesz, że zaraz wybuchniesz. Powiedz dziecku co czujesz, i dlaczego wychodzisz, co da dziecku jasność co się z Tobą dzieje (pamiętaj jednak o bezpieczeństwie dziecka- jeśli dziecko nie może zostać samo, zapewnij mu opiekę).

Sposoby na opanowanie uczuć dla dzieci:

- **Buduj pozytywny obraz dziecka i jego poczucie własnej wartości (doceniaj, chwal, nagradzaj)**

- **Zasady- określ domowe zasady, dziecko musi wiedzieć, czego się od niego oczekuje.**

- **Komunikuj się w sposób jasny dla dziecka.**

- **Rozmawiaj z dzieckiem o uczuciach – przy okazji czytania książki, oglądania filmu, gazety, w życiu codziennym.**

- **Przekazuj informacje, że wszystkie uczucia są potrzebne.**

Najtrudniej radzić sobie ze złością, opracuj wspólnie z dzieckiem domowe sposoby na złość, to jest przekaz co może robić, kiedy się złości:

- zacisnąć mocno pięści,

- płakać,
- wyrwać kartkę z brudnopisu, mocno ją zgnieć lub podrzeć na małe kawałeczki (posprzątaj po sobie),
- iść na dywan i mocno tupać nogą,
- zacisnąć pięści i rozluźnić je,
- liczyć do 10 (lub od 20 w dół dla starszych),
- krzyczeć „AA” ,
- skakać,
- obmyć twarz zimną wodą,
- zrobić złą minę
- narysować złość,
- rzucać woreczkami z kaszą do wiaderka,
- porozmawiać z dorosłym na osobności,
- umów się z dzieckiem na symbol, którego użyje, kiedy jest zły, np. czerwone koło,
- niektóre dzieci potrzebują posiedzieć przez chwilę w samotności , np. w kącie na fotelu , schować się w pudełku, namiocie, (dziecko jednak musi być przede wszystkim bezpieczne (!), pozostaw je w zasięgu Twojego wzroku, nie zostawiaj dziecka w bardzo silnym wzburzeniu bez opieki).

Nie wolno w złości (określ domowe zasady i konsekwencje):

- Pluć,
- Bić siebie i innych,
- Robić krzywdę sobie i innym (np. wyrywać włosy),
- Przeklinać,
- Niszczyć rzeczy,
- Niszczyć wytwory innych.

Jeżeli jako rodzic chcesz podnieść swoje kompetencje emocjonalne lub przeżywasz trudności w opanowaniu emocji dziecka lub swoich zasięgnij porady specjalisty bądź poszukaj warsztatów, szkoleń o tej tematyce.

Material opracowała psycholog Zuzanna Szlendak

na podstawie materiałów Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, A.Kolakowski, Sposób na trudne dziecko, J.Arrive, Jak przeżywać emocje.