Ozimek, 31.03.2020r.

DZIECIĘCY ŚWIAT EMOCJI – JAK POMÓC DZIECIOM RADZIĆ SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI?

Emocje są wartościową i istotną częścią ludzkiej natury, są podstawą rozwoju i osiągnięcia dojrzałości człowieka. Przekładają się na jego odporność emocjonalną, umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach i nawiązywania prawidłowych relacji z innymi. Dzieci mają trudność w identyfikacji swoich stanów emocjonalnych, ich nazwaniu oraz w prawidłowym wyrażaniu (zwłaszcza tych trudnych/nieprzyjemnych). Często nie wiedzą co przeżywają i jak poradzić sobie ze strachem, złością, smutkiem – wymagają w tym zakresie pomocy ze strony dorosłych. Stąd pojawia się pytanie: *Jak pomóc dzieciom w radzeniu sobie z własnymi uczuciami?* Podstawą wspierania dziecka w radzeniu sobie z emocjami jest po prostu **świadome bycie obok: uważne słuchanie, rozmowa, otwartość.**

Obraz zaczerpnięty z książki „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły?" autorstwa A. Faber i E. Mazlish

Co to jest uważne słuchanie?

Aby efektywnie wspierać dziecko w jego rozwoju emocjonalnym musimy nauczyć się (my dorośli) słuchać swoje pociechy. Bywa, że czasem kogoś słuchamy, ale „nie słyszymy" tego, co do nas mówi – wybiórczo wychwytujemy pewne komunikaty, reagujemy tylko na te, które budzą nasz sprzeciw albo akceptację lub myślimy o czymś innym.

Chcąc być uważnym słuchaczem swoich dzieci musimy pamiętać o:

- zadbaniu o odpowiednie warunki – o ciszę i spokój w otoczeniu, należy odłożyć na czas rozmowy inne zajęcia i aktywności (np. odłożyć gazetę, wyłączyć telewizor), niech to będzie wspólny czas rodzica z dzieckiem,

- nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktu wzrokowego – co jest oznaką zainteresowania i uwagi tym, co mówi druga osoba,

- stosowaniu pytań wyjaśniających i parafrazowaniu słów dziecka – co pomaga upewnić się, że dobrze zrozumieliśmy dziecko oraz powala na nazwanie tego, co ono przeżywa. Warto stosować takie komunikaty jak: *„Słyszę, że jesteś zaniepokojona jutrzejszym spotkaniem, czy dobrze zrozumiałam?"*

- akceptacji i niewyśmiewaniu tego, co dziecko mówi - **nie ma złych ani dobrych emocji.** Jedne są przyjemne, a inne nieprzyjemne, ale wszystkie są potrzebne - za każdą emocją stoi istotna dla dziecka potrzeba. Należy unikać komunikatów, które mogłyby dawać maluchowi informację, że to, co przeżywa nie jest właściwe *„Nie dramatyzuj", „Nie wolno się tak złościć", „Natychmiast przestań płakać".* Kiedy widzimy, że nasze dziecko jest smutne, nawet wypowiedziane przyjaznym tonem *„Kochanie, nie smuć się!"* dają komunikat: nie wolno Ci się smucić, smutek jest zły. Należy również wystrzegać się stosowania wypowiedzi, które zmuszają dziecko do stłumienia tego, co przeżywa *„Jak nie przestaniesz się tak złościć, to nie pójdziemy na plac zabaw"***.**

Czy akceptacja emocji to akceptacja zachowania dziecka?

Akceptacja emocji dziecka świadczy o otwartości rodzica. Dzieci (jak i my, dorośli) mają prawo przeżywać wszystkie emocje. Istotne jest zrozumienie tego, co dziecko czuje i wyrażanie tego na przykład poprzez takie komunikaty jak: *„To musi być dla Ciebie bardzo trudne", „Wydaje mi się, że jest Ci przykro".* Natomiast akceptacja uczuć nie zakłada przyzwolenia na niepożądane działanie pod ich wpływem. Przeżywanie złości nie jest tożsame z destruktywnym zachowaniem pod jej wpływem – biciem innych, kopaniem, gryzieniem - *„Wygląda na to, że czujesz złość, ale nie wolno bić!"*. Zadaniem rodzica jest nauka malucha przestrzegania zasad oraz sposobów radzenia sobie ze wszystkimi pojawiającymi się uczuciami, ale w sposób który nie wyrządzi nikomu krzywdy. Jednocześnie, by być w stanie w pełni zaopiekować się emocjami dziecka trzeba dojść do ładu ze swoimi własnymi odczuciami – nie potrafimy akceptować uczuć dziecka, gdy nie uznajemy swoich. Ponadto należy zwrócić uwagę na to, jak my dorośli zachowujemy się pod wpływem nieprzyjemnych emocji. Podstawowym sposobem uczenia się świata przez dzieci jest obserwacja i naśladowanie świata dorosłych.

Dlaczego rozmowa o uczuciach jest ważna?

Rozmowa dorosłych z pociechami dotycząca świata emocji buduje nie tylko trwałe więzi, ale także kształtuje odporność emocjonalną dziecka, tak bardzo potrzebną do radzenia sobie w trudnych sytuacjach. **Rozmawiając z dzieckiem o emocjach, dajemy mu szansę na zrozumienie tego, co mu się przytrafia. Często bywa tak, że maluch nie rozumie, co się z nim dzieje.** Dlatego w trakcie rozmowy jak najczęściej warto starać się określać/nazywać uczucia dziecka i stosować takie komunikaty jak *„Wygląda na to, że czujesz…”, „Wydaje mi się*…”. Dzięki temu wspólnie z dzieckiem odkrywamy jakie potrzeby stoją za tymi emocjami. Często jeśli dziecko poczuje się zrozumiane samo będzie potrafiło sobie pomóc.

Warto także podejmować z maluchem zabawy w zakresie rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji, co będzie przedmiotem kolejnej części materiału na temat dziecięcego świata emocji.

Opracowały:

mgr Alicja Bakalorz – Pyka – neurologopeda PPP w Ozimku
mgr Karina Kurda – psycholog PPP w Ozimku

Bibliografia:
Faber Adele, Mazlish Elaine, „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały”, Wyd. Media Rodzina, Poznań 2013
Sakowska Joanna, „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców. Część I”, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno – Pedagogicznej”, Warszawa 2008