

Jak pomóc dziecku w radzeniu sobie z własnymi uczuciami?

Wielu rodziców, z którymi się spotykam, chciałoby znaleźć magiczny przycisk w swoim dziecku, który sprawiłby, że dziecko przestaje zachowywać się niewłaściwie, tzn. nie krzyczy, nie tupie, nie złości się, nie płacze, nie bije, nie gryzie... niestety taki przycisk nie istnieje 😊 ale jest coś co może zadziałać... i o tym dziś 😊

Zanim dziecko zacznie z nami współpracować to musi się dobrze poczuć. Co to znaczy?

Od zawsze wiadomo, że dzieci, które nie czują się dobrze, nie mogą się dobrze zachowywać. Jeżeli nie zadbamy o ich uczucia, to nie mamy szans, że dziecko będzie zachowywało się właściwie.

Jak sobie przypomnieć sytuacje, kiedy wasze dzieci niewłaściwie się zachowywały, to jakie komunikaty padały z waszych ust? Może takie:

- 👧 Nie bój się!
- 👧 Przestań narzekać!
- 👧 Przecież nic się nie stało!
- 👧 Nie płacz!
- 👧 Jesteś niegrzeczny! Przez tydzień nie wyjdiesz z domu!
- 👧 Kupię ci lego, tylko już nie krzycz!
- 👧 Za karę zabieram ci telefon!
- 👧 Nie rób tak!
- 👧 Uspokój się!

Działało? Czy raczej 👧 jeszcze bardziej wzmacniało niepożądane zachowanie dziecka? 👧 kierując taki komunikat do dziecka, działamy na objawy, a nie rozwiązujemy problemu, czyli przyczyny takiego zachowania? Emocje pojawiają się w nas natychmiast w konfrontacji z drugim człowiekiem, z otoczeniem... nie mamy wpływu na to czy się pojawiają, ale WAŻNE 💡 mamy wpływ na to, w jaki sposób zachowamy się pod wpływem tych emocji...

Co możemy zrobić, to na pewno zaakceptować wszystkie uczucia dziecka??????
Przypomnę 💡 – wszystkie uczucia są potrzebne, bo niosą za sobą konkretną informację, czy nasze ważne potrzeby są zaspokojone czy nie. Mogą być przyjemne, nieprzyjemne, ale wszystkie są ważne!!! Z emocjami nie należy

walczyć ani się im poddawać, musimy nauczyć dziecko je rozpoznawać i prawidłowo je wyrażać, bez ranienia drugiej osoby.

Jak to wygląda w praktyce? 🔍🔍🔍

Po pierwsze to musimy odpowiedzieć sobie na pytanie, **czego chcemy nauczyć dziecko na przyszłość?** A chcemy 😊, aby nie tłumilo emocji, żeby miało prawo czuć to co czuje, aby radziło sobie z emocjami w sposób akceptowany społecznie. Tak jest – prawda? 😊

- 📌 im mniejsze dziecko, tym trudniej radzi sobie z emocjami. Kiedy rzuca się na podłogę, krzyczy, tupie – wysyła komunikat **„Pomóż mi, nie radzę sobie ze swoimi emocjami, nie rozumiem tej sytuacji. Pomóż mi zrozumieć to co się dzieje wokół mnie i jakie emocje odczuwam”**.
- 📌 ważne jest, żeby rozumieć, co dzieje się z dzieckiem. Dziecko ma swoje powody, że zachowuje się tak jak się zachowuje. **Rodzicu ! zaakceptuj i uszanuj uczucia dziecka!!! Bądź uważny w stosunku do dziecka – dziecko musi czuć, że jest dla Ciebie ważne!!!**
- 📌 dziecko wyraża uczucia, tak jak potrafi, krzykiem, płaczem... *naszym zadaniem jest pokazanie mu innych, akceptowanych sposobów na uwolnienie nieprzyjemnych emocji!!!*
- 📌 kontroluj swoje zachowanie – przykład jest najlepszym nauczycielem. **Czujesz, że tracisz kontrolę nad swoją złością? Powiedz o tym dziecku i wróć do niego, jak opanujesz swoją złość.** W złości robimy i mówimy dużo więcej, a potem trudno jest nam to odkręcić. Możesz użyć takiego komunikatu: *„Zosiu - teraz jestem zła! Widzę, że to co przeżywasz jest dla Ciebie trudne. Teraz potrzebuję chwili dla siebie. Jak tylko się uspokoję, wrócę do Ciebie i porozmawiamy o tym, co ty teraz przeżywasz”*.
- 📌 dopiero, gdy emocje trochę opadną – dziecko będzie w stanie słuchać i usłyszeć co do niego mówimy, poradzimy sobie ze swoimi emocjami, możemy spróbować nazwać, to co zobaczyliśmy *„widzę, że jesteś zły” „musiało być ci przykro, gdy...” itd...*
- 📌 dobrze jest zapytać dziecko, co możemy zrobić, aby poczuć się lepiej? I tu może zadziałać przytulanie 😊 Dzieci – jak i dorośli – zachowują się lepiej, kiedy czują się lepiej. Przytulanie wszystkim robi dobrze 😊 Ważne ! przytulanie nie pokazuje dziecku, że zgadzamy się na nieprawidłowe zachowanie. Przytulenie pomaga dziecku po prostu poczuć się lepiej 😊
- 📌 nie narzucaj rozwiązania, po prostu bądź przy dziecku.

- ✦ **Śluchaj aktywnie** (nawiąż kontakt wzrokowy, nie zakładaj, że wiesz co chce ci powiedzieć dziecko, nie oceniaj, nie krytykuj).
- ✦ **Zaakceptuj uczucia dziecka** - wyraż to np. krótkimi „och”, „mmm”, „rozumiem”.
- ✦ Kolejnym krokiem będzie **określenie i nazwanie uczucia** – pomogą tu odpowiednio dobrane słowa – przy określaniu uczuć lepiej stosować komunikat: *Wygląda na to, że... Wydaje mi się, że... Mam wrażenie, że... , niż: **Wiem, co czujesz..., bo nie wiemy, co czuje nasze dziecko.***
- ✦ Krok ostatni - **zmień pragnienia dziecka w fantazję**, np. *gdybym miała czarodziejską różeczkę, wyczarowałabym dla ciebie wielką górę cukierków. Jakie one powinny być? O jakim smaku itp.* - wyrażanie pragnień dziecka w formie fantazji daje mu możliwość przeżycia w wyobraźni tego, czego nie może mieć w rzeczywistości.

Zatem, okazujmy dzieciom mnóstwo miłości. Akceptujmy ich uczucia. Bądźmy przy nich, zapewniamy im wsparcie i szacunek, pokarżmy sposoby radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami, a świat emocji stanie się dla nich bardziej czytelny i jasny

Dziś polecam „W głowie się nie mieści” – opowieść o tym, co ważne... dla dzieci i dla dorosłych. Koniecznie obejrzyjcie ze swoimi dziećmi i napiszcie w komentarzu – jak wrażenia po obejrzeniu tego przeboju kinowego 😊



Do następnego przeczytania
I do zobaczenia w punkcie konsultacyjnym 😊
Beata Mątowska