

# Dzieci i uczucia- jak to pogodzić?

Uczucia są nieodzownym elementem życia każdego z nas. Dorośli, najczęściej rodzice, często bagatelizują emocje swoich pociech, nie zdając sobie sprawy z tego jak istotne są one dla ich dzieci. Przez brak doświadczenia oraz umiejętnościami radzenia sobie z nimi: rozpoznawania czy nazywania, maluchy często reagują w sposób niezrozumiały i nieakceptowalny przez innych. Zastanówmy się, więc jak pomóc dzieciom, by nauczyły się radzić ze swoimi uczuciami? Jak zrozumieć ich zachowania i przede wszystkim jak reagować, by ich nie skrzywdzić?

Pozwól dziecku myśleć samodzielnie. Rodzice, często mając dobre intencje i zamiary, reagują zbyt emocjonalnie na zwyczajne wyrażenie opinii. W momencie gdy twoje dziecko mówi ci o tym co mu się podoba lub jak się czuje, nie mów mu, że jest inaczej. Przykładowo, gdy twój maluch mówi ci, że jest mu gorąco, nie zaprzeczaj. Zaakceptuj to, wyrażając swoją opinię:

-Mamo, jest gorąco, mogę zdjąć sweter?

-Kochanie, rozumiem, że jest ci ciepło, ale jeżeli zdejmiesz teraz sweter możesz się przeziębici. Mamy jesień i temperatura nie jest już taka wysoka jak latem. Przecież nie chcesz być chory i leżeć cały dzień w łóżku, bez możliwości wyjścia na plac zabaw.

Najważniejsze jest nakierowanie dziecka na właściwe zachowania i decyzje. Trzeba uczyć go samodzielności, ale jednocześnie pozwalać mu odczuwać wszystko po swojemu. Sugeruj, więc a nie rozkazuj.

Naucz swoje dziecko rozróżniać uczucia. Nie powinno się udawać, że dziecko to byt, który nie może się złościć czy smucić. Ważne jest, by od najmłodszych lat posiadać umiejętność nazywania swojego samopoczucia. Przykładowo, kiedy dziecko wyraża przejawy smutku, nie udawaj, że jest inaczej i nie lekceważ znaków które ci daje:

-Nie chcę nic robić. Nie mam ochoty jeść dzisiaj kolacji i bawić się klockami.

-Synku, rozumiem, że jest ci przykro z powodu popsutej piłki. To nic dziwnego, każdy byłby smutny. Kiedy to ja popsutałabym mój ulubiony breloczek na pewno bym płakała. Nie martw się skarbie, poradzimy sobie z tym razem, rozumiem, że teraz nie masz ochoty nic robić.

Nie krzycz na dziecko, wykazuj zrozumienie i akceptacje. Nie udawaj, że nic się nie stało. Twoje dziecko to też człowiek i od młodego wieku ma prawo poznać swoje uczucia. Im lepiej i szybciej nauczy się dbać o swoje dobre samopoczucie tym lepiej. Pomóż mu zaakceptować to, że może się smucić czy złościć. W przyszłości na pewno będzie mu dzięki temu łatwiej.

Wysłuchuj dziecka uważnie, nie przerywając mu. Wykaż zainteresowanie problemami swojej pociechy i używaj zwrotów, które pokażą twoje zaangażowanie. Takie słowa to: „mhm”, „och”, „rozumiem” czy „aha”. Im bardziej będziesz pokazywać swojemu dziecku, że interesują cię jego sprawy, tym łatwiej będzie wam zaciskać więzi i rozumieć wzajemnie swoje potrzeby. Przykładowy dialog, może wyglądać w następujący sposób:

-Mamo, ale mnie denerwuje ta Ania, jest taka głupia!

-Córeczko, ale co się stało? Dlaczego mówisz tak nieładnie o Ani? Czy twoja koleżanka zraniła Cię w jakiś sposób? (Zadaj pytanie, ale poczekaj na odpowiedź i nie przerywaj w jej trakcie.)

-Tak, mam zabierać mi lalkę i powiedziała, że ma lepsze zabawki ode mnie. A do tego w zeszły piątek specjalnie chlapała na mnie wodą.

-Mhm, rozumiem. Nieładnie z jej strony. Jak się wtedy czułaś? (Wykaż zrozumienie i zachęć dziecko do kontynuowania rozmowy o emocjach towarzyszących konkretnej sytuacji.)

-Okropnie. Byłam bardzo zła. Nie wolno się przecież tak zachowywać.

-Och, masz rację. Na twoim miejscu też bym się zezłościła. (Pokaż dziecku, że to dobrze, że nazywa konkretnie swoje uczucie. Zaakcentuj swoje zrozumienie.)

Otworzenie się dziecka na emocje i rozmowę o nich, nie jest tylko jego zadaniem. To ty jako rodzic masz być zarówno jego słuchaczem jak i wsparciem. Naucz się nie tylko pouczać i wyrażać swoją opinię, ale także dbać o komfort rozmowy i wyrażenie siebie przez twoje dziecko.

Wprowadź elementy, które pomogą twojemu dziecku radzić sobie z emocjami. Mogą to być na przykład listy rzeczy, takie jak pragnienia dziecka, bądź jego rozczarowania. Tego typu spisy pomogą twojemu maluchowi poznać zarówno priorytety jego działania, jak i porażki, które napotyka każdy z nas. Najlepiej rozpoczynać je od rzeczy najbardziej realnych, a kończyć na marzeniach, ponieważ w ten sposób dziecko nie będzie od razu oczekiwało realizacji pracochłonnych planów na już. Przykładowa lista życzeń dziecka, przedstawiona jest poniżej:

1. Lody i spacer w niedzielę.
2. Wycieczka do lasu.
3. Wyjście do kina.
4. Nowa zabawka- dinozaur.
5. Nowy rower.
6. Zwierzątko. (najlepiej piesek)

Narzędzia takie jak zapisany papier mogą być bardzo pomocne. Wykonanie takiej listy nie jest czasochłonne, a dziecko może do niej wracać zarówno w ważnych dla siebie momentach, jak i w zwykłym porządku dnia.

Zaproponuj dziecku stworzenie czegoś, co będzie dla niego istotne teraz jak i w przyszłości. Taką rzeczą może być tak zwana „skrzynia skarbów”. Dzieci często przywiązują się emocjonalnie do rzeczy materialnych i warto to wykorzystać w nauce rozpoznawania emocji. Przykładowo, Kasia stworzyła ze swoją mamą pudełko do którego wsadziła: spinkę do włosów, kwiatka zerwanego na łące oraz popsutą piłeczkę. Dla osoby z zewnątrz są to zwykłe, nic nieznaczące przedmioty, jednakże dla tej dziewczynki kwiatek to symbol radości związanej z niedzielnym spacerem, piłka to oznaka jej złości, ponieważ to właśnie uczucie towarzyszyło Kasi przy jej popsuciu, a spinka to pociecha, którą dostała od taty gdy była bardzo smutna. Taka skrzynka nie tylko pozwoli dziecku poznać to co czuje, ale także nauczy je radzić sobie lepiej w podobnych sytuacjach. Następnym razem, gdy Kasi popsuje się jakaś zabawka, wróci wspomnieniami do zepsutej piłeczki i przypomni sobie, że nie warto było tak płakać, ponieważ

ma jeszcze wiele innych zabawek i nie odczuje braku tej jednej. (Podobnie przecież było z piłką.) Taka skrzynka jest, więc świetnym rozwiązaniem, aby dziecko zaczęło rozumieć powtarzalność sytuacji i emocji ich towarzyszącym.

Podsumowując z nauką radzenia sobie z emocjami przez dzieci, najważniejsze są: cierpliwość, zaangażowanie oraz akceptacja rodzica. Im lepiej naprowadzisz swoje dziecko na właściwą drogę rozumienia swoich potrzeb i emocji, tym łatwiej będzie wam dojść do porozumienia bez zbędnych kłótni i nieporozumień. Pamiętaj, iż dziecko od ciebie przede wszystkim uczy się nazywać i akceptować swoje emocje. Zadbaj o jego komfort i pamiętaj, że ono dopiero zaczyna wybierać i kształtować swoją życiową drogę, w przeciwieństwie do ciebie który od dawna już nią podąża.

mgr Dorota Iwanowicz

#### Bibliografia:

- Książka „Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały?” autorstwa Joanny Faber oraz Julie King,
- Książka „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, że dzieci do nas mówiły?” autorstwa Adele Faber oraz Elaine Mazlish.