

„Język emocji, czyli jak sobie radzić z trudnymi emocjami i uczuciami dzieci – mini poradnik dla rodziców”

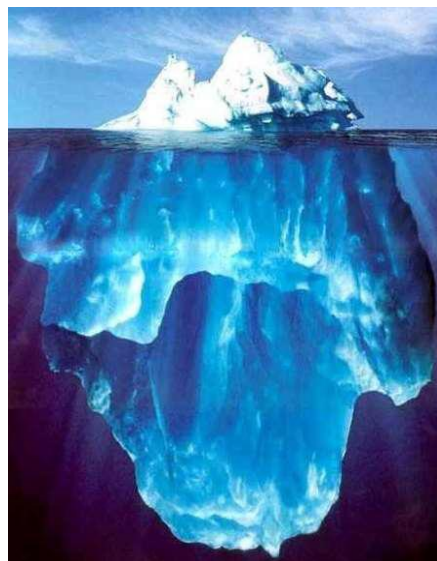
Autor: Kamila Józefiak

Dlaczego emocje są tak ważne dla naszego rozwoju?

- Bo bez nich nie przetrwalibyśmy jako gatunek. Pozwalają nam uciec, gdy coś nam zagraża lub podjąć walkę z przeciwnikiem. Pozwalają nam żyć, czerpać przyjemność z działania, radość z bycia z innymi (dzięki nim oraz oddziaływaniom wychowawczym następuje socjalizacja).
- Dziecko to osobnik bardzo emocjonalny. Przychodzi na świat z lękiem. Lęk to emocja, która towarzyszy każdemu człowiekowi od momentu jego narodzin. Czasem, gdy mały człowiek nie doświadcza dostatecznego ukojenia ze strony otoczenia – lęk „zalewa” jego mózg, powodując często nieprawidłowości w rozwoju psychoruchowym oraz trwałe ślady w psychice i strukturze Ja. Wzajemne przywiązanie matki/opiekuna i dziecka tworzy podwaliny dla późniejszego rozwoju uczuciowości dziecka.
- Pierwsze emocje, które odczuwamy to lęk, złość, przyjemność, smutek, odraza. Emocje są procesami psychicznymi, silnymi odczuciami pobudzającymi, które nadają subiektywne wartości i jakości naszym wrażeniom. Te wrodzone, biologiczne, związane z adaptacją służącą przetrwaniu stany emocjonalne, widoczne są na zewnątrz w postaci zachowania oraz symptomów fizjologicznych (po naszych dzieciach „widać”, że coś przeżywają). Emocje to psychofizjologiczne stany związane z przygotowaniem organizmu do działania lub ucieczki. To właśnie one zabarwiają nasze działania, dzięki czemu motywują nas. Dlatego nie możemy bez nich żyć i bądźmy wdzięczni losowi za ich posiadanie ☺. W powstanie emocji zaangażowany jest głównie pień mózgu i układ limbiczny, a ciało jest obszarem ich ekspresji. Struktury generujące nasze emocje to najstarsze filogenetycznie części mózgu – tzw. mózg „gadzi” oraz mózg „paleosaków” (zgodnie z tradycyjnym modelem mózg racjonalny wywodzi się z mózgu emocjonalnego). To tu dzięki niezwyklej orkiestrze poszczególnych struktur układu limbicznego przy dźwiękach neuroprzekaźników i neurohormonów – powstają nasze emocje, często silne, nagłe, dające nam energię, czasem przerażające, czasem zachwycające, czasem dojmujące.
- W wieku przedszkolnym dzieci prezentują wiele spontanicznych reakcji emocjonalnych. U 3-latków emocje są szczególnie silne, ale jednocześnie krótkotrwałe i bardzo zmienne. Maluch nie potrafi ich ukrywać, nazywać i odróżniać, ani też kontrolować. Radość, smutek, gniew, złość, dziecko wyraża poprzez gesty, mimikę, słowa (krzyk), a także poprzez ruch całego ciała. Trzylatek potrafi dostrzegać i różnicować mimikę i gesty dorosłych, dlatego często jego emocje są odzwierciedleniem emocji rodziców, bądź wychowawców.
- Dzieci 4-letnie potrafią zazwyczaj rozpoznawać swoje własne uczucia oraz te wyrażane przez kolegów. Coraz częściej udaje im się panować nad gniewem, a wzorem do naśladowania stają się zachowania kolegów/rodziców. Wiek przedszkolny to czas nasilenia różnych lęków, gdyż coraz bardziej rozwija się wyobraźnia naszych pociech. Emocje przedszkolaka bywają bardzo nagłe, intensywne – stąd wybuchy złości, wściekłości, które są normą dla tego wieku rozwojowego (co nie oznacza, że mamy przyzwalać na niszczące skutki agresywnych reakcji).
- Pięciolatki są coraz bardziej pewne siebie, potrafią rozpoznawać emocje, regulować ekspresję własnych uczuć oraz coraz lepiej panować nad nimi. Dzięki wsparciu osób

dorosłych potrafią ocenić już własne zachowania. Ze względu na dynamikę rozwoju procesów emocjonalnych w okresie przedszkolnym ważne jest, aby pamiętać, iż każde dziecko rozwija się we własnym tempie, dlatego istotne jest indywidualne podejście w stosunku do każdego małego człowieka.

- Od 6 r.ż. następuje intensywny rozwój kompetencji społeczno-emocjonalnych dzieci. To moment, kiedy przygotowują się one do wejścia w pierwszy etap edukacyjny, to czas nauki nawiązywania trwalszych relacji emocjonalnych, czas nauki odczuwania coraz większej gamy uczuć wyższych (poczucia winy, wstydu, uczucia przyjaźni, miłości, żalu, wdzięczności, dumy, empatii itp.).
- Dzieci w wieku szkolnym wchodzi w coraz bardziej złożone środowisko społeczne, dlatego też narażone są na większą ilość konfliktów, trudnych sytuacji - stąd coraz częściej przeżywają frustrację, złość, niepokój, ale też i radość, dumę, podekscytowanie. To czas, kiedy dzieci same, już bez bezpośredniego wsparcia rodziców, muszą stawić czoła nowym wyzwaniom (kłótni z koleżanką, zazdrości o uwagę nauczycieli, tęsknocie za rodzicami, zazdrości o sukcesy innych, poczuciu porażki, poczuciu nudy, bezradności, zakłopotaniu, rywalizacji, niechęci ze strony innych i własnej niechęci do innych, konieczności podporządkowania się nowym regułom, konieczności samodzielnej pracy, sprostania wymaganiom itp.). Pojawiają się wówczas trudne uczucia, które czasem popychają dzieci do niewłaściwych zachowań i mogą utrudniać społeczne przystosowanie. Aby nauczyć się życia z innymi, dziecko musi przeżyć gniew, smutek, opuszczenie, zazdrość, niepokój, obawę czy żal. Z uczuciami nie ma sensu walczyć. Należy je oswoić, zrozumieć i próbować zarządzać zachowaniem, które pojawia się pod ich wpływem. Aby tak się stało – musimy nauczyć nasze dzieci „języka emocji”, gdyż emocje uświadomione, przeżyte i nazwane tracą niszczącą siłę nad nami, a wpływ uzyskuje Ja – „to Ja jestem panem moich zachowań, a nie moje emocje”.
- To co widzimy (zachowanie dziecka) to czubek góry lodowej, za nim kryją się emocje (to, co kryje się pod taflą wody, to czego nie widać na pierwszy rzut oka - to prawdziwa ukryta przyczyna zachowań) – zrozumienie istoty powiązania zachowań i emocji ma zasadnicze znaczenie dla uczenia regulacji emocji dzieci. Niewłaściwe zachowanie dziecka jest dla nas komunikatem o przeżywaniu trudnych dla niego emocji, które wynikają najczęściej z frustracji ważnych potrzeb.



Góra lodowa obrazuje to, co ukrywa się za trudnymi zachowaniami dzieci

A oto lista najważniejszych dziecięcych potrzeb (Rodzicu przyjrzyj się jej i zobacz jakie niezaspokojone potrzeby kryją się za trudnymi emocjami i zachowaniami Twojego dziecka):

- bezpieczeństwa
- afiliacji
- przynależności
- aktywności
- zabawy
- ruchu
- poznawania nowych rzeczy
- uwagi
- akceptacji
- niezależności
- przewidywalności, niezmienności, stałości zasad i warunków (co buduje poczucie bezpieczeństwa)
- potrzeby fizyczne (emocje u dzieci powodować może zmęczenie, głód, niewyspanie, nadmierna ilość bodźców lub deprywacja bodźców).

Co nam mówią trudne zachowania dzieci (do przeanalizowania zanim przejdziemy do działania):

- Mamo, tato zwróć uwagę na mnie
- Rodzicu poświęć mi czas
- Rodzicu, ja nie radzę sobie
- Boję się.....
- Mamo, tato pomóż mi
- Jestem przerażony
- To mnie przerasta
- Rodzicu postaw mi granicę, nie przyzwalaj na wszystko („dla świętego spokoju” ☺)
- Jestem zły, wściekły
- Nie czuję się bezpiecznie
- Boję się o mamę, tatę, o ich stan emocjonalny
- Jestem zazdrosny o siostrę, brata
- Jestem smutny
- Inne (wpisz swoje spostrzeżenia.....)

Jak pomóc dziecku, aby radziło sobie z własnymi uczuciami – czyli nauka języka emocji:

1. Słuchaj dziecka bardzo uważnie:
 - zadbaj o kontakt wzrokowy,
 - nie zakładaj, co dziecko chce powiedzieć,
 - zadawaj pytania wyjaśniające, powtarzaj innymi słowami to, co zrozumiałeś „Słyszę, że jesteś zła, że Jacek zabrał ci, bez pytania, twoją grę”,
 - nie reaguj przesadnie i natychmiastowo, rodzicu ostudź własne emocje (w emocjach słyszysz, ale nie słuchasz),
 - akceptuj i nie wyśmiewaj tego, co dziecko mówi,
 - dostrój się do dziecka, do poziomu przeżywanych przez niego emocji,
 - przyjmij perspektywę dziecka, spróbuj je zrozumieć i jego emocje, a następnie zastosuj komunikat empatyczny (patrz punkty 2 – 10).

2. Zaakceptuj uczucia dziecka („och”, „mmm”, „rozumiem”).
3. Nazwij te uczucia („Wydaje mi się...”, „Widzę, że...”, „Wygląda na to, że...”), określ uczucia, to bardzo ważna zasada „języka emocji”. Spróbuj zobaczyć jakie niezaspokojone potrzeby kryją się za tymi emocjami, nazwij to dziecku (gdy jest małe), a gdy jest starsze – zapytaj o potrzebę.
4. Zamień pragnienia dziecka w fantazję („Jak cudnie byłoby teraz pojeździć na rolkach/ pojechać na wakacje” itp.)
5. Nie ingeruj na siłę, gdy dziecko nie chce rozmawiać, poczekaj, stwórz przestrzeń do przeżywania emocji i dialogu, poczekaj aż emocje opadną.
6. Staraj się aby Twój język komunikacji werbalnej był spójny z niewerbalnym.
7. Nie stawiaj pytań dziecku „dlaczego czuje, to co czuje”, raczej zapytaj się „po co tak zareagowało, co mu to dało”.
8. Nie reaguj zaangażowaniem większym, niż wymaga tego sytuacja, nie powtarzaj epitetów, jakim dziecko się określa, nie potęguj niewłaściwego zachowania dziecka poprzez swoje nadmierne emocjonalne reakcje.
9. Nie obawiaj się, gdy nieprawidłowo określisz stan emocjonalny dziecka, ono samo to sprostuje.
10. Pamiętaj, wszystkie stany emocjonalne Twojego dziecka można zaakceptować – pewne jego działania należy ograniczyć. Dziecko, tak jak dorosły, oczekuje zrozumienia dla przeżywanych emocji. Rodzicielska negacja, karanie za emocje, ignorowanie ich, lekceważenie, lęk przed dziecięcymi emocjami nie pomagają w ich rozumieniu, ale powodują, że trudne emocje nasilają się, wybuchają bądź schodzą do podziemia, czyli są tłumione (i nadal mają wpływ na nasze zachowania).

Jak radzić sobie ze złością dziecka?

- ważne jest, aby obserwować dziecko, aby mieć świadomość zachowań lub sytuacji, które pojawiają się bezpośrednio przed zachowaniem - wybuchem złości - w celu zminimalizowania lub zmodyfikowania trudnych dla dziecka czynników otoczenia,
- ustal z dzieckiem jasne zasady - kodeks złości (w jaki sposób może okazywać swoją złość, zasada główna „możesz okazywać złość, ale bez ranienia siebie i innych”),
- pamiętaj, wszystkie emocje swojego dziecka akceptuj, natomiast zachowania – ograniczaj, zmieniaj, wytyczaj granice,
- pozwól dziecku na ponoszenie naturalnych konsekwencji swoich niewłaściwych zachowań, pozwól na zadośćuczynienie wyrządzonym krzywdom,
- wzmacniaj zachowania pożądane, także poprzez przykład własny (jeżeli uczysz dziecko „nie krzycz”, to sam staraj się komunikować z dzieckiem tonem stanowczym, ale i spokojnym),
- ucz alternatywnych zachowań (pokaż jak inaczej można okazać złość),
- ucz umiejętności samoregulacji (tu wykorzystaj mechanizm kontenerowania, czyli pomieszczenia dziecięcych emocji w swojej strukturze, ich obróbki intelektualno-emocjonalnej i oddania ich dziecku, ale w formie możliwej już „do poradzenia sobie”),
- nie kaź dziecka za złość,
- nie ignoruj złości, reaguj, nazywaj emocje, okaż zrozumienie dla dziecięcych uczuć, ale nie akceptuj niewłaściwych zachowań,
- nie nakręcaj dziecka, nie krytykuj go podczas napadu wściekłości, nie przedrzeźniaj, nie wyśmiewaj, nie pouczaj, nie moralizuj, przeczekaj ten stan, najpierw gaś pożar, a gdy emocje opadną – porozmawiaj, wyciągnij konsekwencje w atmosferze życzliwości, odwołując się do wcześniej ustalonych zasad,

- działaj, wyciągaj konsekwencje wobec zachowań, a emocje nazywaj, pomóż dziecku w wyrażaniu złości „Wygląda na to, że jesteś bardzo zły...”, nie mów za dużo, nie monologizuj, nie twórz czarnych scenariuszy, lepiej wskaż, jak dziecko może naprawić to, co zepsuło,
- bądź oparciem dla dziecka, bądź mądrym dorosłym, nie wracaj ciągle do tego co było, mów tym co się właśnie zdarzało, nie używaj komunikatu „bo ty zawsze...”, z tobą tak zawsze jest, że...”.

Dziecięce sposoby radzenia sobie ze złością:

- wymachiwanie rękami
- ćwiczenia oddechowe
- tupanie - "wytupywanie złości"
- podskakiwanie
- podarcie kartki papieru
- uderzanie w piłkę, poduszkę
- narysowanie złości - „wściekły obrazek”
- ściskanie piłeczki
- „wykrzyczenie złości”- krzyk (np. krzyczeć w poduszkę)
- kącik złości (w którym może być umieszczona np. poduszka przemyśleń, pudło z gazetami, które dziecko będzie tam rwało/później sprząta po sobie, kartka i kredki-rysunek złości)
- butelka złości (którą dziecko będzie mogło wstrząsnąć, plastikowa - wypełniona np. drobnymi kamyczkami, koralikami)
- trening uważności
- termometr złości (przykład pracy z dzieckiem metodą termometru na stronie <https://emocjedziecka.pl/termometr-zlosci-materialy-do-pracy-z-dzieckiem-emocje/>)

Jak sobie radzić z lękiem dziecka:

- zrozum lęk dziecka, nie wyśmiewaj go i nie zawstydzaj,
- bądź cierpliwy, z większości lęków dzieci same wyrastają,
- nie stosuj terapii szokowej, czyli nie zmuszaj dziecka siłą do stawiania czoła sytuacji lękotwórczej (czyli np. nie wrzucaj dziecka, które bardzo boi się wody – do basenu), zastosuj metodę małych kroków, metodę powolnego przybliżania do źródła lęku,
- nie pogłębiaj lękowości dziecka własnym lękiem, nie panikuj, gdy ono zaczyna panikować, nie strasz niepotrzebnie (zamiast komunikatu „uważaj bo spadniesz z drzewa”, powiedz „trzymaj się prawą ręką konara, postaw pewnie lewą nogę na gałęzi”),
- nie strasz dziecka („bo weźmie cię sąsiadka”, „bo zostawię cię w sklepie”, „bo i tak ci się to nie uda”),
- uważnie obserwuj reakcje dziecka, pomóż mu, gdy emocje go zalewają,
- szukaj przyczyn lęków (lęk przed oceną, lęk przed reakcją rodzica, lęk przed niepokojem czy złością rodzica, lęk przed samotnością, lęk przed opuszczeniem, lęk przed stratą, lęk przed karą),
- pokaż dziecku, że to czego się boi jest tworem jego wyobraźni,
- stosuj rytuały (strategia wyganiania lęków np. powieszenie nad łóżkiem łapacza snów w przypadku dziecka z koszmarami nocnymi, strategia zasypiania, strategia misia opiekuna, wymyślanie i wizualizacja broni na lęk),

- wzmacniaj zachowania „radzenia sobie” z lękiem, nie traktuj dziecka jak słabą, bezbroną istotę, pokazuj sytuacje, kiedy dziecko poradziło sobie w przeszłości z czymś trudnym,
- zaproponuj amulet odwagi (np. znaleziony na spacerze kamień), odznakę dzielności (wykonajcie wspólnie medal), wykorzystaj magiczne myślenie dziecka,
- opowiedz dziecku jak ty sam radzisz sobie ze strachem, niepokojami,
- tu też wykorzystaj mechanizm kontenerowania,
- pokaż jak stosować afirmacje („Jestem bezpieczny”, „Radzę sobie w każdej sytuacji”),
- czytaj z dzieckiem bajki terapeutyczne (Irena Molicka „Bajki terapeutyczne” z wstępem dotyczącym dziecięcych lęków),
- wzmacniaj poczucie bezpieczeństwa dziecka, bądź dorosłym rodzicem, stabilnym i przewidywalnym,
- nie koncentruj się na lęku dziecka, nie walcz z lękiem, ale pomóż zmniejszyć jego poziom tak, aby był znośny dla dziecka i możliwy do wytrzymania,
- zauważaj starania dziecka bardziej niż lęki (koncentruj się bardziej na zasobach dziecka, a nie na jego brakach, czyli obszarze deficytowym).

Dziecięce sposoby radzenia sobie z lękiem:

- słuchanie ulubionej muzyki
- pomyślenie o czymś bardzo przyjemnym
- wyobrażenie sobie tego, co budzi strach jako coś śmiesznego, zabawnego
- wyśmianie swojego strachu
- stosowanie myśli „pocieszających”
- zdanie sobie sprawy, że to co budzi lęk tak naprawdę nie istnieje
- opowiedzenie o lęku swoim najbliższym
- przeczytanie bajki terapeutycznej („Jakub pogromca strachu” E. Meyer-Glitza)
- odwrócenie uwagi od źródła lęku
- spokojne oddychanie, wyciszenie myśli
- ruch na świeżym powietrzu
- poznanie źródła niepokoju, zrozumienie czego naprawdę się boimy, dialog z samym sobą
- narysowanie komiksu o superbohaterze, który pomimo lęku nadal jest superbohaterem
- zabawa z kolegą, koleżanką, rozmowa z przyjacielem
- narysowanie strachu i zniszczenie rysunku
- spisanie przyczyn strachu i dyskusja z nimi
- poszukiwanie wsparcia i ukojenia w kontakcie z najbliższymi.

Powodzenia 😊