

Akceptowanie emocji

Swobodne przeżywanie emocji jest niezbędne do prawidłowego rozwoju nie tylko społeczno – emocjonalnego, ale także poznawczego. **Dziecko potrzebuje się dowiedzieć, że złość, smutek, strach, odraza, niepokój, radość, zazdrość, tęsknota i ekscytacja są normalnymi, zdrowymi emocjami, których każdy z nas doświadcza.** Najlepiej, gdyby tę wiedzę wyniosło z domu rodzinnego i gdyby mogło tak myśleć już od najwcześniejszych lat swojego życia.

Akceptację dla emocji dziecka można okazać słownie, mówiąc np. „masz prawo się złościć” lub gestem, np. przytulając płaczącą pociechę. **Pamiętaj, że akceptacja dla przeżyć dziecka nie ma nic wspólnego z „bezsstresowym wychowaniem” i zupełnym brakiem granic.** Dziecko ma prawo się złościć, gdy młodszy brat zepsuje długo budowany zamek z klocków. Ma prawo tęsknić za mamą, gdy jest w przedszkolu. Ma prawo się bać, gdy idzie do dentysty. Nie ma jednak prawa bić, wyzywać, kopać, niszczyć czegoś.

Jest różnica pomiędzy przeżywaniem emocji a zachowywaniem się w destrukcyjny sposób. Jeśli dziecko przeżywając złość, rozrzuca wszystkie zabawki z pudła (w tym twarde klocki), można mu powiedzieć: **„rozumiem, że teraz jesteś naprawdę wściekły, ale nie zgadzam się, żebyś rzucił rzeczami, bo możesz komuś zrobić krzywdę”.** Jeśli dziecko „nie słyszy”, można mu to pudło zabrać i powiedzieć, że dostanie je z powrotem, gdy jego wściekłość minie i będzie mogło bezpiecznie się nimi bawić.

Zwróć uwagę, że w tym przykładzie rodzic:

- **Nie daje dziecku kary** i nie mówi na przykład „skoro się tak nieładnie zachowujesz, to koniec z tymi wszystkim zabawkami na tydzień!”.
- **Nie wzbudza też w dziecku poczucia winy**, mówiąc np.: „to ja tak ciężko pracuję, tyle ci zabawek kupuję, a ty się tak brzydko zachowujesz?!”
- **Nie zawstydzta dziecka**, mówiąc na przykład: „taki duży chłopiec a zachowuje się jak maluszek”.

Po prostu stawia granice, mówiąc, że nie pozwala na dane zachowanie, ponieważ nie jest bezpieczne. Jednocześnie, daje do zrozumienia, że dziecko może być w danej sytuacji wściekłe i nie odbiera mu przy tym szacunku i poczucia godności.