

Wspieraj dziecko w przeżywaniu emocji

Kiedy dziecko przeżywa różnego rodzaju emocje, potrzebuje mieć obok siebie myślącego dorosłego, który „panuje nad sytuacją” w tym sensie, że **nie przejmuje emocji dziecka i nie dezorganizują one jego zachowania**. Wyobraźmy sobie, że 6-letni Staś bardzo zdenerwował się, gdy mama nie pozwoliła mu obejrzeć kolejnej bajki. Chłopiec biega po pokoju, płacze, krzyczy, tupie nogami. W takiej sytuacji ważne jest, żeby obok był rodzic, którego te emocje nie pochłaniają.

Można sobie wyobrazić taki podział funkcji: dziecko przeżywa wściekłość i żal, a rodzic obok niego nie „nakręca się” (nie daje się zarazić tą wściekłością lub nie wystrasza się intensywnych uczuć syna). Pozwala się dziecku wyłzocić i w miarę cierpliwie tłumaczy, dlaczego tej bajki już dzisiaj nie będzie. Dziecko, obserwując rodzica, który nie „rozpada się” pod wpływem złości dziecka, nie wpada w panikę albo nie reaguje agresją – dostaje komunikat, że to, co czuje jest do przeżycia, że nie dzieje się żadna krzywda ani jemu, ani rodzicowi. **W przyszłości takie dziecko nie będzie się obawiało własnej złości, a z czasem nauczy się ją wyrażać w bardziej konstruktywny sposób.**

W rozmowach z dzieckiem na temat emocji warto poświęcić uwagę na wspólne szukanie rozwiązań z danej sytuacji. Pomoże to dziecku w odzyskaniu kontroli nad sytuacją, będzie też wspierać jego sprawczość. Warto tu pamiętać o dwóch kwestiach: po pierwsze, żeby zbyt szybko nie „przeskakiwać” do tego punktu, pomijając przy tym rozmowę o samych uczuciach czy okazanie akceptacji dla emocji dziecka. Drugą sprawą jest to, by **nie rozwiązywać problemu za dziecko, tylko wspierać je w szukaniu takich rozwiązań, które ono będzie w stanie wcielić w życie i które będą dla dziecka przekonujące**. Dopiero jeśli

dana sytuacja przerasta dziecko i mimo prób poradzenia sobie z nią dziecko nadal tkwi w impasie, warto rozważyć interwencję dorosłego.

Wyjątkiem są tu oczywiście tak ekstremalne sytuacje jak doświadczanie przez dziecko przemocy, kiedy pomoc dorosłego jest niezbędna od razu. Jeśli dziecko jest smutne, bo koleżanka zapomniała zaprosić je na urodziny, można wspólnie poszukać jakichś sposobów na poradzenie sobie z tą sytuacją. Może dziecko wymyśli jakiś miły sposób spędzenia czasu w ten dzień, kiedy są urodziny koleżanki? Może wpadnie na pomysł, że chce powiedzieć koleżance, że mu przykro? **Każde rozwiązanie będzie w porządku dopóki nie będzie wyrządzało krzywdy dziecku lub komuś innemu i dopóki nie będzie dziecku narzucone.**

Ważne, żeby w jak największym stopniu wspierało sprawczość dziecka. Pomysł, że mama zadzwoni do mamy koleżanki i one między sobą ustalą, co w tej sytuacji zrobić nie będzie dla dziecka na dłuższą metę pomocny, bo kryje w sobie przekaz, że dziecko nie potrafi sobie poradzić samo. W przyszłości takie dziecko może mieć małą wiarę w to, że jego działania będą skuteczne.

Czasami dziecko może powiedzieć, że ono „nie wie, co mogłoby zrobić”. **Zamiast dawać mu od razu gotowe rozwiązanie, warto zachęcić je do namysłu**, mówiąc na przykład: „wiesz, czasami trudno jest tak od razu wymyślić jakieś rozwiązanie. Kiedy nic nie przychodzi nam do głowy, warto dać sobie czas do namysłu. Spróbuj na spokojnie pomyśleć nad tą sprawą do jutra i zobaczymy, czy wpadniesz na jakieś rozwiązanie”. Innym sposobem będzie podanie dziecku trzech różnych propozycji rozwiązań i prośba o to, żeby się zastanowiło i wybrało spośród nich tę, która mu się najbardziej podoba, a później jej przedyskutowanie. Może propozycje rodzica zainspirują dziecko i wymyśli ono jakieś swoje rozwiązanie?