

„Jak możemy pomóc naszym dzieciom radzić sobie z emocjami?”

Dzieci wyrażają swoje przeżycia w sposób ekspresyjny. Ich emocje są zwykle silne i gwałtowne, często nieadekwatne do zaistniałej sytuacji. Charakterystyczna jest łatwość reagowania złością oraz skłonność do zachowań lękowych. Uczucia mogą przejawiać się w mało typowy sposób, a wybuch agresji równie dobrze może oznaczać złość, jak i strach.

Złość jest uczuciem – ani dobrym, ani złym, po prostu jest i to jest naturalne. Złość jest emocją, potrzebną w życiu jak każda inna i ma swoją specyficzną rolę. Pozwala nam na stawianie granic innym osobom, wyzwala w nas siłę i energię do działania, gdy chcemy coś w życiu zmienić. Informuje nas, gdy zagrożone jest nasze bezpieczeństwo, szacunek do samego siebie i potrzebę obrony własnej przestrzeni. Dzieciom łatwiej jest radzić sobie konstruktywnie ze złością i agresją, jeśli potrafią sobie uświadomić własne uczucia i mają możliwość wyrażenia ich na zewnątrz. Ważne jest, aby nauczyć się konstruktywnie przeżywać złość, ponieważ tłumiona w sobie może wyrządzić wiele krzywdy.

Jak więc możemy pomóc naszym dzieciom wyrażać złość:

- pierwszą i najważniejszą rzeczą, jaką możemy zrobić dla dzieci, żeby mogły nauczyć się regulować własne emocje, jest **stworzenie bezpiecznej, wspierającej relacji**. Ten związek, który tworzy się pomiędzy opiekunem a dzieckiem, psycholodzy nazywają **ufnym przywiązaniem**
- spraw, aby **dziecko mówiło o tym co czuje**. Często maluchy reagują agresją, ponieważ nie potrafią wyrazić słowami swojej złości. Możemy modelować takie wypowiedzi dziecka, odzwierciedlając jego emocje słowami: *„Rozumiem, że się jesteś zły. Złoscisz się, bo nie chcę Ci kupić tej zabawki. Nie krzycz, możesz mi o tym powiedzieć”*
- zaakceptuj uczucia dziecka słowami, : „Och”, „mmm”, „rozumiem”
- **śłuchaj dziecka bardzo spokojnie i uważnie**
- **przedstaw dziecku własne uczucia**, np: *„Jestem zły, ponieważ...”* albo: *„Boję się gdyż...”*. Dzięki temu dziecko zrozumie, że **należy rozmawiać o uczuciach i o tym, co je powoduje**
- **stwórz przestrzeń na nieskrepowaną aktywność fizyczną**. Pod wpływem ruchu mamy niebywałą możliwość zmieniać biochemię naszego mózgu na bardziej dla nas korzystną. Jeśli twoje dziecko właśnie ogarnia niekontrolowany zalew emocji-daj mu się wybiegać. Świetnym sposobem na rozładowanie emocji są też wspólne przepychanki, bitwy na poduszki czy choćby taniec.
- **rozmawiaj z dzieckiem** o tym co się z nim dzieło, gdy atak złości minie i maluch będzie całkowicie spokojny
- wyjaśniaj, jak poprzez pewne zachowania można skrzywdzić drugiego człowieka. **Opisz czego nie wolno robić**, jakie ma to skutki
- rozmawiaj z dzieckiem na temat złości, sytuacji które ją wzbudzają i alternatywnych sposobów na poradzenie sobie z nią, np: *„Co możesz zrobić, kiedy ogarnie cię złość?”*, *„Czy jest jakieś miejsce, w którym często ogarniają cię nieprzyjemne uczucia?”*
- pamiętaj, że dziecko od rodzica uczy się różnych zachowań- także sposobów przeżywania emocji. Jeśli dziecko widzi jak w złości krzyczysz, trzaskasz drzwiami, rzucasz gazetą, itp. bądź pewien, że będzie cię naśladować, dając sobie prawo do

podobnego postępowania. **Bądź pozytywnym przykładem dla dziecka**, jak może radzić sobie ze złością

- **baw się z dzieckiem** w „*Kiedy jestem zły*”. Usiądźcie na podłodze, niech każdy z was po kolei pokaże co robi, kiedy jest zły
- zaproponuj dziecku **namalowanie uczucia**, które je ogarnia gdy traci nad sobą panowanie. Zachęć je, aby w trakcie pracy opowiedziało o tym co przeżywa
- narysuj wspólnie z dzieckiem, różne zachowania ludzi, gdy czują złość (każde na oddzielnej kartce), np. skaczą, krzyczą, niszczą rzeczy, biegają, mówią o tym, idą pojeździć na rowerze. Im więcej wygenerujecie pomysłów, tym lepiej. Następnie podzielcie z dzieckiem rysunki, na te przedstawiające sposoby które kogoś krzywdzą, sprawiają komuś przykrość i na te, które tego nie czynią
- **pozwól dziecku na napady złości**, ale niech je okazuje tylko w specjalnie do tego przeznaczonym miejscu. Stwórz w mieszkaniu miejsce, tzw. „*kącik złości*”, w którym dziecko będzie mogło wyładować swoją złość. Możesz umieścić tam gazety, które może pognieść lub porwać, plastelinę do ugniatania, poduszkę, którą może uderzyć, plastikową osłonę z bąbelkami powietrza. Za każdym razem, gdy czujesz że zbliża się napad złości, zaprowadź dziecka do kącika
- **chwal i nagradzaj dziecko** za każdym razem, gdy uda mu się w inny sposób niż poprzez agresywne zachowanie, rozwiązać problem
- **czytaj dziecku bajki**, których bohaterami są postacie zmagające się z uczuciem złości i znajdujące sposoby na radzenie sobie z nią. Takimi książkami są np: „*Smok Lubomir i tajemnice złości*” autorstwa Wojciecha Kołyszko lub „*Po co się złościć?*” Elżbiety Zubrzyckiej. Możesz sam opowiadać historyjki, w których brakuje zakończenia- dziecko ma wówczas szansę samodzielnego wymyślenia, jak bohater bajki sobie poradził, nie krzywdząc nikogo

*Literatura: „Inteligencja emocjonalna” D.Goleman

*Literatura: „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały.Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”A.Faber,E.Mazlish

*Literatura: „Zaburzenia emocjonalne u dzieci w wieku przedszkolnym”A.Kozłowska

Opr. Magdalena Wierdak