

Drogi Rodzicu! W tym artykule znajdziesz wskazówki, które pomogą Ci poradzić sobie w sytuacji, kiedy twoje dziecko jest przestymulowane i zmęczone emocjami

## Co robić, kiedy emocji jest za dużo?

Dni wypełnione intensywnymi emocjami oraz towarzyszące im przebudźcowanie mogą być trudne zarówno dla dzieci, jak i rodziców. Warto pamiętać o tym, że nie tylko takie emocje, jak złość, smutek czy lęk potrafią być wymagające, ale także radość czy uczucie ekscytacji - na przykład w dniu pełnym niespodzianek - mogą stać się nie lada wyzwaniem. Wspierające sposoby radzenia sobie z różnymi emocjami i przebudźcowaniem to umiejętności, które przychodzą wraz z rozwojem dziecka oraz zbieranymi w tym czasie różnymi doświadczeniami. Poniższe strategie mogą być ciekawą propozycją, która może wesprzeć codzienność na tak zwanych wysokich obrotach, Dając dziecku czas i przestrzeń, pomaga mu się w usłuszeniu i akceptacji swoich różnorodnych emocji, podążaniu za sygnałami, które wysyła do niego ciało, oraz w skutecznej samoregulacji.

### POSTARAJ SIĘ ZROZUMIEĆ EMOCJE SWOJEGO DZIECKA

- **Rozmawiaj o emocjach i pozwól im wybrzmieć.** Możesz w bezpiecznych warunkach zachęcać dziecko do wyrażania swoich uczuć także w postaci przelania ich na papier, Czasem dzieciom łatwiej jest coś narysować czy namalować przed bezpośrednią rozmową.
- **Słuchaj aktywnie i poświęć czas,** aby naprawdę zrozumieć to, czym dzieli się z tobą dziecko, Potwierdź jego uczucia, mówiąc, że widzisz i słyszysz, że wiele przeżywa, oraz starasz się zrozumieć, że jest tego dużo i może być przez moment trudne.

### JAK RADZIĆ SOBIE Z PRZEBODŹCOWANIEM?

- **Techniki oddechowe:** naucz dziecko prostych technik oddechowych, takich jak głębokie wdechy i wydechy, aby pomóc mu z samoregulacją. Możesz zaprosić dziecko do wyobrażenia sobie wielkiej chmury, którą stara się przegonić swoim dłuższym wydechem.
- **Strefa relaksu:** stwórz bezpieczne miejsce, w którym dziecko może się uspokoić. To może być maty kącik z poduszkami, ulubionymi zabawkami czy książkami. Zadbaj o ograniczenie bodźców, takich jak hałas czy wizualne stymulacje (gry wideo, telewizja, komputer).
- **Czas na przerwy:** planuj regularne przerwy w ciągu dnia, podczas których dziecko może odpocząć od wymagających zadań i aktywności. Postaraj się utrzymywać regularny harmonogram dnia, Rutyna może dawać -szczególnie tym młodszym dzieciom - poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności.

### KIEDY SZUKAĆ POMOCY?

Jeśli zauważysz, że emocje dziecka są zbyt intensywne i znacząco utrudniają jemu oraz waszej rodzinie codzienne funkcjonowanie, może być pomocne zasięgnięcie konsultacji u psychologa

czy terapeuty lub innego specjalisty pracującego w obszarze zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Profesjonalna pomoc może dostarczyć wam dodatkowych narzędzi i strategii.

Źródło

Agata Majewska dr n. o rodzinie, psycholożka, psychotraumatolożka,  
terapeutka pedagogiczna dzieci i młodzieży, trenerka umiejętności społecznych  
Małe Charaktery październik -listopad 2024