

Jak pomóc dziecku radzić sobie z uczuciami?

Uczucia są podstawą rozwoju człowieka, wartościową i istotną częścią ludzkiej natury. Traktowane z należytą troską i szacunkiem mogą stać się podstawą dalszego rozwoju i osiągnięcia dojrzałości.

Często nie pozwalamy sobie na te uczucia i emocje, których wolelibyśmy nie mieć. Nie lubimy odkrywać w sobie uczuć nieprzyjemnych. Jeżeli jednak nie pozwolimy sobie na ten rodzaj uczuć, nie poznamy tego, co naprawdę czujemy, a tylko to, co uważamy, że powinniśmy czuć.

Dzięki wiedzy o uczuciach i emocjach, potrafimy się kontrolować, możemy nauczyć się sposobów uwalniania od nich, wyrażania ich bez wyrządzania krzywdy innym. Życie emocjonalne powinno nam służyć i dostarczać energii do podejmowanych działań.

Aby pomóc dziecku, żeby radziło sobie z własnymi uczuciami:

1) Słuchaj dziecka bardzo uważnie:

- a) Dobre słuchanie wymaga kontaktu wzrokowego z osobą mówiącą. Oznacza to przerwanie swoich zajęć, odłożenie gazety, wyłączenie telewizora.
- b) Dobre słuchanie nie zakłada nigdy, że się wie, co druga osoba powie. Jedną z przyczyn zamknięcia się drugiej osoby jest przypisywanie jej czegoś, czego tak naprawdę nie miała na myśli.
- c) Dobremu słuchaniu pomaga zadawanie mówiącemu pytań wyjaśniających i powtarzanie innymi słowami tego, co się zrozumiało: *Słyszę, że jesteś zaniepokojona jutrzejszym spotkaniem, czy dobrze zrozumiałam?*
- d) Dobre słuchanie zakłada brak przesadnej reakcji i natychmiastowego działania. Lepiej jest zakończyć całą rozmowę, a później, po przemyśleniu, podjąć działanie za zgodą dziecka. Natychmiastowa, impulsywna reakcja sprawia, że dzieci boją się tego, co może się zdarzyć w przyszłości, a to prowadzi do zerwania nici porozumienia. Cierpliwość jest kluczową sprawą w budowaniu zaufania i otwartości między rodzicem a dzieckiem.
- e) Dobre słuchanie oznacza akceptację i nie wyśmiewanie się z tego, co dziecko mówi. Można dziecka nie rozumieć, ale wyśmiewanie go i krytykowanie obniża poczucie jego wartości i skutecznie może przerwać nić porozumienia.

Aktywne słuchanie działa, gdy:

- masz ochotę i czas, by słuchać;
- rzeczywiście jesteś gotowy zaakceptować stany emocjonalne swojego dziecka;
- masz zaufanie do możliwości dziecka.

2) Zaakceptuj jego uczucia (krótkimi „och”, „mmm”, „rozumiem”)

Dziecko, tak jak dorosły, potrzebuje zrozumienia, kiedy przeżywa silne uczucia. Nie jest wtedy w stanie nikogo słuchać. Nie przyjmuje rady, pocieszenia ani

konstruktywnej krytyki. Najczęściej potrafi pomóc sobie samo, jeśli jest wysłuchane i otrzymuje empatyczną odpowiedź.

3) Określ te uczucia

Gdy chcemy pomóc dziecku rozpoznać i określić emocje, warto pamiętać, że:

- trudno jest rozpoznać uczucia i emocje dziecka, gdy nie starasz się rozpoznać własnych;
- nie należy ingerować na siłę, gdy dziecko nie chce rozmawiać;
- aby przemówić do serca dziecka, nie wystarczy techniczne opanowanie języka komunikacji;
- nie można pytać, dlaczego dziecko czuje to, co czuje;
- nie należy reagować zaangażowaniem większym, niż wymaga tego sytuacja, nie można powtarzać epitetów, jakimi dziecko się określa;
- trzeba uważać na dobór słów – przy określaniu uczuć lepiej stosować komunikat: *Wygląda na to, że..., Wydaje mi się..., Mam wrażeni...* niż: *Wiem, co czujesz;*
- nie należy obawiać się, że gdy nieprawidłowo określisz stan emocjonalny dziecka, zerwiesz z nim kontakt – ono samo to sprostuje (jeśli oczywiście nie stwierdzasz autorytarnie, że wiesz, co ono czuje albo co powinno czuć);
- zawsze można wrócić do sprawy, gdy w pierwszym momencie zareagujesz nieprawidłowo (zaprzeczysz uczuciom, zignorujesz je).

4) Zamień pragnienia dziecka w fantazję

Wyrażanie pragnień dziecka w formie fantazji daje mu możliwość przeżycia w wyobraźni tego, czego nie może mieć w rzeczywistości.

Dziecko potrzebuje „luster”, w których mogłoby dostrzec swoje możliwości i uczucia oraz je ocenić. Takimi lustrami są dla dziecka przede wszystkim rodzice. Przez obserwację swojego odbicia dziecko dowiaduje się, kim jest. Odczuwając np. głęboki smutek, początkowo nie jest tego świadome. Smutek jest, istnieje, ale dziecko nie potrafi uświadomić sobie, że jest to jego własne uczucie, że jest ono częścią niego. Jeśli natomiast ów smutek będzie dostrzegalny w lustrze, dziecko przyjmie je jako swój, stanie się on jego częścią, a wnioskiem w psychice dziecka będzie: „Mam prawo odczuwać smutek, smutek jest czymś dobrym”.

Odbiciem smutku dziecka jest dostrzeżenie go przez rodziców. Widzą go, akceptują, zatem dziecko otrzymuje od nich „przyzwolenie” na to uczucie, które stanie się odtąd częścią jego życia. Jeśli natomiast rodzice sami nie mają uregulowanej relacji do emocji nazywanej smutkiem, nie dostrzegą jej również u swojego dziecka. Lustro będzie puste, nieme, nie będzie w stanie pokazać dziecku („odpowiedzieć” na jego pytanie), co się z nim dzieje, co odczuwa.

Dziecko ogląda w lustrze wszystkie swoje uczucia. Jeśli dorosły **akceptuje np. strach** dziecka, **to może** ono zauważyć w lustrzanym odbiciu, że:

- *uczucia są dobre, mają prawo istnieć;*
- *jestem akceptowana/y, gdy się boję, to znaczy, że ja również mogę zaakceptować swój strach;*
- *moja potrzeba ukojenia, pociechy jest czymś dobrym, mogę z niej korzystać, mam prawo odczuwać taką potrzebę oraz oczekiwać, że będzie zaspokojona.*

Jeśli dorosły **nie akceptuje np. strachu** dziecka, **to może** ono zauważyć w lustrze:

- *strach nie jest czymś dobrym, co można uznać za część siebie;*
- *nauczę się odwracać uwagę od strachu, np. poprzez skupienie się na czymś zupełnie innym;*
- *moich potrzeb nie należy traktować poważnie, a najlepiej o nich zapomnieć.*

Gdy dorosły szanuje stany emocjonalne dziecka, dziecko uczy się szacunku do osoby dorosłej, która okazuje mu szacunek. Mówiąc dziecku, że nie czuje tego, co czuje, pozbawiamy je naturalnego instynktu obrony (który opiera się na odczuciach), pozbawiamy je pewności siebie i ufności we własne siły. Kiedy uznajemy realność przeżyć emocjonalnych dziecka, rozwijamy u niego zdolność postępowania zgodnie z wewnętrznymi bodźcami, umiejętność dbania o swoje potrzeby.

Źródło:

<https://swierszczyk.pl/polecane-artykuly/szkola-dla-rodzicow/jak-pomoc-dziecku-radzic-sobie-z-uczuciami>