Jak nauczyć dziecko radzić sobie z trudnymi emocjami?

W każdym z nas codziennie pojawia się wiele emocji. Radość, zaskoczenie, smutek, złość czy strach to sygnały powstające w naszym mózgu - dają nam znać, że coś jest dla nas przyjemne bądź nieprzyjemne. Ewolucja wyposażyła człowieka w emocje i stanowią one cenną wskazówkę przy podejmowaniu wielu decyzji. Niełatwo zgodzić się z naturą i postrzegać je wszystkie jako pożyteczne… Te nieprzyjemne często traktujemy jako niechciane, czasami też trudno się z nimi uporać. Radzenie sobie ze wszystkimi przeżyciami to prawdziwe wyzwanie dla dorosłego, więc nie ma co się dziwić dzieciom, że ich metody często bywają nieskuteczne. Jak pomóc naszym pociechom? Oto kilka wskazówek, które pomogą dzieciom radzić sobie z trudnymi emocjami:

1. **Nazwanie emocji.** Pierwszym krokiem do rozwiązania problemu jest nazwanie go. Jeśli problemem jest nieprzyjemna emocja to bardzo pomocne może okazać się określenie jej, na przykład: „O, boisz się duchów" albo „Widzę, że złości cię to". Warto zaznaczyć, że zaprzeczanie dziecięcym przeżyciom („Jesteś za duży żeby bać się duchów", „No nie złość się już!") niesie skutek odwrotny. Dziecko zamiast czuć się zrozumiane czuje się nieakceptowane. Nagromadzone nieprzyjemne emocje bez możliwości upustu odbijają się na kondycji psychofizycznej.

2. **Rysunek.** Warto mieć pod ręką kilka czystych kartek papieru i kredki. Jeśli widzimy, że w dziecku kłębią się nieprzyjemne emocje topodajemy przybory plastyczne i mówimy: „Widzę, że czujesz się źle. Narysuj to". Pożyteczne może okazać się stworzenie „kącika złości" do którego dziecko (i nie tylko!) może zawsze podejść i za pomocą ekspresji plastycznej wyrzucić z siebie to co nieprzyjemne. Pamiętajmy, czasami łatwiej coś narysować niż wyrazić słowami czy gestem.

3. **„Kącik złości".** To specjalnie wydzielone miejsce, w którym wyrażanie złości jest jak najbardziej dozwolone. W takim kąciku mogą znajdować się kartki i kredki do tworzenia rysunku (patrz punkt 2.), stare gazety do zgniatania, gniotki czy miękkie piłeczki. Tu można mazać, gnieść i ściskać. Złość ma szansę wyjść z dziecka w sposób bezpieczny dla niego i jego otoczenia.

4. **Bajkoterapia.**Jest to forma pomocy dzieciom głównie w wieku przedszkolnym. Opowieść o bohaterze przeżywającym to samo co nasz maluch dzieła kojąco. Dziecko dowiaduje się, że nie tylko ono ma dany problem, uczy się nazywać swój stan i radzić sobie z nim. Na polskim rynku jest mnóstwo książek pomagającychw sytuacjach takich jak: pójście do przedszkola, nieuleczalna choroba w rodzinie, śmierć bliskiej osoby, a nawet lęk przed wodą lub wizytą u lekarza.

5. **Przykład dorosłego.**Jesteśmy wzorami postępowania dla dzieci. Jeśli nasza pociecha widzi jak rodzic ze złością trzaska drzwiami to nie uda nam się jej przekonać by ona tego nie robiła. Modelujemy zachowania dzieci i czy tego chcemy czy nie to one powtarzają nasze działania.

Panowanie nad gniewem i agresją w codziennych sytuacjach

Gniew to emocjonalna reakcja na zagrożenie mobilizująca do walki.

U małego dziecka gniew prowadzi przeważnie do impulsywnych działań - zanim dziecko zdoła pojąć dlaczego się złości i jak można by sobie z tym poradzić.

Niektórzy dorośli uważają gniew za uczucie „złe", którego nie wolno do siebie dopuszczać. Tymczasem jest on nieunikniony i często bardzo potrzebny. Wyzwalany jest przez wiele rozmaitych przyczyn i pełni konkretną funkcję (obronną).

Zadaniem rodzica nie jest tłumienie przykrych dla dziecka uczuć (w tym gniewu) lecz pomoc dziecku w rozpoznawaniu i nazwaniu uczuć, rozmawianiu o nich i radzeniu sobie z ich wyrażaniem.

Dzieci potrzebują od rodziców wsparcia, kiedy uczą się przeżywać złość i gniew bez krzywdzenia innych i samych siebie.

Pomocne kroki:

1. **Poznanie przyczyny gniewu,np.:**

-dziecko chce zwrócić na siebie uwagę,

-jest złe, że zepsuto mu lub zabrano zabawkę,

-jest przeciążone nadmiarem wrażeń lub zmęczone wydarzeniami całego dnia,

-używa agresji w obronie przed realnym lub wyimaginowanym zagrożeniem,

-dziecko może mieć trudności komunikacyjne, opóźnienia w rozwoju mowy, które nie pozwalają na swobodne wyrażanie swych potrzeb, co powoduje silną frustrację, a nawet gniew,

-dziecko przeżywa niepowodzenia, poniosłoporażkę,

-dziecko nie może osiągnąć tego, co zamierzało,

-przeżywa wstyd i upokorzenie,

-zranione zostały uczucia dziecka,

- dziecko ma poczucie niesprawiedliwości i krzywdy,

- poważniejsze przyczyny gniewu, który długo się utrzymuje: konflikty małżeńskie rodziców, zaburzenia i opóźnienia rozwojowe, które utrudniają uczenie się i zawieranie przyjaźni, traumatyczne przeżycia, depresja (potrzebna pomoc psychologa lub psychiatry)

2. **Pomoc dziecku w radzeniu sobie ze złością, w opanowaniu gniewu:**
W zależności od wieku dziecka i przyczyny pojawienia się gniewu skuteczne mogą być:
-odwrócenie uwagi (można podsunąć dziecku jakąś przyjemną myśl, pokazać coś śmiesznego, znaleźć mu jakieś ciekawe zajęcie),

-aktywność fizyczna (np. uderzanie w worek treningowy lub poduszkę, „wytupywanie złości" odbijanie piłki, bieganie, jazda na rowerze),

- ekspresja twórcza (np. szybkie bazgranie kredkami, rysowanie wściekłych potworów, budowanie wież z drewnianych klocków i przewracanie ich, odgrywanie scenek o złości lalkami lub kukiełkami),

-niektórym dzieciom może też pomóc głośny krzyk w wybranym miejscu, wykrzyczenie złości, „ryczenie lwa",

-odizolowanie dzieckaod źródła złości, zostawienie go przez jakiś czas samego, co pozwoli muszybciej się wyciszyć – ale nie traktujemy tego jako kary, możemy dać dziecku w tym czasie wodę do wypicia, puzzle do ułożenia, książeczkę z obrazkami itp.,

-pocieszanie – kiedy minie atak złości, dziecko potrzebuje uścisku dorosłego, przytulenia, pokołysania lub samouspokojenia, np. poleżenia pod kocykiem, przytulenie ulubionego pluszaka i zaśpiewanie mu piosenki,

-rozmowa przynosi ulgę w negatywnych emocjach, zachęcamy dziecko do wyjaśnienia powodów zdenerwowania; dziecko łatwiej się uspokoi, jeżeli w kilku słowach okażemy mu, że rozumiemy powód jego złości (ale nie akceptujemy agresywnego zachowania – jeśli takie miało miejsce), np. „Nic dziwnego, że rozzłościłaś się, kiedy Patrycja zabrała ci zabawkę. Bicie się to nie jest jednak dobry sposób , żeby jej to pokazać. Może znajdziemy inny sposób, żebyś poczuł się lepiej?" (jeśli dziecko nie odpowie, sami podajemy różne propozycje),

-rozwiązywanie problemów – dziecko może potrzebować naszej pomocy w rozpoznaniu przyczyny swojego gniewu i znalezienia dobrego rozwiązania.
Pomocne mogą być pytania do zagniewanego dziecka:

- „Co się dzieje? (i pytania pomocnicze, jak dziecku trudno jest odpowiedzieć: „Nie chcesz czegoś zrobić?", „Nie chcesz się czymś podzielić?", „Nie chcesz poczekać na swoją kolej?" itp.),
- „Co czujesz?"(np. „Ze jest to niesprawiedliwe?, „ Że jesteś na kogoś zły?", „Że jest ci smutno?", „Jakbyś miał zaraz wybuchnąć?"),
- „Co możesz zrobić?" („Jeśli kopniesz kolegę, co on poczuje?", „Jeśli powiesz mu czego chcesz, czy pozwoli ci wziąć?", „Jeśli nie, zapytaj, czy może się podzielić lub zamienić na coś, czym on chciałby się pobawić.")

-dzieci uczą się z przykładu, poprzez obserwację, jak inni radzą sobie z silnymi emocjami, stąd rozgniewani rodzice powinni umieć przyznać się, że są źli, wytłumaczyć przyczynę i dać dzieciom przykład wolnego od destrukcji sposobu na wyrażenie gniewu.

Co zrobić kiedy dzieci pod wpływem emocji zachowują się agresywnie:

- Należy przytrzymać dziecko/dzieci i przerwać agresywne zachowanie w sposób stanowczy, zapewnić bezpieczeństwo „Nie wolno bić", „W tej chwili przestańcie się bić" – jeśli dzieci nie posłuchają, należy je rozdzielić. Wyślijcie dzieci na jakiś czas do osobnych pomieszczeń.
- Pocieszcie zarówno ofiarę, jak i napastnika – oboje tego potrzebują. Silne emocje – poczucie krzywdy, ból, strach, poczucie winy czy pragnienie odwetu – utrudniają im obiektywną ocenę tego, co się stało i dojście do porozumienia.
- Wyznaczcie przejrzyste granice, przypomnijcie zasady „Bicie jest złe i nie będziemy wam na to pozwalać", „Nie wolno nikogo bić". Sprawdzamy, czy dziecko potrafi to powtórzyć i czy rozumie, dlaczego jest to takie ważne.
- Ustalcie konsekwencje stosowne do przewinienia – są konieczne, żeby dzieci nauczyły się kojarzyć swoje działania z ich skutkami „Jeżeli będziesz biła inne dzieci, będziesz musiała siedzieć sama, dopóki się nie nauczysz, że nie wolno bić". Przypominamy naturalne konsekwencje „Jeśli będziesz sprawiać dzieciom ból, nie zechcą się z tobą więcej bawić nie będą chciały być twoimi przyjaciółmi".
- Konieczne są przeprosiny i wybaczenie. Przyjmując przeprosiny zapewniacie dziecko, że wierzycie w jego poprawę. I że wiecie, że dziecko jest dobre. Dziecko, które jest przekonane, że inni uważają je za złe i niegrzeczne, samo wkrótce w to uwierzy i będzie to podkreślać swoim postępowaniem.
- Empatia. Pomóżcie napastnikowi postawić się na miejscu poszkodowanego: „Czy potrafisz sobie wyobrazić, jak ty byś się czuła, gdyby tobie ktoś wyrwał zabawkę?" Drugie dziecko też powinno zrozumieć uczucia przeciwnika „Ten chłopczyk widział jak się fajnie bawisz i też chciał. Nie powinien ci oczywiście wyrywać zabawki. Jednak jak mu powiesz, że może się pobawić jak ty skończysz albo się z nim podzielisz, tonie będzie miał powodu, by się z tobą szarpać"
- Rozwiązanie konfliktu. Kiedy dzieci zrozumieją, co czuje drugie, będą gotowe do rozwiązania konfliktui pogodzenia się. Rodzic może powiedzieć „Musisz to oddać. Powiedz, że przepraszasz. Kiedy Janek skończy się bawić, poproś żeby pożyczył ci autko, albo spytaj, czy nie chce się zamienić na którąś z twoich zabawek"

- Dla rodzica/opiekuna: ważne jest przeanalizowanie, szukanie ukrytych przyczyn agresywnego zachowania i wysunięcie wniosków na przyszłość. Analizujemy sytuację: przed jakim wyzwaniem stanęło dziecko? Jakiej umiejętności mu zabrakło? Jak można mu pomóc w jej kształtowaniu?
  Pamiętajmy, że dziecko w wieku przedszkolnym uczy się wielu umiejętności społecznych, których brak może skutkować frustracją i agresją.
  Dlatego rozwijajmy u dzieci następujące umiejętności:
  - zawierania przyjaźni,
  -dzielenia się,
  -czekania w kolejce,
  -umiejętności przegrywania,
  -umiejętności szczerego przepraszania,
  - rozwiązywania konfliktów i problemów,
  -przewidywania uczuć innych, dostrzegania ich i dbałości o nie.