



## Jak radzić sobie z trudnymi emocjami dzieci?

**Nie ma dobrych czy złych emocji – one po prostu są.**

Emocje to informacje o tym, że twoje ważne potrzeby są lub nie są zaspokojone.

Emocje pojawiają się pod wpływem tego, czego doświadczamy w relacji z otaczającym światem, są „odповідzią” na sytuacje, zdarzenia, które nas spotykają.

Nie mamy wpływu ani kontroli nad tym czy się pojawia.

**Mamy jednak możliwość decydowania o sposobie, w jaki chcemy reagować, gdy pojawia się dana emocja.**

Co powiemy? Co zrobimy? Reakcja na emocje to obszar naszego osobistego wpływu.

## A co z emocjami dzieci?



Dziecięce emocje również pojawiają się bez kontroli dziecka w reakcji na sytuacje i bodźce, których ono doświadcza. Świat emocji dziecka charakteryzuje się spontanicznością, ekspresją, spotęgowaną siłą wyrażania.

**W tym świecie (przynajmniej na początku) nie ma analizy i refleksji nad tym, co wypada, a co nie. Radość to radość, złość to złość. Dziecko przeżywa emocje całym sobą.**

**Dzieci na różne sposoby okazują swoje emocje. Im silniej je demonstrują, tym bardziej potrzebują pomocy rodzica.**

Gdy dziecko złości się, płacze, rzuca na ziemię, próbuje przekazać rodzicom informację: „Pomóż mi, nie radzę sobie z tą sytuacją, z emocjami. To jest dla mnie za trudne. Nie umiem sobie sam poradzić z tym, co teraz czuję”. Małe dziecko, które się złości i nie wie co z tą złością zrobić, może próbować ją powstrzymać – stłumić lub zignorować. Wówczas jednak powróci ona ze zdwojoną siłą i wtedy będzie jeszcze trudniej.

**Złość pochłania dziecko, a rodzic obserwuje i odczuwa skutki tego poprzez zachowania demonstrowane przez dziecko – co dziecko mówi, robi...**

## **Świat trudnych emocji**



### **Co dzieje się z rodzicem w takiej sytuacji?**

**Od reakcji rodzica (jego umiejętności bycia przy dziecku) bardzo wiele zależy. Może on wesprzeć swoje dziecko w tym, co ono przeżywa.**

Może pomóc dziecku nazwać jego emocje. I wspólnie z dzieckiem poszukać, które ważne dla dziecka potrzeby stoją za tym emocjami. Czego tak naprawdę w danej sytuacji dziecko potrzebuje. I nie mam tu na myśli jakiejś konkretnej zabawki, bajki czy

czynności, lecz uniwersalne potrzeby wspólne wszystkim ludziom, jak np.: zabawa, bezpieczeństwo, szacunek.

**Dzięki adekwatnej i dojrzałej reakcji rodzica dziecko uczy się nie tylko rozpoznawać swoje emocje i potrzeby, lecz także buduje z rodzicem relację opartą na szacunku, akceptacji i zaufaniu – a to są składniki bezwarunkowej miłości.**

Dziecko zdobywa także poczucie własnej wartości i uczy się że to, co przeżywa, jest ważne i warto to zaakceptować, a także działać wsłuchując się w swoje emocje.

To początki asertywności, zaufania do intuicji, umiejętności działania w zgodzie ze sobą – cech tak ważnych w późniejszym dorosłym życiu.

***A co jeśli my – rodzice - nie możemy, nie potrafimy lub w danej chwili nie jesteśmy gotowi przyjąć trudnych emocji swojego dziecka***



Gdy to, co robi lub mówi nasze dziecko – wpływa na nas tak silnie, iż „zalewają” nas nasze własne emocje? Co wówczas zrobić?

**Czyim emocjom najpierw poświęcić uwagę: dziecka czy swoim?**

## Jak to zrobić?



**By być w stanie w pełni zaopiekować się emocjami dziecka, trzeba dojść do ładu ze swoimi własnymi odczuciami.**

Oczywiście nie jest to proste, a zachowanie dziecka jest bodźcem, który niejednokrotnie powoduje w rodzicu trudne i silne emocje, z którymi w danym momencie potrzebuje się sam uporać. Co mógłby zrobić rodzic – gdy sam na przykład jest zły i sfrustrowany, a ma przed sobą krzyczącego i złościącego się malucha?

**Odpowiedzią będzie – po pierwsze, nie szkodzić.**

**Unikajmy wówczas komunikatów** do dziecka, które mogłyby dawać mu informację, że to, co przeżywa, nie jest właściwe („nie wolno się tak złościć”, „natychmiast przestań płakać”) lub też takich, które zmuszają dziecko do stłumienia tego, co przeżywa („jak nie przestaniesz się tak złościć, to nie pójdziemy na plac zabaw”)

**Pozwólmy dziecku przeżywać to co przeżywa (dbając oczywiście o to, by zarówno ono jak i otoczenie było bezpieczne), a jednocześnie zadbajmy o siebie.**

Pamiętajmy – emocje to wyraz życia i komunikat, iż to, co w danej chwili przeżywamy, jest istotne.

➤ Dajmy sobie czas, by zadbać o siebie.



➤ Znajdźmy swoją potrzebę – to co jest w tej sytuacji



dla nas naprawdę istotne.

➤ Zadbajmy o siebie – zadbajmy o dziecko.



**Dając sobie prawo do przeżywania emocji pokazujemy dziecku własną akceptację dla uczuć oraz swoją odpowiedzialność za to, co z nimi zrobimy.**



**KOMUNIKAT**

**Może to być komunikat:**

*„Kochanie teraz jestem zła! Widzę, że to co przeżywasz jest dla ciebie trudne. Teraz potrzebuję chwili dla siebie. Jak tylko się uspokoję wrócę do Ciebie i porozmawiamy o tym, co ty teraz przeżywasz”.*

Nawet przysłowiowy Salomon nie umiał nalewać, gdy dzban był pusty – „napełnij swój rodzicielski dzban, by z akceptacją podejść do trudnych emocji twojego dziecka.”

**Opracowała:  
mgr Katarzyna Malikiewicz**