

Dziecko w świecie emocji - jak pomóc dziecku radzić sobie z trudnymi emocjami.

Emocje są nieodłącznym elementem naszych przeżyć, towarzyszą nam na każdym kroku. Prawidłowy rozwój emocjonalny pomaga dziecku w radzeniu sobie w nowych i trudnych sytuacjach, komunikowaniu się z rówieśnikami i dorosłymi oraz w nawiązywaniu relacji. Dla tego ważne aby dziecko, zanim stanie się dorosłe, nauczyło się nazywać i rozumieć swoje emocje oraz poznało sposoby wyrażania emocji. Zarówno tych pozytywnych, jak radość, podziw, zaufanie, jak i negatywnych, jak złość, smutek czy strach. Nie ma dziecka, które nigdy się nie złości. Podobnie jak nie ma takich dorosłych. Ale dzieci mają większy problem z wyrażaniem złości niż dorośli, min. dlatego, że układ nerwowy kilkulatek jest jeszcze niedojrzały: w okresie przedszkolnym zachodzą w nim nadal znaczące zmiany. Przedszkolaki często mają jeszcze problemy z komunikacją (a przez to nie zawsze są rozumiane przez otoczenie) i niejednokrotnie nie potrafią precyzyjnie nazwać tego, co czują. Rodzice, dbając o właściwy rozwój emocjonalny swoich dzieci, uświadamiają sobie jak ważne jest akceptowanie i przyzwalanie na wyrażanie wszystkich doświadczanych przez dziecko uczuć. Problem pojawia się, gdy rodzic konfrontuje się z przeżywaną przez dziecko złością. Zastanawia się wtedy czy może pozwolić aby maluch w napadzie złości np. niszczył swoje zabawki, czy też pokładał się z krzykiem na podłodze? Powinniśmy pamiętać, że przyzwolenie na odczuwanie i wyrażanie złości, nie oznacza naszej akceptacji zachowań pod jej wpływem. Naszą rolą jest nauczenie dziecka, jak w sposób akceptowalny społecznie może poradzić sobie z własną złością i frustracją. Dzieciom łatwiej jest radzić sobie konstruktywnie ze złością i agresją, jeśli potrafią sobie uświadomić własne uczucia i mają możliwość wyrażenia ich na zewnątrz.

Jak wspierać rozwój emocjonalny dziecka?

- **Rozmawiaj na temat trudnych emocji ze swoim dzieckiem.**
Pomoc w wyrażaniu złości zaczyna się jeszcze przed popadnięciem w złość! Opowiedz dziecku czym są emocje, co powodują i jak na nie reagować np:
„Co możesz zrobić, kiedy ogarnie cię złość?”, „Czy jest jakieś miejsce, w którym często ogarniają cię nieprzyjemne uczucia?”
- **Naucz dziecko mówić 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 jesteś zły. Złóścisz się, bo nie chcę Ci kupić tej zabawki. Nie krzycz, możesz mi o tym powiedzieć”....
- **Mów o swoich uczuciach.**
Mów dziecku o własnych uczuciach zarówno o tych dobrych jak i trudnych np: *„Jestem zły, ponieważ...”* albo: *„Boję się gdyż...”*. Dzięki temu dziecko zrozumie, że **należy rozmawiać o uczuciach i o tym, co je powoduje.**
- **Powiedz o konsekwencjach.**
Emocje wyrażone agresją mogą krzywdzić drugiego człowieka. Opisz bardzo dokładnie czego nie wolno robić i jakie ma to skutki.
- **Bądź pozytywnym przykładem dla dziecka.**
Dzieci są bardzo dobrymi obserwatorami. 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 z trudnymi emocjami.

- **Wspólne zabawy terapeutyczne/ ćwiczenia z dzieckiem.**

Chcąc nauczyć się poprawnie wyrażać emocje – najpierw należy je zrozumieć. Warto poświęcić chwilę w ramach codziennych zabaw na małe ćwiczenie:

- **„Malowane uczucia”.**

Zaproponuj dziecku namalowanie uczucia, które ogarnia je, gdy traci nad sobą panowanie. Podczas rysowania swobodnie rozmawiajcie o tym, co odczuwa, kiedy przypomina sobie trudne sytuacje. Niech teraz, na chłodno oceni co konkretnie wywołało w nim takie emocje, co dokładnie przeżywa.

- **„Zabawa w rolę”.**

Możesz pobawić się z dzieckiem w „*Kiedy jestem zły*”. Usiądźcie na podłodze, niech każdy z was po kolei pokaże co robi, kiedy jest zły.

- **„Zabawy odprężające”.**

W przypadku trudności regulacji intensywnej emocji możesz starać się „ostudzić” sytuację, którą wywołały dane przeżycia dziecka. Zaproponuj wspólne słuchanie muzyki (relaksacyjnej, czy klasycznej), która sprzyja odprężeniu, albo rysowanie przy muzyce.

- **„Oswojenie ze strachem”.**

Kolejnym ćwiczeniem może być wspólne z dzieckiem dokonanie poznawczej reinterpretacji obiektu, który wywołał np. strach. Możemy narysować pająka, którego boi się dziecko i dorysować mu śmieszny fryzury, kolorowy szalik, czy różowe okulary. Pomocne będą również książeczki, które zilustrują strategie radzenia sobie z pajakami, wilkami czy duchami często napawającymi lekkiem nasze dzieci.

- **„Bajki”.**

Poczytajcie bajki, których bohaterami są postacie zmagające się z uczuciem złości i znajdujące sposoby na radzenie sobie z nią. Takimi książkami są np. *„Smok Lubomił 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.

- **„Uwaga”.**

Możesz również próbować odwrócić uwagę dziecka od sytuacji czy obiektu, który wywołał jego frustrację/ płacz. W sytuacji złości gdy np. dziecko tupie, możesz zacząć tupać razem z nim i udawać, że jesteście startującą rakieta, która potrzebuje dużo mocy, by wystartować, a po starcie zacząć tupać coraz wolniej i ciszej – aż do wylądowania np. na Księżycu.

Pamiętajmy, że każde dziecko jest inne i w różny sposób reaguje na osoby, obiekty, sytuacje. Proponując dziecku rozmaite zabawy, sposoby radzenia sobie z emocjami, budujemy rusztowanie, na którym dziecko może rozwijać własne kompetencje i umiejętności.

Opracowała: Agnieszka Rojczyk

Na podstawie literatury:

1. - Bliżej Przedszkola „Złość nie jest taka zła” IX 2018r.
2. <http://www.krokus.edu.pl/biblioteka/jak-pomoc-dziecku-wyrazac-zlosc/>
3. Wychowanie w Przedszkolu „Rozwijanie kompetencji emocjonalnych – Propozycje dla rodziców” V 2014