



dr Agnieszka Lasota

Jak pomóc dziecku
radzić sobie
z trudnymi emocjami?



Image by Alexas_Fotos on Pixabay

Czy dorośli pozwalają dzieciom na doświadczanie i wyrażanie negatywnych emocji, takich jak złość, smutek czy lęk?

„Nasze emocje są niewolnikami naszych myśli, a my jesteśmy niewolnikami naszych emocji”

E. Gilbert

- Czy my, rodzice potrafimy rozpoznać emocje u swojego dziecka?
- Czy je głośno nazywamy?
- Czy szanujemy przeżywane emocje naszych dzieci?
- Czy zachowania wynikające z emocji są rzeczywiście skierowane przeciwko rodzicom?
- Czy nasze zachowania pomagają czy przeszkadzają w przeżywaniu dziecięcych emocji?

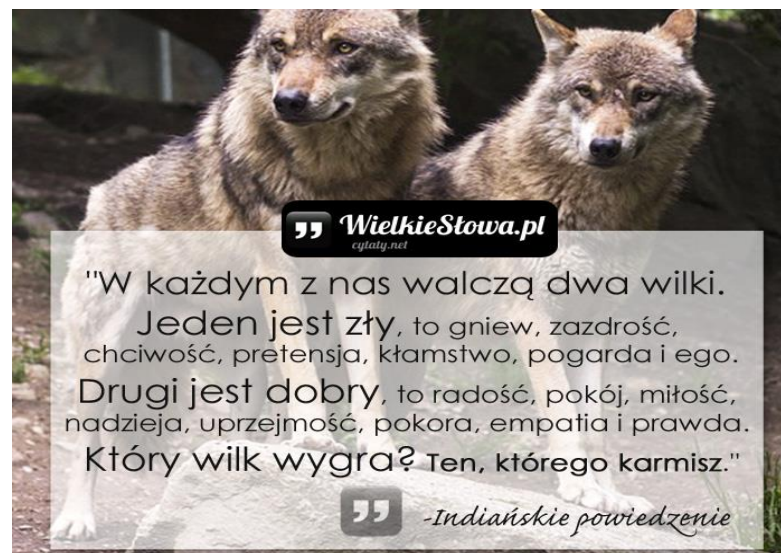
Czy dorośli pozwalają dzieciom na doświadczanie i wyrażanie negatywnych emocji?

Kiedy rodzic krzyczy na swoje dziecko, to „albo przyczynia się do wzrostu agresji, albo do zwiększenia poczucia wstydu. Nie są to cechy, które jakkolwiek rodzic chciałby widzieć u swoich dzieci”

M. Leahy



http://www.temysli.pl/82590/Swiat_jest_czarny_i_bialy_ale_to_na_sze_emocje_sprawiaja_z.html



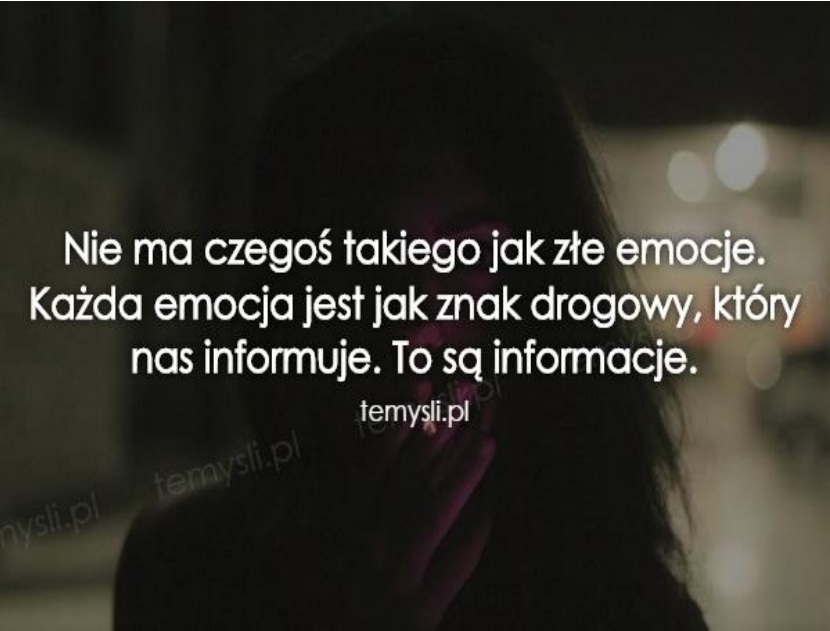
Czy negatywne emocje zawsze prowadzą do negatywnych zachowań u dzieci?

Predyktory:

- ✓ Niewłaściwe postawy rodzicielskie (autorytarna, pobłażliwa)
- ✓ Brak zainteresowania rodziców
- ✓ Brak komunikacji między dziećmi a rodzicami
- ✓ Niska samoocena / poczucie własnej wartości
- ✓ Brak kar lub nieadekwatne kary za negatywne agresywne zachowania

Zachowania problemowe:

- eksternalizacyjne
- internalizacyjne



Nie ma czegoś takiego jak złe emocje. Każda emocja jest jak znak drogowy, który nas informuje. To są informacje.

temysli.pl

Jaka jest różnica w przeżywaniu trudnych emocji (np. strachu czy złości) między przedszkolakiem, uczniem a nastolatkiem?

Przedszkolak

myślenie magiczne,
egocentryzm,
labilność
emocjonalna,
heteronomia moralna

Uczeń

myślenie
konkretne,
kontrola emocji,
socjonomia
moralna

Nastolatek

egocentryzm,
labilność
emocjonalna,
autonomia
moralna

Czy rodzicom wypada przeżywać i pokazywać negatywne emocje przy dziecku? Czy lepiej je ukrywać, czy się im całkowicie poddać?

Uświadomienie

- Akceptacja uczuć i emocji własnych i cudzych
- Uświadomienie sobie i etykietowanie emocji
- Pokazanie swoich emocji
- Pozytywne rozwiązanie (odwrócenie uwagi, relaks, przyjemności, czas)

Reagowanie

Zamiast tłumienia, zbierania w sobie lub destrukcyjnego wyrażania często w zachowaniach agresywnych, **szukanie bezpiecznych i akceptowalnych sposobów dawania upustu trudnych i niechcianych emocji**

„Bo widzą państwo, z emocjami jest jak z gotowaniem zupy. Kolejne emocje są jak kolejne składniki, które państwo do tej gotującej się zupy dodają. I jak państwo tych emocji do siebie nie dopuszczacie, nie stwierdzacie, że tak czujecie właśnie, to jakbyście dociskali pokrywę. A prawa fizyki obowiązują też w emocjach. I jak dorzucacie kolejne rzeczy i dociskacie pokrywkę, to ciśnienie wzrasta. I ta zupa musi w końcu wybuchnąć.” [źródło: Małgorzata Halber „Najgorszy człowiek na świecie”, 2015].

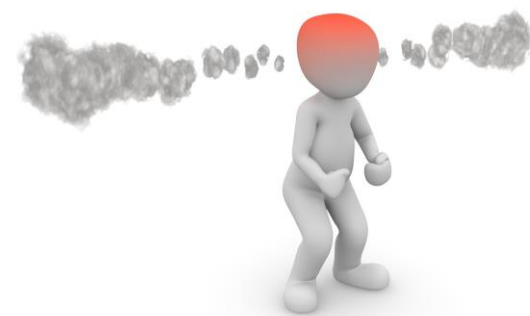
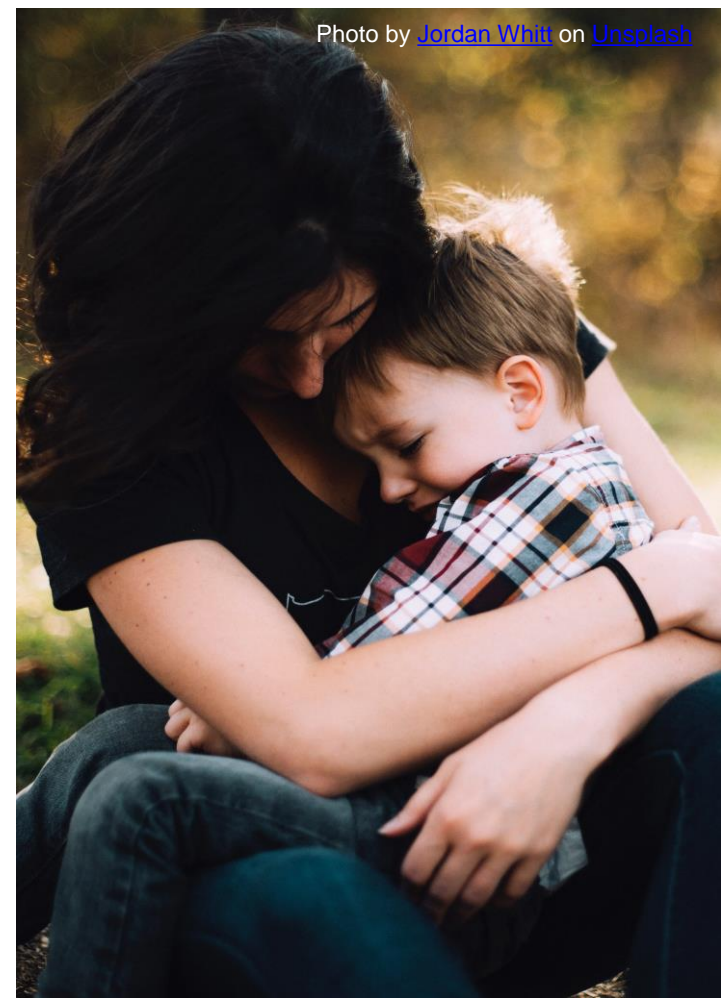


Image by 3dman_eu on Pixabay

Czy dorośli powinni pomagać dzieciom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami?

Co możemy zaproponować dziecku?

- Skuteczne, bezpieczne i społecznie akceptowalne sposoby wyrażania trudnych emocji: kartki złości, piłeczki, balony, rysunki, muzyka, spacer, sport.
- Rozmowę: bez oceniania, moralizowania, udzielania rad - umiejętność przyjmowania perspektywy dziecka (empatyczne słuchanie)
- Wspólne szukanie rozwiązania trudnej sytuacji wywołującej silne emocje
- Bądźmy modelem do naśladowania



Czy dorośli powinni pomagać dzieciom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami?

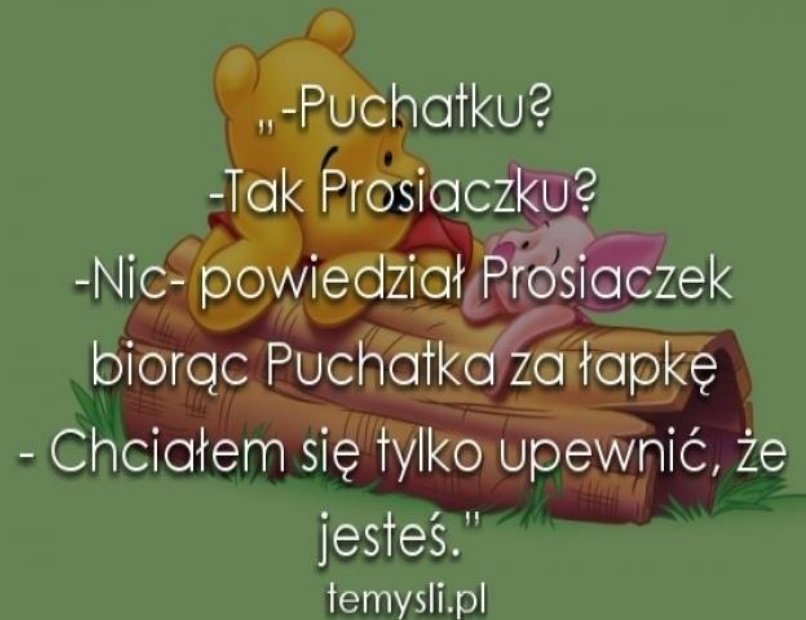
„Dzieci i zegarki nie można stale nakręcać, trzeba im dać też czas do chodzenia”.

Jean-Paul Sartre

- Kiedy dostrzegamy i nazywamy emocje u dziecka, ono rozumie, że jego przeżycia są dla nas ważne.
- Zaczyna akceptować swoje uczucia i uczy się, że ma do nich prawo.**
- Jednocześnie, gdy słyszy „Nie zgadzam się na...” **poznaje nasze granice.**
- A gdy proponujemy dziecku bezpieczny sposób uwolnienia negatywnych emocji, uczy się szukać sposobów wyrażania emocji, które będą bezpieczne i akceptowalne zarówno dla niego jak i otoczenia.

Czy dorośli powinni pomagać dzieciom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami?

- ❑ Reagując, pokazujemy dziecku jak może zareagować następnym razem gdy znów pojawi się trudna emocja.
- ❑ Jednocześnie dajemy mu **poczucie bezpieczeństwa i otwartą przestrzeń** do zwracania się do nas, rodziców po pomoc w sytuacjach przerastających możliwości samodzielnego poradzenia sobie z trudnymi emocjami!!



Literatura zalecana:

- ✓ Schaffer R. (2013). Psychologia dziecka. Wyd. PWN
- ✓ Schaffer D. R. (2017). Psychologia rozwoju. Od dziecka do dorosłości. Wyd. Harmonia.
- ✓ Faber A., Mazlish E. (2002). Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. Media Rodzina.
- ✓ Greene R. W. (2014). Trudne emocje u dzieci. Jak wspólnie rozwiązywać problemy w domu i w szkole. Wyd. Edgard.
- ✓ Höglund A. (2018). O tym można rozmawiać tylko z królikami. Wyd. Zakamarki.
- ✓ Pujol E i Pons, Bisquerra Alzina R (2017). Wielka księga emocji. Wyd. Jedność.
- ✓ Brenifier O. (2012). Uczucia, co to takiego?. Wyd. Zakamarki.
- ✓ Kołyszko W., Tomaszewska J. (2016). Garść radości, szczypta złości. Wyd. GWP.



**Dziękuję
za uwagę**