
Akademia dla Rodziców

**- Jak radzić sobie z emocjami
i uczuciami dziecka?**

Beata Serej

Joanna Szuran

Czym są emocje?

- Emocje w psychologii to procesy psychiczne, silne odczucia pobudzające, nadające wrażeniom subiektywne wartości i jakości,
- to zwykle automatyczne, dość krótkie i złożone reakcje organizmu,
 - są zwykle widoczne na zewnątrz, mają swoje korelaty fizjologiczne nawet jeśli są skrywane, np.:
- **strach** wiąże się z szybszym biciem serca, często falą gorąca, zwiększonym napięciem mięśni;
 - **wstyd** wiąże się z rozszerzeniem naczyń krwionośnych twarzy (rumieńce) i górnej części ciała.
 - **szczęście** związane jest z uczuciem unoszenia, „ekspansji” płuc.
 - **smutek** związany jest z rozluźnieniem mięśni nóg i rąk, napięciem mięśni gardła i okolic oczu.

Emocje:

- stanowią niezbędny element psychiki człowieka,
 - służą przystosowaniu się do otoczenia,
 - ukierunkowują jego działania,
 - pełnią ważną rolę w procesie uczenia się.
-
- Procesy emocjonalne o tak złożonym przebiegu i zróżnicowanej charakterystyce są znamienne tylko dla istoty ludzkiej, określają jej indywidualność.

Okresy wzmożonego napięcia emocjonalnego u dziecka

- 2,5 roku
 - 3,5 roku
 - 5,5 roku
 - 6 lat
-
- W tych okresach należy zadbać, by uchronić dziecko przed sytuacjami wywołującymi nadmierne napięcie emocjonalne.
 - Wówczas należy spodziewać się częstszego i bardziej intensywnego występowania rozmaitych zachowań i czynności służących rozładowywaniu napięcia.

Charakterystyczne dla emocji dzieci do 6 roku życia są:

- efektywność i impulsywność – występują silne emocje, często niewspółmierne do siły bodźca, łatwo powstają i wybuchają na zewnątrz (słabość procesów hamowania)
- zmienność i nietrwałość – emocje szybko powstają i gasną lub przekształcają się w inne, czasem krańcowo odmienne uczucia, tzw. Labilność uczuciowa (związana z niedojrzałością układu nerwowego)

Należy tak organizować tryb życia dziecka i dopływ bodźców, by unikać nadmiernego pobudzania układu nerwowego.

Co się dzieje z emocjami dzieci po 6 roku życia?

- wraz z wiekiem reakcje ekspresywne przybierają coraz bardziej społeczne formy, stają się mniej gwałtowne i żywiołowe
- dzieci uczą się panować nad impulsami, kontrolować emocje, stopniowo osiągają dojrzałość emocjonalną

**Aby pomóc dziecku, żeby
radziło sobie z własnymi
uczuciami:**



Rozpoznanie i nazwanie emocji



























LISTA UCZUĆ. CZUJĘ SIĘ...

- 1. agresywny
- 2. pełen nadziei
- 3. rozżalony
- 4. zakłopotany
- 5. bezpieczny
- 6. pewny siebie
- 7. samotny
- 8. zaniepokojony
- 9. bezradny
- 10. podejrzliwy
- 11. sfrustrowany
- 12. zaskoczony
- 13. bezsilny
- 14. podekscytowany
- 15. pełen energii
- 16. zasmucony
- 17. bezwartościowy
- 18. podminowany
- 19. smutny
- 20. zastraszony
- 21. rozluźniony
- 22. podniecony
- 23. spięty
- 24. zaszokowany
- 25. doceniany
- 26. spokojny
- 27. zatrzwożony
- 28. swobodny
- 29. kochany
- 30. potrzebny
- 31. szczęśliwy
- 32. przerażony
- 33. urażony
- 34. niepewny
- 35. przestraszony
- 36. niepewny siebie
- 37. wartościowy
- 38. rozbawiony
- 39. winny
- 40. zły
- 41. rozczarowany
- 42. wstrząśnięty
- 43. zmartwiony
- 44. niespokojny
- 45. rozdarty
- 46. wściekły
- 47. nieszczęśliwy
- 48. rozdrażniony
- 49. zawstydzony
- 50. znudzony
- 51. odrzucony
- 52. zadowolony z siebie
- 53. zagrożony
- 54. pełen entuzjazmu
- 55. szczęśliwy
- 56. zazdrosny
- 57. niekochany
- 58. uradowany
- 59. zdenerwowany

Uczucia:

przyjemne i przykre

- Każdy z nas przeżywa różne uczucia. Są one reakcjami naszego organizmu, naszej psychiki na otaczający nas świat. Jedne z nich są przyjemne, inne smutne lub nawet bolesne. Są takie, na które czekamy i takie, których chętnie uniknęlibyśmy. Wszystkie jednak są nam potrzebne.
- Dobrze byłoby abyśmy nie dzielili uczuć na dobre i złe czy pozytywne i negatywne. Bo wtedy winilibyśmy siebie za smutek, wściekłość czy wstyd, a przecież tak naprawdę również smutek, wściekłość czy agresja są naturalne, często niezależne od nas i nie należy się za nie winić. **Właściwy raczej będzie podział na uczucia przyjemne i przykre.** Każdy z nas może czasami czuć się smutny czy wściekły i nie ma w tym nic złego. Przyczyną takich a nie innych uczuć są określone sytuacje, w których się znajdujemy. Gdy pojawiają się jakieś trudności, gdy mamy jakieś problemy, odczuwamy przykre emocje, a często nie jest to nasza wina, życie przecież nie zawsze toczy się tak jakbyśmy chcieli.

**Aby pomóc dziecku, żeby
radziło sobie z własnymi
uczuciami: c.d.**

1. SŁUCHAJ DZIECKA BARDZO UWAŻNIE

■ 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.

 - Aktywne słuchanie nie działa, gdy:
 - manipulujesz dzieckiem, czyli chcesz doprowadzić do tego, aby zrobiło to, o co ci chodzi, bez uwzględnienia jego potrzeb i zdania;
 - „otwierasz drzwi”, by zaraz „zamknąć” je oceną;
 - usiłujesz słuchać, gdy nie masz czasu;
 - stosujesz aktywne słuchanie, gdy dziecko potrzebuje po prostu informacji.

2. ZAAKCEPTUJ JEGO UCZUCIA

- (np. 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.
- Języka akceptacji i empatii trzeba się uczyć, gdyż tym, czego ludzie najbardziej oczekują, jest zrozumienie!
- Wszelkiego rodzaju rady, również psychologiczne i filozoficzne, często sprawiają, że czujemy się jeszcze gorzej. Użalanie się i współczucie pogłębiają naszą frustrację, a zaprzeczanie uczuciom i bagatelizowanie ich budzi złość. Bardzo często zwracamy się do dzieci przez: filozofowanie, zaprzeczanie, dawanie rad, stawianie pytań, obronę drugiej osoby, wyrażanie żalu, zabawę w psychoanalizę.

-
- **Istnieje ogromna różnica między przyzwoleniem na wyrażanie przeżyć emocjonalnych a przyzwoleniem na działanie pod ich wpływem.**
 - Trudności w akceptowaniu uczuć dziecka:
 - nie potrafimy akceptować uczuć dziecka, gdy nie akceptujemy swoich uczuć;
 - ważniejsze wydaje nam się to, jak dziecko się zachowuje, od tego, co przeżywa;
 - walczymy z dzieckiem, aby nie czuło tego, co czuje, zamiast pomóc mu się uporać z emocjami.
 - zaprzeczamy niewygodnym uczuciom dziecka, tak naprawdę po to, aby uwolnić od nich siebie.

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 wrażenie...* 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.

5. ALTERNATYWNE SPOSOBY WYRAŻANIA UCZUĆ

Zaproponuj inny sposób wyrażenia uczuć, jeżeli nie akceptujesz zachowania dziecka („Nie przezywaj brata, powiedz mu, że to cię złości”).

Jeszcze o uczuciach...

- Dwa lub więcej sprzecznych uczuć może współistnieć, np. jedna twoja część chce jechać na obóz, a inna chce zostać w domu – to trudny wybór. Sfera emocjonalna każdego człowieka jest jedyna w swoim rodzaju, podkreślają ją różnice mówiące o indywidualności, np. twoja siostra uwielbia czekoladę, a ty wolisz banany.
- 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.

Jeszcze o uczuciach...

c.d.

- Aby nasza miłość służyła dzieciom, musimy krok po kroku nauczyć się, jak zamieniać ją na właściwe słowa. Gdy na przykład się gniewamy, także możemy używać słów, ale tylko takich, które nie wyrządzają szkody. Osobowość dziecka jest jak „mokry cement”, dobrze więc wiedzieć, jakie ślady na nim zostawiamy.
- Rolą rodziców nie jest pilnowanie, by dziecko było ciągle szczęśliwe, ale by dojrzewało, a w tym pomaga przeżywanie żalu, gniewu, rozczarowania. Nie można chronić dziecka przed tymi przeżyciami, trzeba nauczyć je, jak sobie z nimi radzić.



**UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA
SOBIE Z PRZYKRYMI
EMOCJAMI**

- Skoro już wiemy, że **nie ma uczuć dobrych i złych**. Powinniśmy wiedzieć, że **dobry bądź zły może być jedynie sposób ich wyrażania, sposób radzenia sobie z nimi**. Niektórzy próbują radzić sobie z przykrymi uczuciami korzystając z różnych szkodliwych dla nich samych i otoczenia sposobów. Często wyładowują swoją wściekłość na innych, krzyczą, kopią, biją. Niektórzy sięgają po sztuczne, szkodliwe dla zdrowia środki, np. używki (narkotyki, alkohol, papierosy). Niestety uczucia, które tłumia sztuczny środek nie znikają, są jedynie zagłuszone i pojawiają się ponownie. Człowiek traci szybko kontrolę nad używkami. Wiadomo natomiast, że istnieją inne naturalne sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami...

Sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami

- **Werbalizacja** – rozmowa z drugim człowiekiem, pamiętnik,
- **Wizualizacja** – wyobrażanie sobie sytuacji, stanów emocjonalnych
- **Sport i ćwiczenia fizyczne** – istotne znaczenie endorfiny - „hormonu szczęścia”, który wydziela się w trakcie intensywnego wysiłku fizycznego
- **Muzyka** – słuchanie, granie na instrumencie
- **Taniec**
- **Hobby i rozwijanie zainteresowań**
- **Relaksacja** – należy podkreślić że istnieją różne techniki relaksacyjne (medytacje, wizualizacje, metody oddechowe, joga), lecz nie wszystkie działają jednakowo na każdego człowieka i dlatego dobrze byłoby zapoznać się z nimi po to by dobrać sobie najbardziej odpowiednią formę)

Sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami

c.d.

- **Zgłoszenie się do specjalisty**
- **Doraźne sposoby** radzenia sobie z przykrymi emocjami, stresem (licz od stu wstak, pomasuj sobie kark, wrzaśnij AAAA...!, zrób trzy powolne wdechy i wydechy, weź kąpiel, wypisz swoje zalety...)
- Rysowanie i malowanie
- Lepienie z plasteliny, modeliny
- Budowanie z klocków
- Układanie puzzli
- Słuchanie czytanych na głos bajek, samodzielne czytanie

!!!! Rodzice – towarzysze wspólnych zabaw i spędzania czasu wolnego

Ćwiczenie: *Taniec części ciała* (ćwiczenie przy muzyce wspólnie z dziećmi)

- Włączamy muzykę i kolejno podajemy hasła;
- Teraz tańczą tylko dłonie
- Teraz tańczą tylko nogi
- Teraz tańczą tylko głowy
- Teraz tańczą tylko kolana
- Teraz tańczą tylko łokcie... itd.
- (nosy, uszy, brzuchy, ...)

Ćwiczenie: *Doraźne sposoby radzenia sobie z przykrymi emocjami*

(przydatne bardzo w radzeniu sobie ze stresem)

– można przećwiczyć wybrane z poniższych

- Licz od stu wstak
- Pomasuj sobie kark
- Wrzaśnij AAAA...!
- Zrób trzy powolne wdechy i wydechy
- Weź kąpiel
- Wypisz swoje zalety
- Przypomnij sobie, czym się martwiłeś trzy miesiące temu
- Zaciśnij mocno pięści, aby zgromadziło się w nich całe twoje napięcie, a potem mocno je strzepnij
- itp.