

Jak wspomagać dzieci w rozwoju emocjonalnym?

Do jednej z najważniejszych umiejętności społecznych, które zwiększają skuteczne radzenie sobie w życiu jest zdolność rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji w sposób społecznie akceptowany. W związku z tym warto jest poświęcić czas i uwagę na budowanie i rozwijanie u dzieci umiejętności regulowania swoich stanów emocjonalnych.

Niedojrzałość struktur układu nerwowego i brak rozwiniętych umiejętności mowy, sprawiają, że dziecko nie potrafi nazwać stanu, w którym się znajduje. Małe dzieci doświadczając silnych uczuć nie rozumieją tego co się z nimi dzieje i mogą reagować impulsywnie. Stąd, np. lęk, złość, smutek czy zazdrość mogą wyrażać poprzez krzyk, płacz, rzucanie się na podłogę, czy bicie. Zachowanie te są nierzadko trudne dla rodzica i mogą wywoływać bezradność oraz niepokój o dziecko. Opiekunowie zastanawiają się wówczas co mają robić i jak pomóc dziecku, aby nie cierpiało. Często podejmują wtedy działania w celu szybkiego wyeliminowania "kłopotliwego" zachowania dziecka. Szczególnie jeśli przypisywana jest mu ocena - "niegrzeczne". Jednak w ten sposób nie pomagamy dziecku poradzić sobie z uczuciami, pomijamy je oraz stojące za nimi potrzeby. Skupiając się tylko na szybkim zatrzymaniu zachowania dajemy dziecku sygnał, że niektórych uczuć nie wolno lub nie warto przeżywać. Ważne jest więc, aby rodzic rozumiał i akceptował, że jego dziecko wyraża emocje w sposób, który jest dla niego dostępny i możliwy. Do rozwinięcia w sobie umiejętności ekspresji uczuć w sposób bezpieczny potrzebuje pomocy opiekuna.

Aby uczyć dziecko regulowania swoich stanów emocjonalnych warto zacząć od uznania, że wszystkie emocje są ważne i potrzebne. Są one sygnałem informacyjnym, za którym stoją konkretne potrzeby. Dzięki nim możemy regulować nasze stosunki ze światem. Nie chodzi o to, aby ich nie przeżywać lub przeżywać jak najkrócej, ale to, aby wziąć za nie odpowiedzialność i rozwinąć umiejętność wyrażania ich w sposób nieraniący innych.

Można nauczyć się pewnych strategii i komunikatów wspierających ten proces. Ważne jest jednak, aby celem nie było szybkie wyeliminowanie tego stanu. W tym procesie głównie chodzi o empatyczną postawę rodzica, który rozumie co przeżywa jego dziecko, kiedy krzyczy i zalewa się łzami ponieważ, np. kazano mu oddać piłkę, bo przyszedł czas opuszczenia placu zabaw. Rolą rodzica w takiej sytuacji jest pomóc dziecku ukoić emocje, poprzez swoją obecność i nazwanie stanu, w którym się znajduje. Może zwrócić się do dziecka komunikatem wyrażającym rozumienie emocji, których doświadcza dziecko, np *"Widzę jak Ci przykro, kiedy nie możesz już dłużej bawić się piłką, chyba bardzo Ci się spodobała, prawda?"*

W takim komunikacie nie ma ocen ani presji na zatrzymanie zachowania ani przeżywania. Nawet krótkie zdania skierowane na nazwanie uczucia - *widzę jaki jesteś smutny* lub *widzę jaka jesteś rozżłoszczona*, mają ogromną moc. Tak wyrażony komunikat wcale nie musi wyciszyć reakcji dziecka, może ją nawet pogłębić, dziecko zacznie intensywniej płakać. W tym czasie najważniejsza jest obecność rodzica, który rozumie znaczenie płaczu i nie ocenia reakcji. Emocje muszą wybrzmieć, nawet jeśli trudno nam na to patrzeć. Chodzi o pokazanie dziecku, że w tych emocjonalnych burzach nie jest samo i te burze można przetrwać.

Długofalowym zyskiem tak modelowanych oddziaływań rodzica jest budowanie relacji z dzieckiem opartej na bliskości i zaufaniu, rozwijanie umiejętności uspokajania się poprzez zwiększenie rozumienia, nazywania i opisywania swoich uczuć. Pod wpływem empatycznej postawy rodzica dziecko z czasem zacznie łączyć swoje reakcje emocjonalne z sytuacją jaka je wywołała i rozwijać zdolność do samoregulacji.

Warto w tym procesie być świadomym własnych sposobów radzenia sobie z emocjami. Zastanowić się, które uczucia akceptuję w sobie, a których unikam i w jaki sposób. Jeśli rodzic będzie miał trudność z przeżywaniem swojej złości, będzie również miał kłopot z zaakceptowaniem jej u swojego dziecka. Relacja z dzieckiem będzie w tej sprawie inspiracją do własnego rozwoju.

Jak pomóc dziecku radzić sobie z własnymi uczuciami

- Słuchaj dziecka z szacunkiem i empatią - pokazuj dziecku, że doświadczanie i wyrażanie uczuć jest czymś naturalnym. Buduj atmosferę akceptacji.
- Staraj się zadawać pytania otwarte, czyli takie, które nie sugerują odpowiedzi. Zamiast pytać „*jak się czujesz?*” zapytaj „*co czujesz w tej sytuacji?*”, „*opowiedz mi co się stało*”. Na pierwsze pytanie najczęstszą odpowiedzią jest „*dobrze*”, zaś pytaniem otwartym zachęcamy dziecko do mówienia o konkretnych uczuciach.
- Nie próbuj wyręczać dziecka i kończyć za niego zdania. Nie zakładaj, że na pewno wiesz, co ono czuje i co chce Ci powiedzieć, sprawdzaj, pytaj czy dobrze je rozumiesz.
- Pomóż dziecku nazwać uczucia i zaakceptować je rozważając czy sam dajesz sobie prawo do odczuwania różnych emocji. Rozeznaj się, które tłumisz i z jakiego powodu. Nie dając sobie samemu prawa do świadomego przeżywania swoich uczuć, będziesz mieć trudność w zaakceptowaniu uczuć swojego dziecka.

- **Pamiętaj, że akceptacja uczuć dziecka nie zakłada przyzwolenia na działanie pod ich wpływem.** Przyzwolenie dziecku na przeżywanie złości wcale nie oznacza aprobaty jego zachowania. Ucz dziecko przestrzegania zasad oraz sposobów radzenia sobie z tymi uczuciami.
- Pamiętaj, że każde uczucie ma swoją specyficzną wartość, wszystkie nam do czegoś służą i żadnego z nich nie należy tłumić. Nie ma uczuć złych i dobrych. Wszystkie są ważne i potrzebne, stanowią ważne źródło informacji o zagrożeniu, pomagają nam regulować relacje z otoczeniem. Niektóre z nich, np. smutek, bezradność, złość trudniej nam przeżywać i pojawiać się w Tobie tendencja do unikania ich, ważne abyś to rozpoznał i uczył się tolerowania tego stanu.
- Nie sugeruj dziecku „przyjemnych” emocji, jeśli przeżywa w tym momencie te „nieprzyjemne”. Niektórzy rodzice, gdy ich pociecha przeżywa stratę, smutek, starają odwrócić jego uwagę od trudnego wydarzenia poprzez rozśmieszanie go, zmianę tematu, zakup nowej zabawki. Pomagaj mu swoją obecnością i rozumieniem poradzić sobie ze stratą.
- nie oceniaj, nie umniejszaj i nie krytykuj dziecka przeżywającego aktualnie coś trudnego dla siebie!!!

Opracowała:

Martyna Borkowska - psycholog, psychoterapeuta