

Jak nauczyć dziecko radzić sobie z emocjami?

Większość z nas nie ma kłopotu z zaakceptowaniem pozytywnych uczuć dziecka. Problem pojawia się wówczas, gdy nasza pociecha zaczyna wyrażać negatywne emocje, takie jak płacz, smutek, złość. Nie jesteśmy w stanie zaakceptować tych uczuć, ponieważ są negatywne. Wolimy je pomniejszyć, zlikwidować, skorygować, sprawić, za pomocą „magicznej różdżki”, aby zniknęły. O co więc w tym wszystkim chodzi?

Żadne emocje dziecka nie są złe – niewłaściwe są jego reakcje na nie. I to do nas- dorosłych należy wskazanie dziecku jak sobie z nimi radzić i przeżywać je we właściwy sposób.

→ Miłość rodziców

Najważniejszą rzeczą, jaką My-Rodzice możemy zrobić jest stworzenie bezpiecznej relacji z dzieckiem. Osoby, które w dzieciństwie doświadczały ufnej i wspierającej relacji z rodzicami, w dorosłym życiu lepiej radzą sobie z własnymi emocjami.

→ Dawanie przykładu

Dziecko uczy się przez naśladowanie, dlatego bardzo ważny jest dobry przykład. Jeżeli dziecko wyrasta w domu, w którym jedyną formą rozwiązywania problemów i konfliktów jest krzyk, samo będzie reagować w podobny sposób. Naukę radzenia sobie z emocjami rodzice powinni zacząć przede wszystkim od samych siebie.

→ Nauka rozpoznawania, odczuwania i rozumienia emocji

Świadomość własnych emocji i umiejętność ich nazywania to jeden z najpiękniejszych prezentów, jakie dziecko może otrzymać od rodziców. To dzięki nam dorosłym dziecko ma szansę na uporządkowanie i uspokojenie zawilego świata emocji. Bardzo często mamy do czynienia z sytuacją, kiedy usilnie staramy się uchronić naszą pociechę przed doświadczaniem takich stanów jak złość, strach czy smutek. Postępując w ten sposób zabieramy

naszemu dziecku część jego emocjonalności, zaprzeczamy temu co czuje, nie dajemy mu szansy nauczyć się jak radzić sobie z własną frustracją.

Pamiętajmy, że najważniejsze ze strony nas – dorosłych jest:

- wykazanie szczerego zainteresowania dzieckiem i odczuwanymi przez nie emocjami („Widzę, że coś Cię zdenerwowało”; „Rozumiem, że to mogło być dla Ciebie trudne”),
- pokazanie sposobów radzenia sobie z trudnymi uczuciami („Opowiedz mi o tym”, „Narysuj, co Cię smuci”, „Jeżeli masz ochotę, to wykrzycz swoją złość”),
- wykazanie się cierpliwością – nic nie przychodzi od razu, zmiana potrzebuje czasu,
- stworzenie naszemu dziecku świata bez konfliktów – kłóący się rodzice, brak poczucia bezpieczeństwa, krytyka, nadmierne wymagania nie sprzyjają prawidłowemu rozwojowi emocjonalnemu,
- pokazanie dziecku, jak może kontrolować czy ograniczać złe nastroje – niech nasze zachowania będą tego przykładem,
- uczenie dziecka właściwego, dobrego myślenia o sobie samym.

