Warsztat : Jak wspierać dziecko w wyrażaniu uczuć i emocji?

Drodzy Rodzice

Dziecko, tak jak dorosły, potrzebuje zrozumienia, kiedy przeżywa silne uczucia. Nie jest wtedy w stanie nikogo słuchać ani cokolwiek zrobić. Nie przyjmuje konstruktywnej krytyki, rad, pocieszeń. Nie jest w stanie bawić się, sprzątać, zajmować innymi sprawami. Jeśli otrzymuje empatyczne zrozumienie to chętnie skorzysta ze wskazówki jaką usłyszy od osoby dorosłej.
Tempo codziennego życia powoduje, że koncentrujemy się na wielu zadaniach zamiast na jednym.Taka sytuacja powoduje, że słuchamy dziecko jednym uchem, ignorujemy przeżycia „nie ma czego się bać", tłumimy „nie wolno się złościć", „przestań się użalać", „tu nie ma powodu do płaczu", wyrażamy niezadowolenie„dlaczego się złościsz?" zaprzeczając, oceniając lub ignorując uczucia dziecka.
Często jest jeszcze tak, że łatwiej nam zaakceptować u dziecka przeżywaną radość, zadowolenie, trudniej natomiast zaakceptować strach, złość, smutek, rozczarowanie. Warto zauważyć, że uczucia, których nie akceptujemy u siebie, nie akceptujemy również u innych. Tak naprawdę zaprzeczamy uczuciom, aby uwolnić od nich siebie np. strach kojarzymy ze słabością, którą wypieramy u siebie i pośrednio u dziecka.

1. Empatyczne zrozumienie

Akceptacja uczuć jest bardzo ważna przy wspieraniu rozwoju emocjonalnego dziecka oraz w dorosłym życiu. Żeby dziecko poczuło się zrozumiane musi poczuć, że akceptuje się jego wszystkie uczucia. W akceptacji pojawiających się uczuć wykorzystujemy empatię. Jest ona pomocna aby lepiej okazać dziecku zrozumienie. Trzeba pamiętać, że w różny sposób komunikujemy się z dzieckiem – werbalne komunikaty, niewerbalne komunikaty, ton głosu, inne. Poprzez zastosowanie określonej formy komunikacji najlepiej możemy okazywać zrozumienie.
Empatyczne rozumienie uczuć najkrócej ujmując to:

- akceptacja i słuchanie dziecka
- akceptacja wszystkich uczuć jakie pojawiają się u dziecka

Aby okazać to zrozumienie warto pamietać, że bardzo pomocne będzie

- potakiwanie głową
- stosowanie krótkich „mmm", „och", „rozumiem", „oj"
- dostosowanie, dostrojenie własnej pozycji ciała do pozycji ciała dziecka
- odpowiedni, adekwatny do uczuć ton głosu
- delikatny, adekwatny kontakt fizyczny(przytulenie, dotyk ręki)

Uważać trzeba aby wstrzymać się od oceny dziecka „ taki duży chłopiec a wstydzi się", rad „nie płacz tylko zajmij się czymś", werbalnych pocieszeń „ jutro będzie lepiej".
Jeśli przyjmiemy, że wszystkie uczucia są

- tak samo ważne
- pojawiają się niespodziewanie, niezależnie od naszej woli
- nasilają się w określonych sytuacjach lub nie

to lepiej je można zrozumieć i zaakceptować.

2. Identyfikacja uczuć

Drugim ważnym krokiem na drodze wspierania dziecka jest określenie uczuć, które ono odczuwa, nazwanie ich: „oj widzę, że ci smutno", „czujesz się rozczarowany", „ale radość", „och, widzę, że złościsz się".Smutek, radość , złość, zadowolenie, rozczarowanie to najcześciej rozpoznawane uczucia. Ale lista uczuć jest szeroka. Przy rozpoznawaniu pozostałych uczuć mogą pojawiać się już problemy.

Problemem jest, że trudno określić uczucia u innych, jeśli nie staramy się ich rozpoznać u siebie. Obecnie pomoc w określaniu uczuć jest dostępna w różnych zestawach emotikonów dostępnych choćby w telefonach komórkowych. Ale aby uczucia właściwie określić u siebie i innych należy je najpierw właściwie rozpoznawać u siebie. Tu często pojawiają się problemy, ponieważ uczucia są często skrywane, wypierane.
Aby lepiej rozpoznawać uczucia warto przyglądać się zmianom fizjologicznym jakie pojawiają się pod ich wpływem np.
zmiany koloru skóry, napięcie mięśni,łzy, zaciśnięcie szczęki czy dłonie, potliwość,wzmożona siła lub bezsilność, ekspresja ruchów czy inne. Np w strach skóra blednie, ciało „kurczy się",w smutku pojawiają się łzy, w złości skóra czerwienieje, ciało napręża, wzmaga się ruchliwość.

3. Wyrażanie uczuć

Następny ważny krok to oddzielamy uczucia od zachowania, które pojawia się pod wpływem uczuć. Pod wpływem uczuć pojawiają się określone zachowania, których możemy nie akceptować np. złość może wyzwalać kopanie, bicie, niszczenie przedmiotów. Oddzielenie uczuć od zachowań pozwala na reagowanie na określone zachowanie i modyfikację w kierunku akceptowanym.
Akceptujemy uczucie złości ale nie akceptujemy kopania, bicia, niszczenia. Komunikujemy dziecku „ możesz się złościć ale nie wolno bić".
W złości pomaga sport, wysiłek fizyczny, odosobnienie, intensywne oddychanie, wizualizacja, monity(pozytywne myśli) .
Istnieje ogromna różnica między przyzwoleniem na wyrażanie przeżyć emocjonalnych a działanie pod ich wpływem.

4. Konstruktywne radzenie sobie z uczuciami

Kiedy pozwolimy sobie na wyrażanie uczuć możemy podjąć decyzję jak w danej sytuacji powinniśmy się zachować.W przypadku dziecka wsparcie i pomoc rodziców jest na tym odcinku kluczowe. Możemy wspomóc dziecko, aby radziło sobie w przeżywaniu emocji poprzez wskazanie preferowanych zachowań czy aktywności np. w smutku pomaga obecność bliskiej osoby, żal można ukoić rozmową z przyjacielem, niepokój rozładuje malowanie kredkami czy gniecenie plasteliny, a strach z czasem staje się mniejszy i można go oswoić poprzez robienie przyjemnych rzeczy. Od złości do przemocy droga jest niedaleka. Dlatego warto przyjrzeć się jak najlepiej radzić sobie w złości aby nie dopuścić do przemocy. Pomoże wysiłek fizyczny np.bieg dookoła bloku, sprzątanie, gniecenie gazety, krótki spacer, słuchanie muzyki, inne. Warto o tym porozmawiać z dzieckiem.

Jarosław Małgorzata