Drodzy Rodzice!

Okres izolacji społecznej, konieczności pozostawania w domu (na tyle na ile to możliwe), przedłuża się. Sytuacja ta prowadzić może do wielu trudnych emocji, z którymi nie zawsze potrafimy poradzić sobie w najlepszy możliwy sposób, zwłaszcza w odniesieniu do naszych dzieci. Dlatego też proponuję poniższy tekst dotyczący emocji właśnie, z uwzględnieniem sposobów na to, jak poradzić sobie z trudnymi emocjami u dzieci.

**O emocjach słów kilka – Paulina Adamczyk psycholog**

Emocje towarzyszą nam każdego dnia. Radoś, złość, smutek, strach, wstyd, wstręt i wiele innych emocji są nieodłączną częścią naszego życia, czy tego chcemy czy nie. Nie mamy wpływu na to, jaka emocja pojawi się u nas w odpowiedzi na konkretne zdarzenie. Możemy natomiast kontrolować to, jak sobie z nią poradzimy, co powiemy, jak się zachowamy. Nie ma dobrych i złych emocji, są jedynie właściwe lub niewłaściwe reakcje na nie.

Emocje pełną w naszym życiu funkcję regulacyjną. Odczuwanie radości pokazuje nam np., że to co się dzieje jest dla nas pożądane, chcemy powtórzyć podobne doświadczenie. Złość mówi nam, że dane zdarzenie, sytuacja, osoba przekracza nasze granice, powoduje dyskomfort, stawia w trudnym położeniu. Odczuwanie złości i pozwolenie sobie na to daje nam energię do działania, motywuje do zmian. Strach informuje nas o niebezpieczeństwie. Wyostrza nasze zmysły, w efekcie czego stajemy się bardziej uważni, ostrożni, a jednocześnie mamy zdolność do szybkiego reagowania, np. ucieczki. Smutek z kolei wskazuje nam co było/jest dla nas ważne, na czym nam zależy. Ułatwia nam zajrzenie wgłąb siebie, rozpoznanie swoich uczuć i potrzeb, pomaga w empatycznym spojrzeniu na drugiego człowieka.

Emocje mają wpływ na poziom naszej energii, procesy postrzegania świata (percepcję), myślenie i pamięć. Na przykład kiedy czujemy gniew względem konkretnej osoby, to łatwiej nam w takiej chwili przypomnieć sobie zdarzenia z przeszłości, które potwierdzą zasadność tej emocji. Kiedy jesteśmy euforycznie nastawieni do świata, często przeceniamy nasze siły i nie doceniamy trudności wiążących się z czekającym nas zadaniem. Podobnie kiedy czujemy strach, nasze ciało jest napięte i nawet niegroźne sygnały możemy interpretować jako zagrażające.

Z powyższego wstępu wynika jednoznacznie, że emocje pełnią ważną rolę w życiu każdego człowieka, nie inaczej jest z dziećmi. Każdy rodzic wie, że już noworodek odczuwa różne emocje. Na początku życia są one mniej złożone (takie jak: strach, złość, radość). Później pojawiają się bardziej skomplikowane, aż do tak złożonych uczuć jak miłość, przywiązanie, czy zazdrość. Emocje u dzieci pełnią takie same role w życiu jak u dorosłych, co dla ich opiekunów może być trudne do pogodzenia, ponieważ i emocje i rodzice chcą pełnić tę samo rolę – regulatora.

Przykładem takiej „kolizji” może być sytuacja, kiedy dziecko spędza dłuższy czas na oglądaniu bajek, a rodzic stara się spokojnie wyegzekwować wyłączenie telewizji. Dziecko odczuwające przyjemne emocje związane z ulubioną bajką nie chce przerywać tej czynności. Rodzic natomiast uważa, że czas na oglądanie bajek się skończył i próbuje to konsekwentnie wyegzekwować. Dziecko może wówczas wpaść w złość, krzyczy, płacze, a nawet bije. Nie potrafi poradzić sobie z emocjami, które nim targają. Rodzic przyjmując surową postawę nadal jest w konflikcie z emocjami dziecka. Zdarza się, że rodzice radzą sobie w podobnych sytuacjach w taki sposób, że unieważniają emocje dziecka. Mówią wtedy: „nie płacz”, „nie złość się”, „nie ma powodu, żebyś się tak zachowywał”, „przecież nic się nie stało” itp. Nierzadko rodzice również zaczynają odczuwać wtedy coraz silniejsze i bardziej nieprzyjemne emocje. Niewielka iskra wystarczy by rozpętała się prawdziwa burza.

**Jak zatem pomóc dziecku i sobie kiedy targają wami silne emocje?**

- jeśli czujesz, że nie jesteś sobą i możesz zrobić coś, czego będziesz potem żałował, spróbuj oddalić się na chwilę, wziąć kilka głębokich oddechów, zamknąć oczy, choć trochę się wyciszyć;

- postaraj się nazwać w głowie własne emocje, pomyśleć przez chwilę, o tym, na czym naprawdę Ci teraz zależy;

- zamiast krzyku, oceniania, obrażania albo dewaluowania uczuć dziecka, postaraj się je nazwać. Powiedz do dziecka np. „wydaje mi się, że jesteś strasznie zdenerwowany”; ,”wygląda na to, że bardzo Ci przykro, że nie możesz dłużej oglądać ulubionych bajek”;

- spróbuj zrozumieć dziecko i jego uczucia, np.: „rozumiem, że jesteś rozzłoszczona”;

- zapytaj, czego dziecko teraz potrzebuje (nie karaj go w tej chwili odrzuceniem, jeśli chce przytul je, pogłaszcz, powiedz, że każdy człowiek czasem się złości);

- pomóc może zamiana pragnienia dziecka w fantazję (np. powiedz: „fajnie byłoby móc oglądać bajki przez cały dzień”). Ta technika pomaga zmniejszyć napięcie, nie odrzucając jednocześnie pragnień dziecka.

- kiedy emocje opadną warto zastanowić się (o ile to możliwe wspólnie z dzieckiem), jak można w przyszłości rozwiązać podobną sytuację, by nie dopuścić do eskalacji emocji oraz idących za nimi niepożądanych słów i czynów.

Link do bajki o koronawirusie:

<https://www.wydawnictwoolesiejuk.pl/wiadomosci/czytaj/darmowa-ksiazka-elektroniczna-o-koronawirusie-dla-dzieci/>



