

Jak radzić sobie z emocjami dzieci?

*Opracowała:
Sylwia Raciborska*

Słów kilka o emocjach...

- ▶ Marshall Rosenberg uznaje, że emocje to informacje o tym, że nasze ważne potrzeby są lub nie są zaspokojone.
- ▶ Uważa się, że człowiek jest genetycznie wyposażony w sześć emocji podstawowych (radość, zmartwienie, strach, zdziwienie, obrzydzenie, złość).
- ▶ Ludzie przeżywają konkretne emocje i uczucia w różny sposób i łączą je z innymi objawami.
- ▶ Emocje możemy podzielić na przyjemne (te, które dodają energii) i nieprzyjemne (zabierają energię).
- ▶ Emocje są reakcją na jakiś bodziec - stresor, który zakłóca wewnętrzną równowagę organizmu.
- ▶ Musimy nauczyć dziecko, że nie mamy wpływu na nasze uczucia, ale mamy wpływ na nasze zachowanie!

Myśli przebrane za uczucia - uczucia rzekome



UCZUCIA PRAWDZIWE

ZŁOŚĆ
SMUTEK
STRACH
RADOŚĆ
NADZIEJA
FASCYNACJA
ZDUMIENIE
SPEŁNIENIE
BEZRADNOŚĆ
DUMA
ODPRĘŻENIE
ŻYCZLIWOŚĆ
ENTUZJAZM
ROZKOSZ
ŻAL
UFNOŚĆ

UCZUCIA RZEKOME

IGNOROWANY
LEKCEWAŻONY
ZANIEDBANY
ODTRĄCONY
NACISKANY
NIEWAŻNY
NIEWSPIERANY
STŁAMSZONY
SPROWOKOWANY
NIEKOCHANY
PRZEPRACOWANY
ZAGROŻONY
POGARDZANY
ZDRADZONY
ZMUSZANY
ZAWIEDZIONY

Potrzeby a nasze funkcjonowanie

GDY NASZE POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE	GDY NASZE POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKOJONE
<p>Pełen energii, pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, zelektryzowany, rozentuzjasmowany, uskrzydłony, pełen pasji</p> <p>Komfort, zaspokojony, usatysfakcjonowany, rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny, beztrzeski</p> <p>Wypoczęty, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny, swobodny, pełen błogości</p> <p>Zainteresowany, zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany, zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony</p> <p>Zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony, pełen optymizmu, dumny</p> <p>Spokojny, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany</p> <p>Kochający, w kontakcie, otwarty, czuły, przyjazny</p> <p>Wesoły, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii</p> <p>Wdzięczny, doceniający, szczęśliwy, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony, rozkliwiony, pokrzepiony, rozpromieniony, poruszony</p>	<p>Bez energii, apatyczny, markotny, odrętwiały, oklapnięty, osowiały, otępiały, przybity, przygaszony</p> <p>Dyskomfort, zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, skonsternowany, speszony, spięty, spłoszony, strapiony, zmieszany, zakłopotany, zażenowany</p> <p>Zmęczony, wyczerpany, śpiący, otępiały, słaby, przytłoczony</p> <p>Niezainteresowany, znudzony, pusty</p> <p>Niezadowolony, nieszczęśliwy, rozczarowany, ociężały, osamotniony</p> <p>Nerwowy, zmartwiony, zmieszany, napięty, podenerwowany, podminowany</p> <p>Wściekły, zły, zirytowany, sfrustrowany, podrażniony, rozdygotany, rozeźlony, rozsierzony, zagniewany, wzburzony</p> <p>Zasmucony, zatroskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony, zafrasowany</p> <p>Rozgoryczony, rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedzony</p> <p>Przestraszony, pełen obaw, wątpiący, zszokowany, zmartwiony, przerażony, spanikowany, zaniepokojony, zatrwożony, roztrzęsiony</p>

Przykład nieporozumienia w odbiorze zachowań...

TY WIDZISZ **ZŁOŚĆ**, A TWOJE DZIECKO MÓWI...



SŁUCHAJ, ŻEBY POMÓC!

5 obszarów stresu i samoregulacji

- ▶ BIOLOGICZNY (zaskakujące lub zbyt intensywne bodźce zmysłowe, niewyspanie, głód, ból, niewłaściwa dieta /np. za dużo cukru, alergeny/, zbyt wysoka lub niska temperatura, zmęczenie, niedobór lub nadmiar ruchu, choroba)
- ▶ EMOCJI (silne emocje, przykre emocje, nowe lub złożone stany emocjonalne)
- ▶ POZNAWCZY (nowe lub zbyt abstrakcyjne informacje, nieznanne pojęcia, informacje przekazywane zbyt szybko lub zbyt wolno, wymóg skupienia uwagi przez długi czas /np. 45 lekcji/)
- ▶ SPOŁECZNY (trudne lub niezrozumiałe sytuacje, konflikty z kolegami/koleżankami, nieumiejętność „czytania” emocji innych ludzi, bycie ofiara lub świadkiem przemocy)
- ▶ PROSPOŁECZNY (silne emocje innych osób, konieczność rezygnacji z własnych potrzeb, konflikty celów lub wartości, poczucie winy, poczucie niesprawiedliwości)

Kilka praktycznych wskazówek...



1. Bądźmy obecni...

Na tyle, na ile jest to możliwe bądźmy obecni fizycznie, mentalnie i emocjonalnie. Obecność, bez oceniania i wartościowania to wielki prezent, który możemy ofiarować swoim dzieciom. Wykorzystajmy sytuacje z dnia codziennego (wspólny spacer z psem, oglądanie filmu, wspólne gotowanie).

Dziecko, które „źle się zachowuje” - wyraża niepokój, który ma w sobie, szuka wsparcia w rodzicu, potrzebuje konsekwencji, jasnych granic, poczucia stałości. Nie jest ZŁE! Będzie spokojne, kiedy doświadczy/ poczuje, że jest widziane, słyszane i bezpieczne. Obok jest spokojny rodzic.



2. Mówmy o emocjach i próbujmy tłumaczyć to, co przeżywa dziecko.



3. Uczmy obserwacji ciała

Nasze emocje są w ciele. Jeśli nauczymy się obserwować ciało w trakcie różnych sytuacji, może nam być łatwiej uświadomić sobie, co tak naprawdę przeżywamy. Łaskotki w brzuchu, ściskanie żołądka - znacie to? Dziecko może nie rozumieć, co dzieje się z jego ciałem, szczególnie jeśli jest bardzo zdenerwowane. Rozmawiając o ciele, np. o tym, dlaczego płyną łzy i dlaczego boli brzuszki, pozwalamy zrozumieć mechanizmy rządzące naszymi emocjami.

JAK OBJAWIA SIĘ STRES?		
CIAŁO	NASTRÓJ	ZACHOWANIE
BÓL GŁOWY	LĘK	PRZEJADANIE SIĘ LUB NIEDOŻYWIENIE
NAPIĘCIE LUB BÓL MIĘŚNI	NIEPOKÓJ	WYBUCHY GNIEWU
BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ	BRAK MOTYWACJI LUB KONCENTRACJI	NADUŻYWANIE NARKOTYKÓW LUB %
ZMĘCZENIE	UCZUCIE PRZYTŁOCZENIA	UŻYWANIE TYTONIU
ZMIANA POPĘDU SEKSUALNEGO	DRAŻLIWOŚĆ LUB GNIEW	WYCOFANIE SPOŁECZNE
ZABURZENIA ŻOŁĄDKOWE	SMUTEK LUB DEPRESJA	BRAK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
PROBLEMY ZE SNEM		

4. Starajmy się zachować dystans

Co tu dużo mówić, zazwyczaj emocje naszych dzieci nie biorą się bez powodu. Co więcej, często tym powodem jesteśmy właśnie my - rodzice. Warto zdać sobie sprawę/zaobserwować, że dzieci przejmują nasze emocje. Jeśli więc mamy trudny dzień, szansa na to, że będzie to trudny dzień także dla dziecka, rośnie. W takich sytuacjach pomaga wycofanie się, nabranie dystansu, na przykład poprzez miarowe oddychanie lub powtarzanie zdań: Kocham i akceptuję cię bez względu na wszystko. Zaraz się uspokoimy i wszystko będzie dobrze...

5. Nie obwiniajmy się za to, co czuje i jak się zachowuje dziecko.

Naszym zadaniem, jako rodziców, nie jest uchronić dzieci przed całym złem tego świata. One też bywają złe, smutne. I to jest ok! To oznacza, że po prostu żyją i doświadczają.



6. Nie odwracajmy uwagi

Pokusa, aby odwrócić uwagę dziecka od problemu jest duża i towarzyszy nam bardzo często. Ile razy mówimy: „No nie płacz już, zobacz jaki malutki kotek”, „Masz ochotę na coś słodkiego?”, „Może pójdziemy obejrzeć bajkę?”. W zależności od wieku, pojawiają się różne warianty odwrócenia uwagi od tego, co właśnie dzieje się z dzieckiem. Dlaczego nie warto tego robić? Ponieważ jest to ucieczka od tego, co ważne. Tylko stając oko w oko z tym, co się w nas dzieje, mamy szansę na zrozumienie, wsparcie, akceptację. Poprzez odwracanie uwagi, wysyłamy dziecku komunikat: „Coś jest ze mną nie tak, skoro mama nie chce, żebym płakała”, „Moje emocje są nieważne, muszę sam sobie z nimi radzić”. Może pojawić się tendencja do zamrażania lub wypierania emocji.



7. Nie bagatelizujmy problemów dzieci/ nastolatków

Rozlany kompot w stołówce to NAPRAWDĘ powód do płaczu dla 7-latki, brak zgody na bajkę, grę komputerową - NAPRAWDĘ może sprawić, że jej serce pęka, otarcie na kolanie NAPRAWDĘ może boleć tak bardzo, że płacze się pół godziny, pierwsza, nieszczęśliwa miłość to „koniec świata”, niesprawiedliwe otrzymana uwaga to powód do złości. Nasze dzieci mają własny świat, a w tym świecie swoje własne problemy, do których mają prawo.



8. Pracujmy ze sobą i swoimi emocjami

Cały czas uczmy się rozpoznawać swoje własne emocje, oswajać je i przede wszystkim dawać sobie do nich prawo. Pamiętajmy, że rodzice też mają ograniczone zasoby energii. Aby mieć dostęp do kory nowej, potrzebują systematycznie regenerować się i redukować własny stres oraz w miarę możliwości, zmieniać się w opiece nad dziećmi. Wówczas będą w stanie modelować właściwe zachowania i nie stracić cierpliwości w zetknięciu z „trudnymi zachowaniami” dzieci.

Dzieci są naszymi „lustrami”.



9. Oddychajmy

Są takie sytuacje, kiedy nic nie działa. Są takie dni, kiedy mamy dość. Są takie momenty, gdy mamy ochotę zniknąć i gdy zapominamy o wszystkich wyżej wymienionych punktach. Wtedy ratuje nas tylko... oddech. Dziesięć głębokich wdechów potrafi uspokoić emocje, pozwala złapać dystans i przede wszystkim pomaga nie ulec trudnym emocjom reagując tak, jak reagować nie chcemy.



KORZYŚCI ŚWIADOMEGO ODDECHU



WZMACNIA
UKŁAD
ODPORNOŚCIOWY



ODPRĘŻA I
RELAKSUJE



REDUKUJE ILOŚĆ
TOKSYCZNYCH
SUBSTANCJI W
MÓZGU



ZMNIEJSZA ILOŚĆ
HORMONÓW
STRESOWYCH



PRZYSPIESZA
REGENERACJĘ
ORGANIZMU



DODAJE ENERGII
DO DZIAŁANIA



ZMNIEJSZA STANY
ZAPALNE W
ORGANIZMIE



POMAGA W
NAUCE

10. Wybaczajmy sobie

Kiedy ulegniemy emocjom i stanie się coś, czego wolelibyśmy uniknąć, wybaczmy sobie. Zaakceptujmy fakt, że jesteśmy ludźmi - niedoskonałymi, zwykłymi, czasem krzyczącymi, płaczącymi. Takimi, którzy czasem mają ochotę zamknąć się w łazience albo uciec na koniec świata... Autentyczność jest wartością!



Ćwiczenia

(z książki „Daj przestrzeń... i bądź blisko” Eline Snel)

1. Trening życzliwości

Zrób dzisiaj coś miłego dla swojego dziecka, kogoś innego albo dla siebie: zanieś torbę z zakupami, otwórz drzwi, powiedz coś miłego, zagraj w ulubioną grę, weź długą kąpiel. Po prostu zrób coś życzliwego i zobacz co się stanie. Uśmiechnij się do napotkanych ludzi - czy to w centrum handlowym, pracy czy w domu. Uśmiech potrafi dokonać cudów, działa na wszystkich dookoła, ale ma także wpływ na twój mózg. Wyzwała uczucie szczęścia i pozwala je utrzymać. Bądź świadomy, w jakim jesteś nastroju i jak reagujesz, gdy czujesz zdenerwowanie. Albo coś dzieje się wbrew tobie. Przyjrzyj się swojej złej woli, potrzebie wymuszenia na kimś posłuszeństwa. Nie musisz nic robić z chęcią reagowania. Przez chwilę możesz podążać za niezliczonymi myślami o zemście czy postawieniu się. I jeżeli wtedy jest ci nadal trudno, bądź jak wąż. Odrobina syczenia nie zaszkodzi. Rozejrzyj się w swoim otoczeniu, w domu, w pracy, wśród sąsiadów, czy jest ktoś, kogo masz często dosyć i kogo najchętniej byś nie spotykał. Skrycie, tak, żeby ta osoba nie zauważyła, przyjrzyj się jej i poszukaj w niej delikatności, hojności czy życzliwości. Zanotuj to, co odkryłeś.

Ćwiczenia cd.

2. Bezstronna obserwacja

Przez krótką chwilę popatrz na swoje dziecko/ nastolatka, gdy siedzi, śpi, pisze na komputerze czy rozmawia z przyjaciółmi. Popatrz na niego/ nią ciepło, bez oceniania, tak jak wtedy gdy był/ była małym dzieckiem. Tak jakbyś widział ją/ jego pierwszy raz w życiu. Co widzisz, kiedy patrzysz nie poddając ocenie? Od czasu do czasu zerknij takim spojrzeniem na siebie w lustrze i szepnij niestłyszalnie dla innych: „Postępuję najlepiej jak potrafię”. I uświadom sobie w pełni, że nie musisz robić tego lepiej, ale możesz inaczej. Co czujesz, gdy tak ciepło patrzysz na siebie?

W życiu ze swoim dzieckiem jesteś w stanie w prosty sposób wychwycić wzór automatycznych reakcji. Na pewno jest ich wiele. Pomyśl np. o tym jak reagujesz na odkładane na później lekcje, bałagan, niekończące się wybrzydzenie w kwestii ubioru, jedzenia. Pomyśl o związanych z tymi sytuacjami zwyczajach, prześledź automatyczne reakcje. A jeśli zbierzesz się na odwagę, zadziałaj inaczej. Zobacz jaki to przyniesie efekt dla ciebie i twojego dziecka. Kiedy jesteś zajęty, czy potrafisz zaobserwować pojawiające się osądy? CO myślisz o sobie, dzieciach, partnerze...? Zaakceptuj fakt, że te oceny istnieją - nie osądzaj tego. Zastanów się przez chwilę i zapisz/ zapamiętaj trzy oceny siebie lub innych. Przywitaj je i przyjrzyj się im poślij im uśmiech, gdy pojawią się w twoim umyśle, ale nie zawsze wypowiadaj je na głos.

Patrząc uważnie, widzisz o wiele więcej.

Ćwiczenia cd.

3. Obserwacja

Być może masz wrażenie, że niektóre uczucia zwykle szybko wypierasz, ignorujesz lub nie dopuszczasz do siebie. Na początek możesz je jedynie obserwować. Potraktuj emocje jak płochliwe zwierzę, ostrożnie i z szacunkiem. Nie śpiesz się. Jakiego rodzaju to uczucie? Jaki wywołuje efekt w twoim ciele? Co dzieje się z tym wszystkim co odczuwasz, ignorujesz lub czego nie dopuszczasz do siebie? Co dzieje się gdy przejmiesz to z życzliwością?

Wybierz jedno przyjemne uczucie jakiego doświadczyłeś. Z czym było związane? W której części ciała czujesz i jak długo to trwa? Co się dzieje z twoją twarzą i w twoim sercu? Co myślisz o tym uczuciu? Co się stanie, jeśli wpuścisz je do serca?

Daj sobie czas, gdy nastolatek chce porozmawiać z tobą o swoich uczuciach (lub gdy widzisz, że powinniście o nich porozmawiać). Słuchaj z otwartym umysłem i sercem pełnym ciepła. Bez bagatelizowania problemu, szukania natychmiastowego rozwiązania czy mówienia dziecku, że nie powinno się tak czuć.

Jeśli twoje dziecko nie chce z tobą rozmawiać o uczuciach (lub nigdy tego nie robiło), możesz zapytać czy jest ktoś, z kim może dzielić się swoimi uczuciami: przyjaciel lub jakaś inna osoba. Otwartość, zainteresowanie i szczerze zaangażowanie są więcej warte niż martwienie się czy obrażanie.

Linki do ćwiczeń uważności z dziećmi

na podstawie książki „Uważność i spokój żabki” Eline Snel

Ćwiczenie uważności - spokojny jak żabka

https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q

Test spaghetti

<https://www.youtube.com/watch?v=h6h5XdU9690>

Bezpieczne miejsce

https://www.youtube.com/watch?v=JCsiV4o4_HI

Fabryka trosk

<https://www.youtube.com/watch?v=QdNWszYUpwE>

Śpij dobrze

<https://www.youtube.com/watch?v=jHJmt6vO4lc>

Polecane lektury, wykorzystane w czasie tworzenia opracowania:

Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości, Stuart Shenker, Teresa Barker, Wydawnictwo Mamania, 2016

Self - Regulation. Opowieści dla dzieci. O tym, jak działać, gdy emocje biorą górę, Agnieszka Stażka - Gawrysiak, Wydawnictwo Znak, 2020

Self - Regulation. Szkolne wyzwania, Agnieszka Stażka - Gawrysiak, Wydawnictwo Znak, 2020

Self - Regulation. Nie ma niegrzecznych dzieci, Agnieszka Stażka - Gawrysiak, Wydawnictwo Znak, 2021

Uważność i spokój zabki, Eline Snel, Wydawnictwo CoJaNaTo, 2015

Daj Przestrzeń... i bądź blisko. Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków, Eline Snel, Wydawnictwo CoJaNaTo, 2017

Życie w rodzinie, Jasper Juul, Wydawnictwo MiND, 2013

Rodzic jako przywódca stada, Jasper Juul, Wydawnictwo MiND, 2017

O granicach. Kompetentne relacje z dzieckiem, Jasper Juul, Wydawnictwo MiND, 2020

Wstyd, złość i poczucie winy - dzwonki alarmowe, Liv Larsson, Wydawnictwo Miejsce Ludzi, 2020

Porozumienie bez przemocy. O języku życia, Marshall Rosenberg, Wydawnictwo Czarna Owca, 2016