

Emocje

Życie człowieka jest procesem nieustannego poznawania samego siebie i uczenia się, jak radzić sobie z tym, co dostaliśmy – swoim ciałem, psychiką, intelektem. Poznajemy instrukcję obsługi samego siebie i wciąż odkrywamy coś nowego. Jako osoby dorosłe mamy za zadanie ułatwić dzieciom proces uczenia się, zarządzania sobą poprzez własny przykład, a także edukację. Częścią tego procesu powinno być poznanie i zrozumienie, czym są emocje, a następnie nauka zarządzania nimi.

Rozpoznawanie swoich stanów emocjonalnych

Emocja to stan pobudzenia fizjologicznego, któremu nadajemy określone znaczenie. W dorosłym życiu umiemy zaobserwować zmiany zachodzące w naszym ciele (np. szybsze bicie serca, zaciskanie zębów) połączyć je z bodźcem i odpowiednio zinterpretować jako smutek, złość czy radość.

Dzieci nie zawsze są w stanie odpowiednio zinterpretować odczuwane pobudzenie. Co więcej, dziecięce emocje zazwyczaj przybierają o wiele większą siłę ze względu na niedojrzałość układu nerwowego. Dorośli (czasem) potrafią sobie powiedzieć: „Jestem zdenerwowana, porozmawiam z nim gdy ochłonę”, co świadczy o tym, że nabyli już pewne kompetencje w zakresie zarządzania swoimi emocjami. Dzieci dopiero muszą się tej umiejętności nauczyć.

Warto, żeby rodzice – jako pierwsi najważniejsi modele, a więc wzory, z których dziecko będzie czerpało przykład w sytuacjach społecznych – nauczyli się najpierw nazywania swoich uczuć. Starajmy się formułować proste komunikaty dotyczące naszych emocji, np.:

- „Cieszę się, że już niedługo jedziemy na wakacje!”
- „Złości mnie to, że pobrudziliście podłogę, którą przed chwilą umyłam.”
- „Otwierając okno, zbiłam mój ulubiony wazon i trochę mi smutno, że już nie będę go miała.”
- „Przestraszyłam się, gdy siedząc w ciszy, nagle usłyszałam uderzenie w drzwi”.

Warto zaznaczyć, że nie powinniśmy obarczać dziecka odpowiedzialnością za nasze emocje. Czasami rodzice stosują manipulację emocjonalną/szantaż emocjonalny, wmawiając dziecku, że to ono jest odpowiedzialne za uczucia dorosłego np. („Jeśli tego nie zjesz, to będzie mi bardzo przykro”). Tymczasem to my jako dorośli jesteśmy odpowiedzialni za nasze emocje, a nie dziecko.

Ważne, aby wspomagać edukację emocjonalną również poprzez nazywanie emocji doświadczanych przez dziecko. Dzięki temu ułatwimy mu powiązanie doznań płynących z jego ciała, z konkretną nazwą emocji, którą dziecko będzie mogło operować np. możemy powiedzieć: „Widzę że się zdenerwowałaś”,

„ Chyba jest ci bardzo smutno”. W przypadku starszych przedszkolaków i dzieci w wieku szkolnym, które posługują się sprawnie nazwami emocji, warto pytać dzieci o to, którą z nich odczuwają.

Radzenie sobie z doświadczanymi emocjami

Zdecydowana większość rodziców skarży się, że ich dzieci mają problemy z radzeniem sobie z emocjami. Niektóre z nich uciekają od trudności, inne reagują na nie wybuchami złości, nieraz połączonymi z agresją czy zachowaniami niszczycielskimi. Jak więc pomóc dziecku radzić sobie z emocjami ?

Po pierwsze pamiętajmy, że nie ma dobrych i złych emocji. Są to stany fizjologiczne, które przekazują nam konkretną informację. Pozwólmy dziecku odczuwać wszystkie z nich. Pozwólmy mu na smutek, złość, frustrację, żal, wstyd czy strach. Akceptujmy to, że dziecko będzie się złościć, kiedy czegoś mu zakażemy, będzie bało się zostać samo w nieznanym miejscu lub będzie zawstydzone, gdy będziemy je namawiać do powiedzenia wiersza w obecności całej rodziny. Akceptacja oznacza przyjęcie emocji dziecka takimi jakimi są. Nie umniejszajmy ich, mówiąc „Nie przesadzaj”, „Nie płacz”, „Nic się nie stało”, „Nie wstydź się”. Taka informacja pokazuje nam że nasze reakcje są nieadekwatne a uczucia nieistotne.

Pamiętajmy również aby nie „programować dziecko emocjonalnie”. „Tylko się nie bój”, „Pani nic Ci nie zrobi”, „To nie będzie bolało” – takie zdania, wbrew pozorom wcale nie działają uspokajająco. Przeciwnie więc nastawiają dziecko, że będzie działało się coś trudnego.

Kiedy już zaakceptujemy emocje dziecka, możemy szukać sposobów dzięki którym będzie mu łatwiej panować nad swoimi reakcjami i radzić sobie z nimi. Warto nauczyć dziecko skalowania emocji, czyli rozróżniania np. stanów lekkiego podenerwowania od gniewu. Możemy to zrobić stosując tzn. termometry emocji lub innego rodzaju skale, które pomagają ocenić poziom natężenia konkretnej emocji i nauczyć korzystać z wypracowanych technik radzenia sobie, zanim będzie za późno(tj. zanim dziecko osiągnie zbyt wysoki poziom natężenia danej emocji).Warto szukać sposobów, które pomogą dziecku się wyciszyć – np. wyciskanie czy wytupywanie złości, szukanie pozytywów trudnych sytuacji, uprawianie sportu, przebywanie w specjalnym miejscu np. namiocie wyciszenia.

Niemal wszystkie dzieci, niezależnie od kultury, sposobu wychowania i miejsca zamieszkania, potrafią rozpoznawać stany emocjonalne innych ludzi na podstawie mimiki. Ta umiejętność jest u ludzi uwarunkowana genetycznie. Przez tysiąclecia ułatwiała nam przetrwanie, ponieważ dzięki jednemu spojrzeniu mogliśmy ocenić, w jakim stanie jest inna osoba i co może znaczyć dla nas (np. czy jesteśmy zagrożeni).

Rozpoznawanie emocji u innych

Jak więc możemy wspierać dziecko w rozwijaniu rozumienia emocji innych?

Warto bawić się z dziećmi „w emocje”, oswajając tę tematykę. Można to robić poprzez zabawy w udawanie, modulowanie głosu, odgrywanie przedstawień. Możemy również rozmawiać z dziećmi o uczuciach bohaterów książek, które razem czytamy, czy też wspólnie oglądanych filmów. W ten sposób rozwijamy u dzieci empatię i myślenie przyczynowo – skutkowe, co ułatwi im rozumienie uczuć innych oraz przewidywanie ich zachowań.

Konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami innych osób

Jeśli rozumiemy, co czują inni ludzie, będziemy podejmować lepsze decyzje i bardziej trafnie reagować. Uczmy zatem dzieci, jak można pomagać innym, kiedy jest im trudno, co możemy powiedzieć, aby kogoś wesprzeć, pomóc mu, a kiedy warto zostawić go w spokoju i pozwolić ochłonać.

Sposobu reagowania na emocje innych dziecko uczy się przede wszystkim przez obserwację dorosłych. Jeśli jesteśmy wyrozumiali i akceptujący wobec emocji dziecka (a także wobec własnych), dziecko nauczy się od nas takiego właśnie sposobu reagowania. Często więc pracę nad tematem emocji musimy rozpocząć od siebie.

MAŁE PODSUMOWANIE:

Co robić

- Nazywać swoje emocje
- Akceptować emocje dziecka
- Oswajać tematykę emocji
- Uczyc dziecko skalowania emocji i testować sposoby radzenia sobie z nimi
- Zacząć od siebie

Czego unikać

- Obarczania dzieci odpowiedzialnością za swoje emocje
- Umniejszania odczuć dziecka mówiąc: „Nic się nie stało”
- Traktowania emocji jako temat tabu.

Opracowanie: pedagog specjalny A. Larek na podstawie książki pt. „Czas relacji – czyli wspieranie rozwoju społeczno – emocjonalnego dziecka” J.Węglarz,D.Bentkowska