# Emocje u dzieci

Witam !

Dziś proponuję artykuł na temat emocji u dzieci. Dzieciństwo to okres, w którym chwiejność emocjonalna jest duża, a dziecko uczy się dopiero radzić sobie z emocjami. Tymi pozytywnymi i tymi trudnymi także, a rola rodzica w tym procesie jest bardzo ważna.

**Gdy emocje miotają dzieckiem – jak pomóc mu się uspokoić?**

Wiele dzieci ma trudności z kontrolowaniem emocji: wpada w furię, wybucha, marudzi, kłóci się. Przyczyną każdego z tych zachowań są silne emocje, których dziecko nie potrafi kontrolować. I choć w niektórych przypadkach złe zachowanie to sposób wymuszenia na rodzicach tego, czego chce maluch, wiele dzieci jest po prostu wrażliwych, przez co trudno im zachować spokój. Na szczęście spokoju można się nauczyć, a o tym, jak do tego dojść, piszemy w poniższym artykule.

**Chwiejność emocjonalna, czyli co?**

Dr Lindsey Giller, psycholog kliniczny pracujący w Instytucie Psychicznego Zdrowia Dziecka w USA tłumaczy, że „o chwiejności emocjonalnej możemy mówić wtedy, gdy reakcje dziecka są silniejsze niż u rówieśników czy rodzeństwa”. Dodaje, że dziecko z chwiejnością odczuwa emocje szybciej i bardziej intensywnie, a po stresującej sytuacji wolniej wraca do siebie. Może to być przyczyną większej podatności na impulsywne zachowania.

Dr Giller zwraca również uwagę na fakt, że w sytuacji, gdy dziecko odczuwa silne emocje, półkula mózgu odpowiedzialna za emocje nie komunikuje się z półkulą „racjonalną”, która w normalnych warunkach odpowiada za regulację pobudzenia. **Z tego powodu rozmowa z dzieckiem z chwiejnością emocjonalną jest możliwa dopiero po tym, jak emocje opadną**.

**Trudna sztuka analizy emocji**

Pomoc rodziców w nauce rozumienia odczuć jest nieoceniona. Kluczem jest uświadomienie sobie, że emocje kumulują się w czasie i przekazanie tego dziecku. Maluch powinien wiedzieć, że wybuchy płaczu czy złości nie biorą się znikąd. Kiedy nauczy się szybciej zauważać i nazywać emocje, nie dopuści do sytuacji, w której będą musiały wybuchnąć.

**Ważne jest, by samemu zrozumieć i wytłumaczyć dziecku, że negatywne emocje są równie przydatne jak pozytywne**. Choć rodzice chcą dla swoich dzieci przede wszystkim tych drugich, muszą pozwolić maluchowi poznać cały wachlarz odczuć. Z drugiej strony dzieci często same nie chcą zaakceptować emocji negatywnych. Dr Stephanie Samar z Instytutu Psychicznego Zdrowia Dziecka twierdzi jednak, że ich akceptacja jest „fundamentem rozwiązania problemów z radzeniem sobie z nimi”.

**Sposoby na okiełznanie trudnych odczuć**

 Istnieje całe mnóstwo strategii, które pomogą zarówno młodszym, jak i starszym dzieciom w nauce rozumienia emocji. Im więcej z nich zastosujemy w praktyce, tym lepsze efekty odniesiemy.

Docenianie dziecięcych odczuć

Gdy dziecko wie, że rodzic rozumie i akceptuje jego uczucia, łatwiej jest mu się uspokoić. Dr Giller podkreśla jednak, że „docenienie jest okazywaniem akceptacji, a nie dawaniem przyzwolenia”.

**Efektywne docenianie oznacza poświęcenie dziecku niepodzielnej uwagi**. To pozwoli uniknąć wybuchu w sytuacji, gdy dziecku trudno jest zapanować nad emocjami. Według Dr Samar w ten sposób łatwiej jest dostrzec, jak zmienia się wyraz twarzy i mowa ciała malca. W zrozumieniu jego perspektywy pomocne będą pytania, takie jak „Czy dobrze rozumiem?”, a także szczere przyznanie się do tego, że coś jest dla nas niejasne.

Celowe ignorowanie

**Docenianie uczuć nie jest równoznaczne z poświęcaniem uwagi złemu zachowaniu**. Intencjonalne ignorowanie marudzenia czy wybuchów emocjonalnych jest jednym ze sposobów na zmniejszenie prawdopodobieństwa, że pojawią się znowu. Dr Giller zwraca uwagę, że „kluczem do skuteczności tej metody jest ponowne zwrócenie uwagi na dziecko w momencie, gdy zacznie robić coś, co możemy pochwalić”.

Rodzicielska uwaga

Uwaga poświęcana dziecku jest jednym z najpotężniejszych sposobów wpływania na jego zachowanie. Dr Giller mówi, że „jest ona dla dziecka jak cukierek”. Mechanizm jest prosty: **uwaga zwiększa częstość tych zachowań, na których ją skupiamy**.

Gdy chcemy wykształcić w malcu nowe zachowanie, powinniśmy chwalić je i zauważać tak często, jak tylko się pojawi. Dr Giller radzi, by robić to „szczerze i entuzjastycznie, a do tego konkretnie, by dziecko wiedziało, za co dokładnie jest chwalone”. Podczas nauki panowania nad trudnymi emocjami oznacza to zauważanie każdej, nawet najmniejszej próby uspokojenia się. Może to być chociażby pochwała tego, że maluch wziął głęboki wdech w trakcie napadu histerii.

Jasne wymagania

Innym sposobem na uchronienie dziecka przed chwiejnością emocjonalną jest stawianie zrozumiałych wymagań i konsekwentne przestrzeganie zasad. Według dr Samar wymagania i **zasady powinny być jasne i krótkie, a dodatkowo komunikowane w chwilach spokoju.** To pomoże dziecku wyrobić w sobie poczucie kontroli.

Czasem stajemy przed zmianami, których nie można przewidzieć. Takie sytuacje są szczególnie trudne dla dziecka chwiejnego emocjonalnie. By ułatwić malcowi poradzenie sobie z nimi, warto ostrzec go, zanim nastąpi zmiana. Dzięki temu poczuje się lepiej przygotowany i bezpieczniejszy, a przez to również spokojniejszy.

Opcje do wyboru

Gdy dziecko będzie musiało zrobić coś, czego nie lubi, możliwość wyboru może zredukować intensywność emocji i pomóc w przystosowaniu się. Dodatkowo, jak dodaje dr Samar, możliwość wyboru nie dopuszcza do rozpoczęcia uciążliwych negocjacji, które mogą prowadzić do napięć. Wystarczy po prostu powiedzieć: „Możesz zrobić ze mną po zakupy albo pójść z tatą odebrać twoją siostrę z przedszkola. Co wybierasz?”.

Myślenie do przodu

Jeśli wiemy, że zbliża się sytuacja, która będzie trudna emocjonalnie dla dziecka, warto spróbować poradzić sobie z nią zanim zdąży się pojawić. Porozmawiajmy szczerze o tym, co ma się zdarzyć i z jakimi negatywnymi emocjami może się to wiązać. Najlepiej będzie wybrać moment, w którym zarówno dziecko, jak i rodzic są spokojni. Wtedy łatwiej będzie postanowić, jak poradzić sobie z trudną sytuacją.

Opracowała: mgr Katarzyna Mrowiec