

Jak radzić sobie z emocjami dziecka w wieku szkolnym i wczesnoszkolnym?

“Jeśli dojdiesz do ładu z własnym wnętrzem, wówczas to, co zewnętrzne, samo się ułoży”.

Eckhart Tolle

Rodzicu, postaraj się zapamiętać:

- Nie dziel emocji dziecka na dobre i złe.
Daj mu odczuć, że wszystko, co czuje, jest ważne.
- Zadbaj, by Twoje dziecko mogło bezpiecznie przeżywać przy Tobie swoje emocje.
- Wychowując dziecko nie warto dążyć do tego, aby nie przeżywało ono trudnych emocji ale do tego, aby umiało sobie z nimi poradzić.
- Zadaniem rodzica jest dostarczenie dziecku umiejętności, aby radziło sobie również z nieprzyjemnymi emocjami.
- „Poradzić sobie z emocjami” to także „wyrazić je w akceptowany społecznie sposób”.



Jak wesprzeć dziecko, które doświadcza trudnych emocji?

Na początek rozważ, czy rzeczywiście chcesz starać się uchronić dziecko przed tym, co przeżywa, czy też lepiej będzie dla niego, gdy to zaakceptujesz.

Postaraj się też nie dopuścić do tego, żebyś jako rodzic poczuł się bezradny i sfrustrowany emocjami swojego dziecka. To może powodować Twoje impulsywne, nieprzemyślane zachowania. Gdy zalewają Cię Twoje własne emocje – zadbaj o siebie. Sprawdź, czy dziecko jest bezpieczne i wycofaj się, wyjdź do innego pomieszczenia, weź oddech lub pięć. Możesz także powiedzieć dziecku o swojej trudności oraz że potrzebujesz chwili dla siebie, by ochłonąć. Twoja akceptacja dla swoich uczuć uczy dziecko szacunku do tego, co samo przeżywa i odpowiedzialności za to, w jaki sposób emocje okazuje. Postarajmy się też nie karać dziecka bierną agresją, np. stosując metodę „cichych dni”. Dorosły powinien być dla dziecka dostępny, zwłaszcza w trudnych momentach. Zamiast obrażać się pokaż dziecku, w jaki sposób można „wybrnąć” z trudnej sytuacji, jaką jest np. sprzeczka między dwojgiem ludzi.

Rodzicu, Ty też zaopiekuj się własnymi emocjami!

- Dziecku nie są potrzebni idealni rodzice
- ono potrzebuje rodziców autentycznych,
czyli LUDZKICH.
- Zorientuj się, co przeżywasz, gdy Twoim
dzieckiem targają silne emocje i spróbuj
sobie z tym poradzić
- Zauważaj i komunikuj własne potrzeby
i dbaj o granice. To ważne zarówno
dla Ciebie jak i rozwoju psychospołecznego
Twojego dziecka.
- Trudniej jest nam zaakceptować u naszych
dzieci te emocje, których nie pozwalano
nam przeżywać w naszej rodzinie pochodzenia.



Jak pomóc dziecku samodzielnie radzić sobie z emocjami?

- Możliwie najwcześniej zacznij rozmawiać z dzieckiem o emocjach,
nazywaj je, zaczynając od tych najprostszych (radość, smutek, złość).
- Wy tłumacz dziecku, że każdy człowiek czasem czuje się rozczarowany,
wściekły czy przerażony i że to naturalne. Rozmawiajcie o tym, jak dziecko
sobie może poradzić z trudnym uczuciem, np. w jaki sposób mogłoby
je w sposób wyrazić.
- Jeśli zachowanie jest nieodpowiednie, np. krzywdzące dla innych,
stosuj konsekwencje, które dziecko będzie w stanie przewidzieć.
- Jeśli dziecku uda się poradzić sobie z trudną dla niego emocją to zauważ
to chwalcąc je :)
- Wymagaj także od siebie - dzieci uczą się obserwując dorosłych.

Opracowała mgr Joanna Grużewska, psycholog i psychoterapeuta



Stowarzyszenie
Praktyków
Profilaktyki
Społecznej

pl. Solidarności 1 / biuro 3.19

80-863 Gdańsk

tel. 733 522 773

e-mail: spps.gdansk@gmail.com

Sfinansowano
ze środków
Miasta Gdańska



GDAŃSK

www.profilaktykaspoeczna.pl