

Trudne emocje w trudnym czasie pandemii

Drogi Rodzicu!

Otoczająca nas aktualnie rzeczywistość jest wyjątkowa i jakże odmienna od codzienności, w której do tej pory żyliśmy. Ta nagła zmiana wpływa na prawie każdy aspekt naszego funkcjonowania. Może rodzić to duże napięcia w nas samych oraz w naszych rodzinach. Jeżeli nam dorosłym trudno jest opanować silne emocje (lęk, niepewność, frustrację, gniew) to o ileż trudniej dzieciom jest poradzić sobie z silnymi, nieprzyjemnymi emocjami.

Zdarza się, że dzieci zachowują się skrajnie agresywnie, atakują, kopią, przezywają itp. Czasami wpadają w histeryczny płacz, innym razem biją, a jeszcze kiedy indziej się obrażają. Są też dzieci, które pod wpływem bardzo silnych emocji, np. strachu, odrzucenia, osamotnienia stają się ciche, zamknięte w sobie, izolują się od innych, nawet od rodziców. Wszystkie te zachowania są objawem bezradności i manifestacją niezaspokojonych potrzeb.

Oczywiście nie znaczy to, że rodzic powinien od tej pory zaspokajać każdą zachciankę dziecka. Powinien natomiast ze wszystkich sił starać się zrozumieć dziecko i pomóc mu ukierunkować silne emocje.

JAK POMÓC DZIECKU, ABY RADZIŁO SOBIE Z WŁASNYMI EMOCJAMI?

1. ZAAKCEPTUJ JEGO UCZUCIA

Dziecko, podobnie jak dorosły, kiedy przeżywa silne emocje potrzebuje zrozumienia. Nie jest wtedy w stanie słuchać i przyjmować krytyki, rad, czy też pocieszania. Tym czego najbardziej oczekuje jest ZROZUMIENIE okazane za pomocą języka akceptacji i empatii.

Wszystkie stany emocjonalne należy zaakceptować u dziecka, ale niektóre działania pod ich wpływem należy ograniczać!!!

2. NAZWIJ TE UCZUCIA

Przy określaniu uczuć należy zwrócić uwagę na dobór słów. Warto stosować komunikaty, tj.: *„Wydaje mi się, że poczułeś się w tej sytuacji*”, *„Mam wrażenie, że to było dla ciebie”*, *„Wygląda na to, że....”*.

Takie nazywanie uczuć pozwala dziecku lepiej zrozumieć co się z nim dzieje.

3. ZAMIEŃ PRAGNIENIA DZIECKA W FANTAZJĘ

Wyrażanie pragnień dziecka w formie fantazji daje mu możliwość przeżycia w wyobraźni tego, czego nie może mieć w rzeczywistości, np.:

„Rozumiem, że masz wielką ochotę na lody! A gdybym tak miała czarodziejską różdżkę, to ile gałek lodów chciałbyś, żebym Ci wyczarowała?”

Jest to swego rodzaju zachęta dla dziecka do rozmowy, podczas której rodzic poprzez zrozumienie dla jego potrzeb, akceptację, a także otwartość na dialog może pomóc małemu człowiekowi uporać się z frustracją, napięciem lub inną trudną emocją.

PAMIĘTAJMY!

Rolą rodziców nie jest pilnować, by dziecko było szczęśliwe, ale by dojrzewało, a w tym nieodzowne jest przeżywanie żalu, gniewu, rozczarowania.

Nie ochraniaj dziecka przed tymi przeżyciami, ale naucz je, jak sobie z nimi radzić!

Bibliografia:

- A. Faber, E. Mazlish „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały; jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”. Media Rodzina, Poznań 1992.
- H. Czerwińska „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców w pigułce”. Ostoja, Nowy Sącz 2014.

Opracowała: mgr Kinga Strus - psycholog