



O emocjach i uczuciach...

W poniedziałek bawiliśmy się z Wilkami w odczytywanie i okazywanie emocji oraz uczuć. Okazało się to być dużym wyzwaniem. Aby budować w dzieciach adekwatną reakcję emocjonalną, musimy pomóc im identyfikować własne emocje, nazywać je i dyskutować o różnicach np. pomiędzy złością a wściekłością. Rozmawiajmy z dziećmi o emocjach! Proste pytanie "Jak się teraz czujesz?" to dobry początek! Ważne jednak, abyśmy nie wmawiali dzieciom co czują, tylko próbowali wesprzeć je we własnym poszukiwaniu.

Ważną zasadą jest, byśmy nie negowali emocji dzieci. Najczęściej „uciszamy“ płacz i złość. Dlaczego?

Psycholog Jacek Życiński, tłumaczy to w obrazowy sposób¹: „Rodzice powtarzają zawsze "nie płacz", a ja mam ochotę wtedy powiedzieć: zobacz, z twojego dziecka właśnie wylewają się emocje, czy naprawdę chcesz je wsadzić z powrotem? Czy chcesz, żeby to, co się z nim działo, było w środku, czy na zewnątrz?“

No właśnie, czy naprawdę chcemy, żeby cała rozpacz i łzy, zamiast wylać się i wyciszyć – „zostały“ w naszym dziecku? Tłumione emocje, tak czy inaczej, będą musiały znaleźć ujście – jeśli nie w naturalnych reakcjach to w chorobach, tikach, zaburzeniach zachowania...

Przekonanie, że płacz dziecka jest manipulacją, bardzo rzadko okazuje się prawdą. Świat emocjonalny dziecka jest inny niż nasz. To, co dorosłemu wydaje się błahe, dla młodego człowieka może mieć fundamentalne znaczenie.

Jeśli dziecko płacze UNIKAJMY:

Przykład:

- Tosiu, wygrałaś nagrodę! Jak się czujesz?
- Nie wiem....
- Uśmiechasz się, podskakujesz... Wyglądasz jakbyś czuła radość. Myślisz, że to może być radość?
- Może?
- Kiedy ludzie mogą czuć radość? itd...

¹ Kary do lamusa, edziecko, źródło:

http://www.edziecko.pl/przedszkolak/1,79345,14761738,Kary_do_lamusa___Kiedys_wychowywalismy_dzieci_tak_.html?as=1

„Nie płacz, nic się nie stało.“ -> negowanie emocji dziecka

„Nie płacz, gdzie jest twoja kurtka?“ -> lekceważenie emocji dziecka, próba odwrócenia uwagi



„Dzieci w twoim wieku nie płaczą z takiego powodu.“ -> negowanie prawa do wyrażania emocji, porównywanie dziecka do wymyślonej normy zachowania

PRÓBUJMY:

Powiedz, jaką emocję/zachowanie widzisz:

„Widzę, że jest ci smutno.“ -> dostrzeżenie emocji



„Płaczesz, to chyba znaczy, że jest ci smutno?“ -> nazwanie emocji

„Przykro mi, że jest ci smutno. Czy mogę coś dla ciebie zrobić?“ -> empatia, pytanie o formę pomocy

Nawet, jeśli dzieci płaczą (lub okazują inne emocje), z nieadekwatnych (wg nas) powodów – stwórzmy im przestrzeń do pokazania emocji, odreagowania, pokażmy, że emocje dzieci są dla nas ważne. Taka uwaga z naszej strony może skutkować stopniowym wygaszaniem się nieadekwatnych reakcji emocjonalnych.

Dlaczego tak się dzieje?

Świetnie to opisały autorki Adele Faber i Elaine Mazlish w książce „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”.

"Gdy jesteśmy zdenerwowani lub ktoś nas zrani, ostatnią rzeczą, którą chcielibyśmy usłyszeć, jest rada czy to filozoficzna, czy psychologiczna lub formułowana z punktu widzenia innych. Takie wypowiedzi sprawiają, że czujemy się jeszcze gorzej niż poprzednio. Współczucie powoduje, że patrzymy na siebie jak na pożałowania godnych, pytania spychają nas do defensywy, a najbardziej irytujące jest usłyszeć, że właściwie nie ma powodu, aby czuć się tak, jak się czujemy. Kiedy jednak ktoś nas rzeczywiście wysłucha, kiedy doceni nasz wewnętrzny ból i da możliwość porozmawiania o tym, co nas najbardziej trapi, wtedy zdenerwowanie ustępuje. Jesteśmy bardziej zdolni do poradzenia sobie ze swoimi odczuciami i problemami."