***Jak nauczyć dziecko radzenia sobie z emocjami?***

Na początku należy jasno podkreślić: **nie ma emocji dobrych ani złych**. Emocje to informacje o tym, że czyjeś ważne potrzeby są lub nie są zaspokojone. Emocje pojawiają się automatycznie, bez kontroli dziecka, jak również dorosłego już człowieka. Jedyne, nad czym możemy zapanować (a zatem nauczyć się) to nad sposobem wyrażania i zachowania się pod wpływem emocji.

**Dzieci nie znają jeszcze skutecznych metod radzenia sobie z emocjami**. Wyrażają swoje emocje w sposób bezpośredni, często gwałtowny, bez zastanawiania się czy ich zachowanie jest właściwe bądź niewłaściwe.

Jednymi z trudniejszych w przeżywaniu emocji są złość i lęk. Czasami dziecko krzyczy, rzuca przedmiotami, płacze, ucieka. To znak, że **potrzebuje naszej pomocy**. Dziecko w ten sposób chce nam przekazać, że nie potrafi poradzić sobie z emocjami i oczekuje naszego wsparcia. Od naszej reakcji zależy, czy dziecko nauczy się wyrażać tę emocję w sposób bezpieczny, czy też utrwali niekorzystne sposoby reagowania.

Zadaniem rodzica jest wesprzeć dziecko w trudnej sytuacji: **nazwać emocje, jakie teraz przeżywa i wspólnie poszukać potrzeb dziecka, które stoją za tymi emocjami** (np. zabawa, bezpieczeństwo).

To, czy nauczymy dziecko w prawidłowy sposób reagować pod wpływem emocji, zależy przede wszystkim od naszych reakcji. **Jeżeli jako dorośli dajemy się ponieść własnym emocjom i na złość dziecka reagujemy własną złością, nie pomożemy własnemu dziecku**. Dlatego ważne jest, aby pracować również nad własnymi emocjami. Co więc robić, gdy sami jesteśmy bardzo zdenerwowani? Starajmy się przede wszystkim nie szkodzić!

Nie mówmy dziecku „nie ma się czego bać”, „nie wolno tak się złościć” – w ten sposób bagatelizujemy emocje dziecka, dajemy mu do zrozumienia, że to co odczuwa jest złe. Równie niekorzystne jest usiłowanie tłumienia emocji komunikatami w stylu „jak nie przestaniesz płakać to nie pojedziemy na trampoliny” .

A zatem jak reagować? **Pozwólmy dziecku przeżywać emocje**. Nazwijmy je, zastanawiając się nad potrzebami dziecka, np. :

„Złościsz się, ponieważ chciałeś teraz iść na dwór a ja nie mogę z tobą wyjść. Wiem, że zależy Ci na tym spacerze, dlatego od razu jak skończę pracę przy komputerze pójdziemy do lasu”.

„Jest Ci smutno, ponieważ nie chcę kupić ci nowej zabawki. Teraz nie mam na nią pieniędzy. Może gdy wrócimy do domu sami zrobimy fajny domek dla lalek?”

Jeżeli sami czujemy, że tracimy kontrolę nad własnymi emocjami zatrzymajmy się na chwilę i zastanówmy się – co sami teraz przeżywamy? Czego potrzebujemy w tej chwili? Powiedzmy o tym dziecku, np. „Widzę, że to dla Ciebie trudne. Teraz jestem zła, pójdę na chwilę do ogrodu, a kiedy się uspokoję wrócę i porozmawiamy o tym, co przeżywasz”. **Starajmy się nie dopuszczać do sytuacji, kiedy emocje biorą górę nad naszym zachowaniem.** Gdy jesteśmy coraz bardziej poirytowani – przerwijmy na chwilę sytuację, dajmy sobie czas na stonowanie – w przeciwnym razie możemy powiedzieć lub zrobić coś, czego później będziemy żałowali.

Pokazując dziecku, że emocje są normalną częścią życia i można je bezpiecznie wyrażać, dajemy mu poczucie bezpieczeństwa, budujemy bliskie więzi. Dziecko zdobywa ważne umiejętności, co korzystnie wpływa na jego poczucie własnej wartości i relacje z innymi.

Małgorzata Dalka-Puścizna