






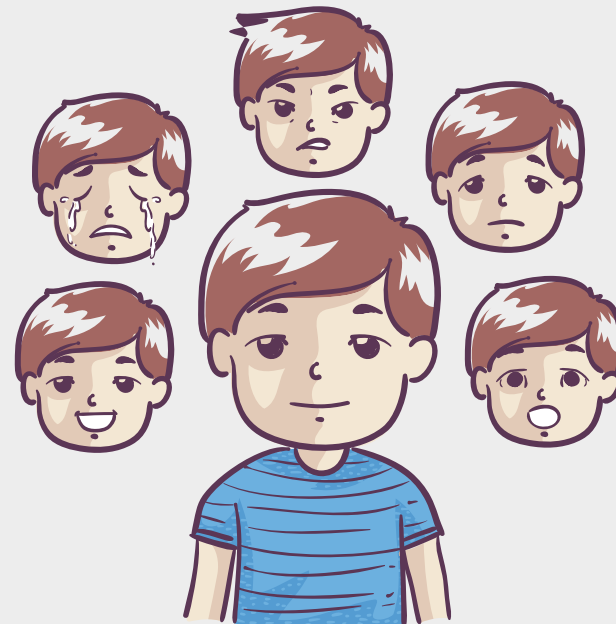
NIE MA ZŁYCH EMOCJI



Jak wspierać dzieci
w doświadczaniu
złości, smutku
i strachu?

PO CO SĄ NAM TRUDNE EMOCJE?

-  Są źródłem informacji o obecnej sytuacji
-  Dają znać o odczuwanym dyskomforcie lub niezaspokojonej potrzebie
-  Sygnalizują, że coś trzeba szybko zmienić
-  Ochroniają przed zagrożeniem i pozwalają nam przetrwać
-  Im trudniejsze emocje, tym ważniejsza informacja o nas samych



DLACZEGO LEPIEJ NIE TŁUMIĆ TRUDNYCH EMOCJI?

Tłumienie emocji daje sygnał, że dziecko nie ma prawa odczuwać tych „złych”, a jedynie przyjemne i miłe.

W takiej sytuacji dziecko uczy się zamrażać swoje odczucia, aby nie zostać odrzuconym.

Kumulujące się napięcie będzie musiało mieć ujście poprzez inne zachowania, np. agresywne.

Ciało zaczyna reagować poprzez dolegliwości bólowe, zaburzenia psychosomatyczne, czy autoimmunologiczne (np. ból głowy, brzucha, zespół jelita wrażliwego, choroby tarczycy).

Kolejną konsekwencją może być nieumiejętność wyrażania swoich potrzeb, trudność w budowaniu zdrowych relacji oraz poczucie, że „coś jest ze mną nie tak” w sytuacji doświadczania trudnych emocji.

CZY ZŁOŚĆ JEST ZŁA?



Złość jest jedną z 6 podstawowych emocji, której doświadcza każdy człowiek na Ziemi. Pojawia się nie tylko w sytuacji, gdy coś nie idzie po naszej myśli, ale również wtedy, gdy ktoś narusza nasze granice lub gdy grozi nam niebezpieczeństwo. Jej głównym celem jest poinformowanie nas o zaistniałej przeszkodzie (sprzecznej z naszymi potrzebami) oraz nakłonienie nas do działania. Dzięki niej potrafimy m.in. poradzić sobie z napotykanymi trudnościami.

JAK REAGOWAĆ, GDY MOJE DZIECKO DOŚWIADCZA ZŁOŚCI:

- Nazwij emocję dziecka: „Widzę, że się złościsz.”
- Opisz sytuację: „Nie chcesz wracać do domu, bo wolałbyś pograć jeszcze w piłkę z kolegami.”
- Pozwól dziecku odpowiedzieć i wyrazić swoją złość
- Opisz swoje oczekiwania: „Jest już późno, chciałabym, abyś położył się wcześniej spać przed jutrzejszym meczem.”
- Doceń samokontrolę: „Widziałam, że to było dla Ciebie trudne.”



UNIKAJ: „Złość Ci nic nie da.” | „Tak nie można.” | „Uspokój się.” | „Złość piękności szkodzi.”

CZY WARTO SIĘ SMUCIĆ?



Smutek to również podstawowa i uniwersalna emocja. Przekazuje bardzo ważną informację dotyczącą tego, na czym nam zależy oraz co jest dla nas istotne. Wyłania się w odpowiedzi na brak lub stratę czegoś. Jest sygnałem płynącym z naszego organizmu, aby dokonać jakiejś zmiany. Bez niego trudno byłoby nam odczuwać radość. Warto przyjrzeć się smutkowi oraz spojrzeć na niego, jak na cenną wskazówkę dotyczącą nas samych, a nie słabość, wadę, czy dowód na to, że dzieje się z nami coś dziwnego.

JAK REAGOWAĆ, GDY MOJE DZIECKO DOŚWIADCZA SMUTKU:

- „Masz prawo tak się czuć.”
- „Czy chcesz o tym porozmawiać?”
- „Czy mogę Ci pomóc?”
- „Co byś chciał, żebyśmy teraz zrobili?”
- „Co jest dla Ciebie w tej sytuacji najtrudniejsze?”
- „Płacz nie jest niczym złym.”
- „Jestem tu z Tobą.”



UNIKAJ: „Nie płacz już.” | „Ale z Ciebie mazgaj.” | „Nic się nie stało.” | „To żaden powód.”

CZY BOJĄ SIĘ TYLKO SŁABI?



Strach, podobnie jak złość i smutek, należy do grupy 6 najważniejszych ogólnoludzkich emocji. To nie tylko sygnał alarmowy w obliczu zagrożenia życia, ale również motywator do działania. Uaktywnia system „walki lub ucieczki”, przygotowując nas do danego zdarzenia. Dzięki niemu potrafimy ocenić sytuację, w której się znajdujemy oraz uniknąć wszelkich niebezpieczeństw. Można powiedzieć, że strach chroni nasze życie. Strach jest związany ze świadomością: „wiem, czego się boję”, natomiast lęk z nieświadomością.

JAK REAGOWAĆ, GDY MOJE DZIECKO BOI SIĘ:

- „Widzę, że się wystraszyłeś.”
- „Rzeczywiście to brzmi strasznie.”
- „Na Twoim miejscu pewnie też bym się bała.”
- „To rozumię, że mogłeś się wystraszyć.”
- „Może razem spróbujemy stawić czoła tej sytuacji?”
- „Jestem tutaj, by Ci pomóc.”
- „Czego boisz się najbardziej w tej sytuacji?”



UNIKAJ: „Nie bój się.” | „Czego Ty się znowu boisz?” | „Taki duży, a się boi.” | „Nie przesadzaj.”