

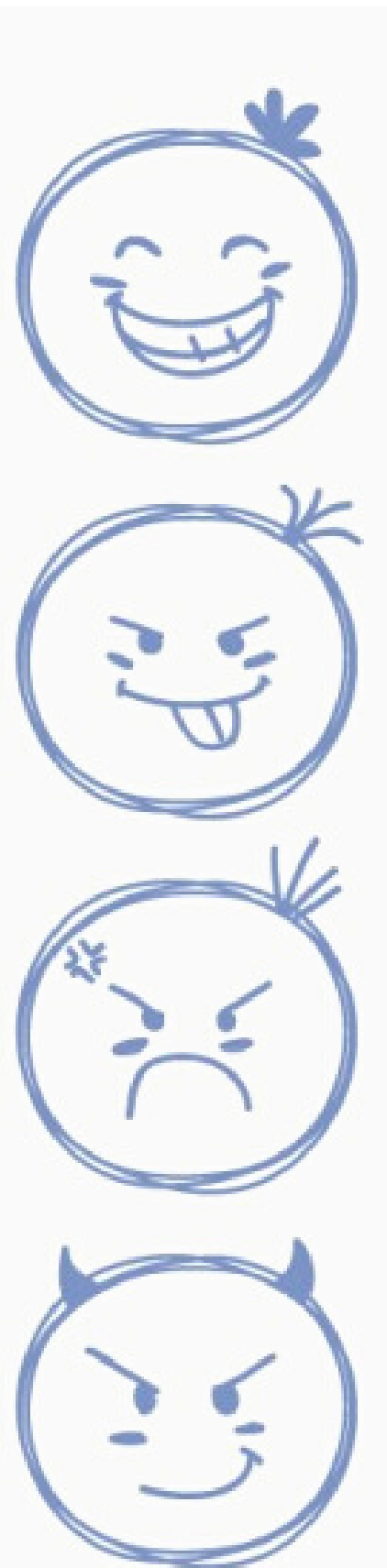
# PORADNIK DLA RODZICÓW

## 2. EMOCJE DZIECKA



## 01

# JAK POMÓC DZIECIOM W RADZENIU SOBIE Z EMOCJAMI?



*Czasami jest tak, że chcielibyśmy, aby dzieci emocji nie przeżywały lub chociaż, żeby zmniejszyła się intensywność ich doświadczania. Nie pojawiałyby się wtedy histerie na samym środku supermarketów, krzyki, rzucanie przedmiotami, płacz czy bicie kolegów albo nas samych z powodu trudnych emocji.*

*Zdarza się, że czasami dokucza nam nawet objaw zbyt głośno i intensywnie przeżywanej radości u naszych pociech. Dzieciaki, gdy się cieszą skaczą po wszystkim co znajduje się w zasięgu ich wzroku, głośno się śmieją lub krzyczą z radości. Gdyby nie było tych wszystkich emocji, byłoby nam prościej być przy dzieciach.*

**ZUPEŁNIE LUDZKIE I NATURALNE JEST TO,  
ŻE PRZEŻYWANIE EMOCJI PRZEZ NASZE DZIECI  
BYWA DLA NAS TRUDNE I MĘCZĄCE.**

## 02

## CO ZROBIĆ ABY POMÓC DZIECKU I SOBIE?

W obliczu przeżywania przez dziecko emocji czujemy niejednokrotnie niepewność, bezradność. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć reakcji dzieci na zaistniałe sytuacje i nie wiemy kiedy odmowa nowej zabawki skończy się tylko niedużą złością i chwilami obrażania się na nas, a kiedy dojdzie do manifestacji złości poprzez tupanie nogami, krzyczenie na cały sklep, płaczem i tarzaniem się po podłodze.

**NIESTETY NIE MA ZŁOTYCH RAD I PROSTYCH,  
SZYBKICH ROZWIĄZAŃ.**

Nie oznacza to jednak, że nie ma żadnych. Nauka radzenia sobie z emocjami jest procesem i z punktu widzenia biologicznego trwa do 20 roku życia. To właśnie tyle czasu rozwijają się płaty przedczołowe odpowiedzialne za integrację emocjonalną. Jest to trochę przerażające, ale gdy zastosujemy się do poniższych rad, stanie się trochę prostsze.

## 03 CO WARTO ROBIĆ?

### NAWIĄŻ ZE SWOIM DZIECKIEM RELACJĘ PEŁNĄ BEZPIECZEŃSTWA I WSPARCIA.

Jest to pierwsza i najważniejsza rzecz, którą powinniśmy zrobić. Między rodzicem, a jego potomkiem tworzy się specyficzna więź, która nazywana jest **ufnym przywiązaniem**. Ma ona wpływ na rozwój obszarów mózgu (a dokładnie kory nowej - płatów przedczołowych) odpowiedzialnych za rozwój emocjonalny dziecka. Dlatego **relacja między dzieckiem, a rodzicami jest bardzo ważna od samego początku**.

**Emocjonalne dostrajanie** to schemat działania, którym posługują się dzieci w początkowej fazie rozwoju emocjonalnego. Brzmi skomplikowanie, ale jest bardzo proste do zrozumienia. To osoby dorosłe są najważniejsze w początkowej fazie życia dziecka. Bez nich nie zostałyby zaspokojone podstawowe potrzeby fizjologiczne małego człowieka, ale też emocjonalne. Dorosły - najczęściej rodzic, przejmuje emocje swojego dziecka i pomaga w ich ukojeniu. **Rodzice są przewodnikami w emocjonalnej wędrówce dzieci**. Relacja jest koniecznym warunkiem życia oraz prawidłowego rozwoju emocjonalnego dla dziecka. Bowiem dziecko nie jest mniejszą wersją nas dorosłych, a małym człowiekiem, który dopiero uczy się poznawać i regulować swoje emocje i uczucia.

Nie oczekujemy od noworodka, że wstanie i zacznie chodzić. Dlaczego więc chcielibyśmy, aby dzieci umiały regulować swoje emocje? **Najważniejsze jest to, że jesteśmy z dzieckiem i mu towarzyszymy**. Bądźmy z dziećmi także wtedy, gdy stawiają pierwsze kroki w swoim emocjonalnym świecie. Pocieszajmy, przytulajmy, pomagajmy im zrozumieć.

## 04 CO WARTO ROBIĆ?

### BĄDŹ PRZY DZIECKU, KTÓRE PRZEŻYWA TRUDNE EMOCJE

W sytuacji przeżywania trudnych emocji każdy z nas intuicyjnie dąży do kontaktu z innym człowiekiem. Dzieci naturalnie lgną do bliskich osób, gdy jest im źle. Jest na to naukowe wytłumaczenie.

**Oksytocyna** - to hormon miłości, przywiązania, przytulania, o którym dużo mówi się w kontekście porodu i macierzyństwa, ale również relacji międzyludzkich. Ma ona wpływ na prawidłowe funkcjonowanie układu naczyniowego i serca. W kontekście matka-dziecko pomocna jest nie tylko w momentach macierzyństwa i porodu, ale także później, daje też spore pole do popisu ojcom.

Oksytocyna pojawia się w mózgu podczas reakcji stresowej co powoduje, że zaczynamy szukać wsparcia u drugiej osoby. Jeśli zostaniemy przytuleni w trudnym dla nas momencie, otrzymamy oczekiwaną pomoc, wydziela się jej jeszcze więcej, co pomaga poradzić sobie z problematyczną sytuacją. Takie wyjście z momentów dużego napięcia emocjonalnego wzmacnia poczucie przywiązania do osoby, która nas wsparła oraz poprawia kondycję serca i układu krwionośnego. Pomaga także w kształtowaniu odporności na stres oraz umiejętności radzenia sobie z emocjami. **Nie zostawiamy dzieci samych z problemem.** Karne języki, odsyłanie do pokoju i time outy są niczym innym jak zaburzeniem prawidłowej i naturalnej reakcji na stres. Spokój i wyciszenie emocji jest potrzebne do rozmowy o problemie, ale nie jest metodą na rozładowywanie napięcia.

## 05 CO WARTO ROBIĆ?

Reasumując im więcej przytulania i bliskości okazujemy naszemu dziecku w trudnej sytuacji, tym lepiej poradzi sobie ono ze stresem i emocjami z nią związanymi. Zaprocentuje to także na przyszłość w postaci lepszej relacji. Najgorszym co możemy zrobić w momencie, gdy dziecko doświadcza trudnych dla niego emocji jest pozostawienie go z tym samego.



### WSPIERAJ DZIECKO W NAUCE NAZYWANIA I ROZRÓŻNIANIA EMOCJI

Jak zwykle się mówi **emocje nazwane to emocje okiełznane**. Rozmowa o emocjach sprawia, że aktywuje się już wcześniej wspomniany obszar mózgu (kora nowa, płaty przedczołowe) odpowiedzialny za emocjonalne pobudzenie. Jeśli w momencie wzburzenia emocjonalnego empatycznie porozmawiamy z dzieckiem, pomożemy mu nazwać emocje, to sprawimy, że jego wzburzone, zawile emocje zostaną opanowane i ustrukturyzowane. Dziecko najlepiej uczy się emocji w życiu codziennym, w bieżących sytuacjach, które je spotykają. Tłumaczymy dziecku świat nie tylko fizyczny, który nas otacza, ale też uczuciowy.

## 06 CO WARTO ROBIĆ

Możemy wspomóc proces nauki poprzez zabawę stosując gry planszowe, bajki, różnego rodzaju karty pracy. Uczymy dzieci chodzić, ubierać się, myć ręce, zęby ale zdarza nam się zapominać o tym, że powinniśmy także uczyć je rozpoznawać swoje emocje. **Rodzic umiejący rozróżniać i nazywać emocje jest największym skarbem dla dziecka, jest jego encyklopedią uczuć.**

### DOBRY PRZYKŁAD TO PODSTAWA

Nie od dziś wiadomo, że dzieci uczą się poprzez naśladowanie. Dzieciaki lubią bawić się w dorosłych, obserwują nasze zachowania, powtarzają je w zabawie, a później także w dorosłym życiu. Często oczekujemy od dzieci, że będą sobie świetnie radzić ze swoimi emocjami. Dlaczego skoro czasem sami mamy z tym problem? Ciągłe pracujemy nad sobą, dając dobry przykład dzieciom.

### Uwaga na błędne koło!!!

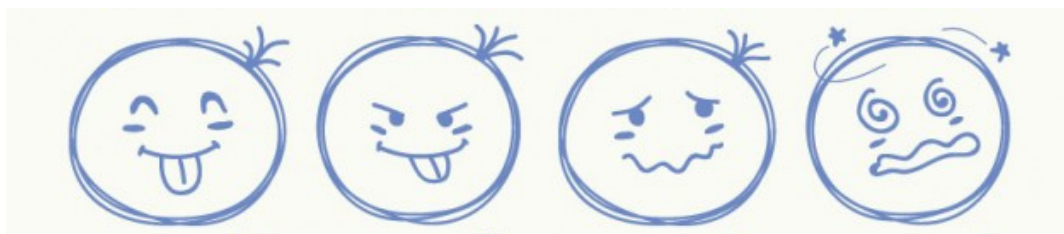
Często popadamy w skrajność. Konstruktywne radzenie sobie z emocjami nie oznacza wyłączenia, blokowania i nie przeżywania ich. Nie o to chodzi, żeby emocji nie doświadczać. W kontakcie z dziećmi często zabraniamy sobie emocji: nie wolno popadać we frustrację, złość, bezradność, nie wolno podnosić głosu. Niestety, im mocniej staramy się trzymać je w ryzach, tym większa szansa, że pewnego dnia po prostu wybuchniemy. A tam gdzie pojawiają się wybuchy niechcianych emocji, zawsze pojawia się poczucie winy. Wyrzuty sumienia powodują rozmyślanie nad zaistniałą sytuacją, a to jeszcze większą kontrolę, a co za tym idzie, jeszcze mocniejsze blokowanie emocji.

## 07 CO WARTO ROBIĆ

Tak powstaje błędne koło, bo im bardziej się kontrolujemy, tym większa szansa, że ponownie wybuchniemy. **Zamiast krzywdzić siebie i przy okazji dziecko, warto najpierw zadbać o siebie i swoje emocje.**

Nie karajmy się za gorsze momenty i wybuch złości. Każdemu czasem zdarza się krzyknąć na drugą osobę i jest to zupełnie normalne, bo tam gdzie jest relacja, tam pojawiają się także emocje, również te trudne. **Twoje dziecko nie potrzebuje rodzica idealnego, tylko kochającego i autentycznego.** Zamiast zamykać się i zadręczać, po prostu pracuj nad tym, aby takie wybuch się nie zdarzały.

Dziecko uczy się radzenia sobie z trudnymi sytuacjami poprzez obserwację dorosłych. Jeśli my będziemy blokować swoje emocje, ono także będzie to robić. Jeśli będziemy uginać się pod poczuciem winy z powodu doświadczania złości, gniewu, smutku nasze dzieci też będą tak reagować. **Nie ma dobrych i złych emocji, są tylko takie z którymi sobie radzimy, albo nie.** Wszystkie są nam potrzebne, dlatego uczmy się z nimi żyć.





## 08 CO WARTO ROBIĆ

### POKAZUJ, ŻE NIE NALEŻY SIĘ BAĆ EMOCJI

*“Kiedy córka będzie starsza, z pewnością nie raz poczuje wściekłość na ciebie, a ty będziesz wściekać się na nią. Dzieciństwo to długi proces, który nierozzerwalnie wiąże się z frustracją, ale także prowadzi do jej rozładowania. Jeśli więc będziesz brała za bardzo do siebie reakcje swojej córki albo, co gorsza, robiła z nich problem-lub za wszelką cenę starała się zapobiec jej frustracji- wpadniesz w poważne kłopoty. Obie będziecie miały wtedy poważne kłopoty.”*

Jesper Juul

Częsty problem dorosłych jest to, że boją się emocji dzieci. Czujemy strach i niepewność, gdy dzieci przeżywają złość czy frustrację. Jesteśmy przytłoczeni, gdy nasze pociechy doświadczają smutku. To zupełnie normalne, tak działa empatia. Niektórzy rodzice mogliby napisać doktorat ze sposobów na wybawianie dzieci z sideł trudnych emocji.

Jak łatwo się domyślić nie jest to dobre rozwiązanie. Pozbawiamy wtedy dzieci części ich emocjonalności, cennego doświadczenia życiowego, nauki radzenia sobie z emocjami. W tym danym momencie może i będzie im łatwiej, ale przyniesie to bardzo negatywne skutki w przyszłości. **Pozwólmy dzieciom czuć emocje. Unikanie momentów, w których mogłyby one doświadczyć trudnych uczuć, jest tym samym co sadzenie dziecka przy każdej próbie wstawania.** Jeśli będziemy zabraniać dziecku wstawać ze strachu, że może upaść, to nigdy nie nauczy się chodzić. Co gorsza jeśli każda próba wstania będzie okraszona naszym strachem, dziecko także zacznie się bać. Skoro rodzic, który jest jego przewodnikiem i oazą spokoju się tego boi, to znaczy, że to musi być straszne.

## 09 CO WARTO ROBIĆ?

### DAJ CZAS NA WŁASNĄ, SWOBODNĄ ZABAWĘ.

Jest to najwspanialsza rzecz, którą możemy dla dziecka zrobić. Wciąż powtarza się, że dzieci uczą się poprzez zabawę.

**Czym jest swobodna zabawa?** Sednem zabawy jest brak celowości. Swobodna zabawa to czynności, które nie mają na celu osiągnięcia czegoś, a są inicjowane i podtrzymywane jedynie tym, że sprawiają radość. Ponadto swobodna zabawa nie jest przez nikogo zorganizowana.

Wielu rodziców odczuwa presję, aby jak najlepiej zająć swoim dzieciom czas. Pozwólmy pociechom na zabawę tak jak one tego chcą. **Nie będziemy gorszymi rodzicami, gdy nasze dziecko będzie mówiło, że się nudzi.** Spokojnie, statystyczna nuda trwa 20 min, a później pojawiają się super pomysły.

*Następnym razem, gdy usłyszysz “Nudzę się” nie panikuj i nie szukaj rozwiązania, bo to nie problem. Powiedz dziecku “To super, jestem bardzo ciekawa/wy tego co zaraz wymyślisz, aby się nie nudzić” lub “Jak coś wymyślisz to mnie zawołaj. Może pobawimy się w to razem.”*

Zapewniam, że gdy cierpliwie poczekaasz, zdobędziesz przestrzeń do tego, by pochwalić swoje dziecko, że przed chwilą się nudziło, jednak dało sobie z tym świetnie radę.

# 10 CO WARTO ROBIĆ?

Nie oznacza to jednak, że nie mamy się bawić z dziećmi. Podążajmy za nimi, pozwalajmy się prowadzić, niech dzieci zmieniają, kończą i zaczynają zabawę kiedy tego chcą. Pozwala to dziecku nabyć umiejętność samodzielnej organizacji pracy, wpływa na jego poczucie sprawczości, pewności siebie i samoocenę. Pozwala także na trening samoregulacji emocji, a nieustanny nadzór dorosłych i planowanie zabawy przez nich zaburza ten proces.

Coś bardzo ważnego i trochę straszego: Przeciwnieństwem zabawy nie jest p raca tylko depresja. Zabawa pozwalała na radzenie sobie z bardzo ciężką sytuacją życiową, a daje chwilę radości i zapomnienia. Dzisiaj, gdy **dzieci coraz wcześniej zaczynają edukację i mają coraz więcej obowiązków, nie zabierajmy im swobodnej zabawy**, bo to ona najskuteczniej pozwala rozładować emocje i je ustrukturyzować.

## RUCH TO ZDROWIE - NIE TYLKO FIZYCZNE

**W momencie, gdy pracuje ciało, pracuje także mózg.** Aktywność fizyczna wpływa korzystnie nie tylko na nasze zdrowie i kondycję, ale również na pracę mózgu. Profesor John Ratey badał tę zależność. Jakże uzyskał wnioski?

**Aktywność fizyczna ma leczniczy wpływ na funkcjonowanie człowieka.** Jest on porównywany z właściwościami niektórych środków farmakologicznych, gdyż ruch wpływa na mimowolne wydzielanie niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania neuroprzekaźników. Tym samym zmniejsza się prawdopodobieństwo zapadania na takie choroby jak depresja, ADHD, rzadziej występują stany lękowe czy zaburzenia koncentracji.

# 11 CO WARTO ROBIĆ?

**Zadbajmy o zdrowie naszych dzieci, ale pomyślmy także o sobie.** Pewnie nieraz słyszeliście stwierdzenia takie jak “wybiegać złe emocje” czy “wytańczyć złość”. Wiele także słyszy się o sporcie, jako świetnym sposobie na odreagowanie stresu czy innych negatywnych uczuć. Wiele badań pokazuje, że **sport jest świetnym sposobem na regulowanie emocji**. Gdy dziecko ogarniają trudne emocje zaproponuj mu bieganie, taniec albo zabawę w wyłupanie złości. Widząc, że twoją pociechę rozpierają emocje, nie czekaj na ich wybuch. Pobawcie się razem w przepychanki, bitwę na poduszki czy zapasy. Pamiętajcie o ustaleniu zasad gry i oddajcie się wspólnie zabawie. Nerwy zostaną ukojone, a więź między wami wzmocniona. Rodzic z którym oprócz odrabiania lekcji i wypełniania innych obowiązków można się także świetnie bawić, jest prawdziwym skarbem dla dziecka.



# 12 CO WARTO ROBIĆ?

## UCZ DZIECKO RELAKSACJI

Nie wszystkie emocje da się ukoić dzięki aktywności fizycznej i nie zawsze jest na to dogodny moment. Dlatego też **warto kształcić w dziecku umiejętność samospokojenia**. Pomocne są w tym techniki relaksacyjne, które ułatwiają przejęcie kontroli nad własnym ciałem. Ważną kwestią jest, aby nauka tych metod była podejmowana w czasie, gdy dziecko jest spokojne.

Ewolucja wykształciła w nas dwie reakcje obronne: walka lub ucieczka. Wydawałoby się, że obecnie nie są one nam tak potrzebne jak kiedyś. Wbrew pozorom nasze organizmy wciąż często reagują używając mechanizmów walki lub ucieczki. Bez względu na to, który z wariantów zostanie wybrany, ciało przygotowuje się na oba z nich: przyspieszone bicie serca, gęsta krew, adrenalina, napięte mięśnie przygotowane do działania. Czyż te objawy nie kojarzą się z przeżywaniem niektórych uczuć?

Dzięki relaksacji uspokaja się rytm naszego serca, nasz oddech jest głębszy i wolniejszy, obniża się ciśnienie krwi, zwiększa się jej przepływ do mózgu. Ponadto rozluźniają się mięśnie, obniża się kortyzol i adrenalina. **Relaksacja jest przeciwieństwem uczuć towarzyszących sytuacji zagrażającej, czyli strachu, stresu. Wspólna nauka metod relaksacji jest świetnym sposobem na spędzanie wolnego czasu z dzieckiem.** Spójrz jak cennym darem dla twojego dziecka może okazać się wyposażenie go w tak prostą i skuteczną umiejętność uspokajania się w chwilach trudnych. Mam nadzieję, że będziecie się bawić z dziećmi w relaksację przy dźwiękach odprężającej muzyki.

# 13

## TEGO NIE RÓB

1. **Nie stosuj kar za przeżywanie emocji!**
2. **Nie lekceważ, nie umniejszaj, nie bagatelizuj emocji dziecka.**
3. **Nie pozostawiaj dziecka w samotności z jego emocjami.**

## DLACZEGO?

Pewnych rzeczy nie da się przyspieszyć. Jednym z przykładów jest rozwój dziecka, zarówno ten fizyczny, ale również emocjonalny. Wymaga on sporo czasu i doświadczenia.

Spójrz na swoje dziecko przez pryzmat rozwoju i funkcjonowania jego mózgu. Płaty przedczołowe dziecka cały czas się rozwijają, dlatego jego emocje są niestabilne, nieadekwatne, bardzo intensywne, czasem niezrozumiałe. Twoja pociecha ich nie rozumie i nie kontroluje, bo ich nie zna, są dla niej nowe.

Może teraz łatwiej będzie nam zrozumieć to, że ich krzyki, płacze, bójki, histerie i wiele innych nie są objawem tego, żeby zrobić nam na złość. **Dzieci nieustannie uczą się regulowania swoich emocji i stawiają w tym świecie pierwsze kroki. Ważne jest abyśmy im towarzyszyli i pomagali w tej nauce.**

## 14

# SIEMACHA SPOT MILLENIUH HALL RZESZÓW -ONLINE

## KONTAKT

### SIEMACHA NA FACEBOOKU



PAN SEBEK

S.BRZYSKI@SIEMACHA.ORG.PL



TEL 603 805 544



PANI SYLWIA

S.TUREK@SIEMACHA.ORG.PL



PANI ANGELIKA

A.ZIOMEK@SIEMACHA.ORG.PL



PANI AGA

A.SMOLUCHA@SIEMACHA.ORG.PL



PAN GRZESIEK

G.MAZUR@SIEMACHA.ORG.PL