

„Jak pomóc dziecku kontrolować negatywne emocje”

Przeżywanie emocji całym sobą, to jedna z cech, której my dorośli często zazdrościmy dzieciom. Dzięki tej umiejętności ich świat przepelniony jest intensywnymi uczuciami i mogą w pełni cieszyć się z każdej chwili. Niestety, dzieci przeżywają negatywne emocje równie silnie, jak te pozytywne. Gdy odczuwają złość lub gniew demonstrują to ze wszystkich sił. Robią to, co podpowiada im instynkt, czyli rozładują swoje emocje w chwili ich pojawienia się. Kluczową rolę w takich momentach odgrywają rodzice i ich umiejętność panowania nad sytuacją. Ważne jest, aby nie dopuścić do przejścia wrogich emocji z najmłodszych na nas samych. Jeśli zaczniecie krzyczeć, dacie sygnał dzieciom, że podniesiony głos i agresja to jedyny akceptowany sposób radzenia sobie z trudnymi wydarzeniami. Są lepsze metody, o których przeczytacie poniżej.

Uczeń w szkole, przywykł do nowych warunków i środowiska, ale staje przed zupełnie nowymi wyzwaniami. Większa ilość materiału do przyswojenia w każdej następnej klasie, rosnące wymagania i zmęczenie mogą przyczynić się do zaburzenia stanu emocjonalnego dziecka, które powoli wkracza w dorosłość. Oprócz tego musi mierzyć się z odnalezieniem własnego miejsca w danej przestrzeni – rodzinnej, szkolnej i środowiskowej. Dziecko może być niezwykle podatne na zachowania rówieśników i dążyć do akceptacji z ich strony, co także wpływa na jego emocje. **Twoje dziecko jednego dnia może mieć trudności z zapamiętywaniem materiału i koncentracją, a drugiego będzie przypominał ludzki komputer, który chłonie wszelkie informacje w zawrotnym tempie.**

Do tego dochodzą zmiany fizyczne, które wpływają na emocjonalne samopoczucie. Zmieniająca się sylwetka, zaburzenia hormonalne, a także wymiana uzębienia mogą wpływać na całościowe zachowanie pociechy. Negatywne emocje mogą też być spotęgowane ciągłym obcowaniem z elektroniką i telewizją. Prowadzi to do przebodźcowania, a ono do stałego rozdrażnienia nakręcając stałą spiralę negatywnych emocji. Co ciekawe to tylko najbardziej kluczowe z powodów, które nabierają indywidualnej formy u każdego dziecka. Jak zatem pomóc i nie zwariować w tym chaosie?

Wysłuchaj i okaż cierpliwość. Mimo że może być nam ciężko okazywać cierpliwość – zwłaszcza po ciężkim dniu w pracy, licznych obowiązkach czy w obliczu własnych kłopotów i trudności – to właśnie ona będzie kołować rozdrażnienie naszej pociechy niczym balsam ranę. Odpowiadając na nerwowe czy agresywne zachowanie dziecka zdenerwowaniem, dolewamy tylko oliwy do ognia, napędzając negatywne emocje. Gdy jednak dziecko zauważy nasze spokojne i cierpliwe podejście, zacznie odpowiadać tym samym. Poza tym łatwiej mu będzie się zwierzyć ze swoich problemów i odczuć. Jest to pierwszy krok do rozwiązania emocjonalnych problemów.

1. **Nazwij emocje.** Czasami dziecko nie do końca wie, co czuje i nie wie, co jest przyczyną negatywnych emocji. Wspólna analiza i nazywanie uczuć pomoże mu uporządkować myśli i zrozumieć swój stan emocjonalny w danym momencie.
2. **Nie gań.** Nie używaj sformułowań: ***Ja w Twoim wieku nie mogłem/mogłam sobie pozwolić na takie zachowanie.*** Po pierwsze takie porównywanie w niczym nie pomoże, a po drugie właśnie z tego powodu wielu dorosłych nie potrafi radzić sobie z emocjami. „Duszą” w sobie wszelkie negatywne uczucia, co prowadzi do obniżenia nastroju i depresji. Nie pozwól, by taki scenariusz był prawdopodobny w przypadku Twojego dziecka.
3. **Terapeuta.** Czasami nagromadzone i skumulowane negatywne emocje dziecka mogą być dla nas niczym najwyższe góry – nie do przeskoczenia. Pociecha nie

chce z nami współpracować, a wręcz irytuje się na wszelkie oznaki pomocy z naszej strony. Co wtedy? Być może warto skorzystać z pomocy osób trzecich. Nie mamy tu jednak na myśli porad znajomych czy rodziny – chociaż te też często bywają pomocne – ale wykwalifikowanego psychologa. Terapeuta może lepiej dostrzec podstawę problemu, błędy komunikacji czy inne bariery i wskazać nam oraz dziecku, jak się z nimi uporać. Pamiętaj jednak, by skorzystać z pomocy doświadczonego psychologa.

4. **Rozmowa z wychowawcą.** Okres emocjonalnej burzy wpływa nie tylko na domowników, lecz także na środowisko szkolne tj. rówieśników i nauczycieli. Warto zatem porozmawiać z wychowawcą o aktualnym stanie emocjonalnym dziecka i znaleźć wspólne metody łagodzenia, które będzie stosował nauczyciel. Współpraca z Twojej strony i pokazanie świadomości problemu będzie zachęcająca dla nauczyciela, aby poświęcić dziecku szczególną uwagę i wykazać się większą dozą zrozumienia. Nie oczekuj jednak, że nauczyciel po rozmowie będzie całkowicie przymykał oko na wybuchy emocji czy nieodpowiednie zachowanie Twojej pociechy. Po pierwsze ma pod opieką innych uczniów i musi dbać o ich komfort psychiczny oraz fizyczny, a na dodatek inne dzieci mogą również przechodzić trudniejszy okres.
5. **Wytchnienie.** Kluczem do wyciszenia jest również odpoczynek fizyczny. Nie chodzi o to, aby nakazać dziecku chodzenie spać o godzinie dziewiętnastej. Ustal jednak stałą porę, o której pociecha powinna już znajdować się w łóżku i zadbaj o higienę snu. Wyszukuj również wspólnych aktywności, które będą skutecznie rozładowywać napięcie emocjonalne – bieganie, spacer po lesie lub parku, a może jazda na rowerze czy pływanie.