

Jak nauczyć dziecko radzenia sobie z gwałtownymi emocjami?

Równocześnie z pracą rodziców nad opanowaniem złości dziecka, powinna iść praca z dzieckiem nad radzeniem sobie z emocjami. Pamiętajmy, że nasze dziecko nie chce się tak zachowywać, tupanie nogami, krzyki, wyzwiska są tylko zewnętrznym wyrazem tego, że dziecko sobie nie radzi z tym, co dzieje się w jego myślach i z jego ciałem. I ma do tego prawo! Bardzo ważne jest więc to, by pokazać mu, wskazać, które z zachowań są społecznie akceptowalne, ale także to, jak opanować swoją złość. Wraz z zabranianiem zachowań negatywnych, musi iść wskazanie zachowań pożądanych. Jak to zrobić?

Po pierwsze rozmawiaj z dzieckiem. Zapytaj jak się czuje, kiedy się złości, co wtedy myśli.

1. Zaproponuj narysowanie tych emocji. Możecie też wspólnie sporządzić listę sytuacji, które doprowadzają dziecko do złości.

2. Spróbuj uświadomić dziecku, że wiele z tych sytuacji nie może kontrolować, np. tego czy wygra w planszówkę, jaka będzie pogoda, co powie kolega. Ale może kontrolować swoje myśli i w dużej mierze swoje reakcje. Możesz posłużyć się metaforą ogniska- kiedy nie dorzuca się drewna, ognisko wygasa, kiedy poleje się je wodą, gaśnie natychmiast. Podobnie jest ze złością. Spróbujcie znaleźć sposoby na to, by dziecko samo nauczyło się kontrolować swoją złość, a może nawet ją ugasić. Z moich doświadczeń najczęściej pomagają dzieciom:

– odizolowanie się , pójście do swojego pokoju. Dzieci w samotności wyciszają się szybciej, bo nikt nie podsycza ich złości komentarzami, a poza tym wiedzą, że czas trwania złości zależy od nich samych- przejmują kontrolę. Najczęściej też znajdują tam ciekawą zabawkę i szybko o złości zapominają.

– „spalenie złości”– wykonanie jakiejś aktywności, która nie będzie podsycać złości, ale ją wypali- uderzanie pięściami w poduszkę nie jest dobrym pomysłem bo nadal podsycza emocje. Chodzi bardziej o aktywność, która pozwoli pozbyć się napięcia z ciała, ale nie będzie związana z agresją, np. zrobienie kilkunastu pajacyków, podskoki, bieganie, jazda na rowerze itd. Dzieci lubią także powtarzanie w kółko tych samych słów.

– głębokie oddychanie, liczenie oddechów, przerzucenie uwagi na oddychanie, a także uspokojenie tym samym organizmu. Dzieci są mistrzami w wymyślaniu sposobów na relaksację.

Pamiętajmy, że zawsze to dziecko powinno zdecydować jak zareaguje, nie narzucajmy niczego słowami np. „Idź do swojego pokoju i się uspokój”. To nie pomoże. Praca związana z radzeniem sobie ze złością powinna zawsze odbywać się w sytuacjach, gdy dziecko jest spokojne, zrelaksowane, pozbawione silnych emocji.

Praca poznawcza nad emocjami jest dla wielu rodziców bardzo trudna. Dlatego, jeśli nie czujemy się kompetentni, albo nasza praca z dzieckiem nie przynosi efektów, poprośmy o pomoc psychologa. Czasem praca z kimś obcym jest dla dziecka prostsza. Z drugiej zaś strony, praca z psychologiem pozwala również na analizowanie emocji rodziców, którzy podczas wybuchów złości swojego dziecka też odczuwają cały wachlarz emocji i różnie sobie z tym radzi. Pamiętajmy, że jako rodzice musimy dbać o swoje emocje, nasze odczucia są również ważne jak emocje i odczucia dziecka.