

## JAK ZAPANOWAĆ NAD EMOCJAMI DZIECKA

**Fascynuje mnie świat** dziecka. Zebrana wiedza o nim to efekt kilkudziesięciu lat spędzonych w pracy z dziećmi i ich rodzicami. Obserwacja jego zachowań w różnych relacjach, reakcje na te zachowania dały mi dużą wiedzę o dziecku, o jego potrzebach, lękach, o tym co lubią, czego unikają, co sprawia im radość, a co smutek. Wiedzę, którą dzielę się z rodzicami na szkoleniach TSR na których zapoznaję rodziców z metodą T. Gordona.

Jak zapanować nad emocjami dziecka ? Czy jest na to skuteczna metoda? Jaką wiedzę muszę posiadać by poradzić sobie emocjami dziecka?

Atmosfera w naszych rodzinach zależy od jakości naszych relacji. Wszystkiemu co się wokół niej dzieje towarzyszą emocje. Wśród nich są takie które lubimy: radość, szczęście, spełnienie, miłość oraz takie których nie lubimy: smutek, żal, odrzucenie, strach, poniżenie.

Nie zawsze potrafimy poradzić sobie ze złością, gniewem, smutkiem. A skoro nam, dorosłym, tak trudno panować nad emocjami, to co mają powiedzieć dzieci?

Dzieci rzucają zabawkami, płaczą, kładą się na podłogę, krzyczą, pluja, a czasami też biją innych. Płacz dziecka, agresja jest sposobem na toby zwrócić na siebie uwagę. Dziecko płacze bo nie potrafi inaczej. Poprzez płacz szuka zrozumienia, akceptacji. To tak jakby mówiło do nas „Mamo, tato, powiedz mi co ja teraz czuję” Boimy się takich sytuacji za wszelką cenę chcemy im zapobiec. Tłumimy emocje w dziecku mówimy „Nie śmieć się tak głośno ludzie patrzą”, „Nie płacz nie jesteś dzidziusiem”, „Nie płacz to wcale nie boli”. Trudno być dzieckiem bo dorośli ich nie rozumieją.

Większość rodziców na stałe ma w pogotowiu oceny, krytykę: jesteś bałaganiarz, beksa, leń. Zapominamy o starym powiedzeniu „Mów dziecku jakie jest złe takim się stanie”.

Od dzieci można się wiele nauczyć. One potrafią wyrażać to co czują: „Mamusi, tatusiu kocham cię”, „Nie lubię cioci Kasi”, „Boli mnie, bo Franek bije mnie zabawką”, „Boję się, kiedy jest ciemno”, „Tatusiu, czy ty jesteś smutny”. Dzieci nie udają gdy płaczą, nie udają gdy się cieszą, ich uczucia są prawdziwe. Z perspektywy rodzica, uczucia umykają, bywają mało istotne, czasami nawet nieważne. Rodzice mają trudności z określaniem i wypowiedaniem tego co czują, uważając, że okazywanie uczuć jest niedojrzałe, egocentryczne, infantylne i raniące. Między innymi z tych powodów je ukrywają, tłumią, zaprzeczają. Wstydzą się o nich mówić, bo o emocjach nie mówiło się w ich rodzinach. Świadomość własnych emocji jest bardzo ważna. Jeśli rodzic umie odczytać emocje dziecka, potrafi je nazwać to nawiąże kontakt z dzieckiem i będzie wiedział jaka jest ich przyczyna. Tę świadomość własnych emocji rodzic wykorzysta do tworzenia lepszych relacji. Rodzicom brakuje pewności w podejmowaniu decyzji. Kiedy dzieci wyczuwają niepewność rodzica, wtedy to one decydują, obojętnie ile mają lat. One wiedzą, że mogą uzyskać to czego chcą. Dziecko staje się coraz bardziej wymagające, a rodzic ustępliwy. To nie rodzic decyduje o przebiegu dnia lecz dziecko.

Dzieci szybko się uczą i wiedzą, które emocje można wyrazić przy jakich okazjach i wyrażają je zachowaniem. Będę wolno się ubierał to zostanie w domu lub mama mnie ubierze, będę płakał to mama kupi mi zabawkę. Dziecko nic nie traci dlatego miałby zmienić swoje zachowanie.

Jest w nas dorosłych bardzo dużo blokad to one sprawiają, że nie jesteśmy sobą, a dzieci to wyczuwają. Rodzic ma być przewodnikiem dla dziecka, ma z nim współpracować. Akceptacja dziecka takim jakim jest bez obwiniania, ocen, doradzania pozwoli mu poznać dziecko i skupić się na emocjach, na jego potrzebach.

Dzieci uczą się przez modelowanie. Rodzic, który słucha ze zrozumieniem, rozmawia z dzieckiem da mu dobre podstawy do kopiowania tych relacji na ich własne dzieci. To, czego nasze dzieci doświadczą w rodzinie zostanie przez nie przekazane dalej. Jeśli nauczymy się je słuchać - one usłyszą innych. Dopóki nie będziemy mieli wiedzy na temat kształtowania właściwych relacji w rodzinie dopóty będą dyskusje na temat jak panować nad emocjami, jak rozwiązywać konflikty.

Potrzeba obserwacji dziecka powinna być najważniejsza. Obserwując dziecko poznajemy jego potrzeby, zainteresowania, mocne i słabe strony, co lubi czego nie lubi. Musimy ze sobą rozmawiać, musimy nauczyć się słuchać bo właśnie słuchanie jest najważniejszym elementem komunikacji. Słuchać, aby naprawdę usłyszeć to co czuje dziecko. Słuchamy nie po to by dać radę, skrytykować. Słuchamy z uwagą dając swój czas, swoją cierpliwość. W ten sposób pomagamy dziecku pozbyć się smutku, lęku, żalu, rozczarowania. Kiedy je wystuchamy, nazwiemy ich emocje wtedy dowiemy się dlaczego dziecko w ten sposób się zachowuje. Dodajemy dziecku siłę gdy rozumiemy jego emocje. Jeśli zaakceptujemy je to dziecko nie będzie miało poczucia winy z powodu tych odczuć. To przez rodziców dziecko traci pozytywny stosunek do samego siebie, Jeśli mówimy dziecku, „Przestań płakać to nie boli” to dziecko odbiera to tak: „Ze mną jest chyba coś nie tak – przecież mnie boli”

Jak wygląda świat dziecka. Jakie są jego obawy, lęki, opinie o tym co czuje jak odbiera nauki dorosłych. Oto kilka przykładów:

*„Rodzice mi nie ufają. Ciągłe są przy mnie i ciągle się czegoś boją. Ciągłe myślę, że coś złego mi się stanie. ”Uważaj”, „Nie biegaj”. Zawsze są przy mnie i okazują swój lęk. Kiedy ich nie ma to boją się, że naprawdę mi się coś stanie. Boję się schodzić ze schodów bo mogę się przewrócić. Nikt mnie tego nie nauczył jak bezpiecznie zejść ze schodów. Nie biegam bo grozi to upadkiem. Nie wierzę w siebie, nie wierzę w to, że potrafię coś sam zrobić. Nie rysuję bo boję się że będą się inni ze mnie śmiali i mówią, że nie lubię rysować. Moja mama ciągle mi powtarza: słońce jest żółte, trawa zielona a ja czasami chcę inaczej pomalować. Bez rodziców chyba nie potrafię niczego zrobić. Mama mnie karmi, bo zawsze się spieszy, bo jak mama karmi to ja się nie pobrudzę W przedszkolu nie chce jeść bo mogę się pobrudzić. Brudna bluzka to znowu uwagi mamy nie tylko do mnie ale i do pani, że nie dopilnowała mnie przy jedzeniu. Wstydę się tych uwag. Dlaczego nie mogę być sobą. Chciałabym się sama uczyć i podejmować decyzję. Jeśli to są złe decyzje to niech mama pomoże mi je zauważyć bym w przyszłości ich nie powtórzył. Niech mnie nie straszy. Nie lubię tego. Codziennie słyszę co mogę, czego nie mogę. Mam w sobie tyle lęku i nie mogę sobie z nim poradzić”*

*„Byliście na podwórku?” -Tak. „Przecież tak zimno!! Zmarzłaś? Mama nakłada buty córce.*

*No, tak zmarzłaś. Jakie ty masz zimne nóżki, o jeszcze rajstopki skręcone. Pani ci nie pomaga? Zawsze poproś panią niech ci pomoże nałożyć.”*

*Po co mama pyta? Wszystko musi wiedzieć – mżawka, zimne nóżki, skręcone rajstopy. Chciałam mamie powiedzieć co robiłam w przedszkolu – nie mogłam - nie dopuściła mnie do głosu. Nawet nie zauważyła, że jestem smutna, bo martwiłam się tym, że mam przejść do drugiej grupy, do innej pani – nie lubię tego. Gdyby przyszła później zobaczyłaby mnie zapłakaną i znowu bym usłyszała.*

*No, widzisz, mówiłam ci, że przyjdę, taka beksa jesteś. Zawsze po ciebie przychodzę, a ty płaczesz. Pani na ciebie krzyczy? Przecież twoja pani jest fajna. Daj spokój przestań się mazgać”.*

*„W przedszkolu to lubię się bawić wśród dzieci, które „rządzą”. Czuję się wśród nich bezpiecznie. Chociaż czasami też chciałabym, żeby było „po mojemu”. Dzisiaj w przedszkolu bawiliśmy się w dom. Ja miałam być pieskiem, Kuba tatą, a kotkiem Jaś. Trochę się posprzeczałyśmy bo Jaś chciał być tatusiem. Powiedziałam im, że nie można mieć dwóch tatusiów, a Kuba się upierał, że on ma dwóch tatusiów. Nie wiem, może ma. W końcu przypadła mu rola kotka. Jaś miał tylko miauczeć, a ja szczekać. Cały czas obserwowałam, czy nie za często szczekam. Bałam się, że psem zostanie kto inny.*

*W domu nie opowiadam co było w przedszkolu. Raz mamie opowiedziałam, że Piotruś zabierał mi zabawki, to przez cały wieczór mama mówiła mi co mam robić i pytała czy pamiętam. Moja mama ma zawsze rację - tak mi mówi. Ja czasami myślę, że jest inaczej, ale boję się o tym powiedzieć.”*

*„Wczoraj w przedszkolu przy Julce mama powiedziała: „To wstyd po prostu wstyd, ty nie umiesz nakładać bucików”, a jak poprosiłam by wzięła misia z półeczki, którego robiłam w przedszkolu to ze zdziwieniem powiedziała: „To ty go sama zrobiłaś?”*

*Tak – odpowiedziałam.*

*„Aha, już widzę jak pani ci go kleiła.”*

*Mama mi nie wierzy. W domu to tak naprawdę nic nie robię, a czasami chciałabym. Mama tylko mówi: „Zobacz jaki tu bałagan, bałaganiara jesteś. Zobacz w twoim pokoju wszystko porozrzucane” A kiedy sprzątam to mówi:*

*„ Zostaw, jak ty to robisz” i sprząta to za mnie, po swojemu.*

*O, co w tym wszystkim chodzi ? Czy ze mną jest coś nie tak?”*

*„Moja mama lubi się mną chwalić. Mówi do cioci Zosi „Zobacz jaka ona jest mądra, samodzielna, jaką ma dobrą pamięć. Powiedz wierszyk. Co się wstydzisz, no mów. A ja nie mam ochoty, wstydzę się. Mądra to jest moja mama. Zawsze wszystko wie najlepiej. Samodzielna też jeszcze nie jestem. Mama zawsze mnie poprawia, podpowiada. Pamięć to może mam, ale jak widzę ciocię to wszystko zapominam. To tak przy cioci mama jest miła, a jak cioci nie ma to słyszę co innego. Nigdy nie jestem pewna co ta moja mama wymyśli zawsze muszę być czujna. Mama chciałaby żebym wszystko co ona wymyśli robiła dobrze. Ja staram się, a ona i tak mnie krytykuje”.*

**Nie ufamy dzieciom. Nie pozwalamy by popełniały błędy i na tych błędach się uczyły. Dziecko które ma:**

mało doświadczenia w dzieciństwie to mało samodzielności,

mało samodzielności to brak umiejętności podejmowania decyzji,

mało inicjatywy, kreatywności to brak sukcesu,

brak sukcesu to smutek i przygnębienie,

smutek i przygnębienie to odrzucenie - choroba, depresja.

Nikt nie chce być chory ze smutku. Nikt nie chce być chory z winy innych, dziecko też. W atmosferze ciągłej kontroli, oceny, doradzania, krytyki dziecko przestaje wierzyć w siebie, boi się sam podjąć decyzję, szuka argumentów na to by czegoś nie robić, albo, że się tego nie da

zrobić. To co w dzieciństwie nazywamy troską w późniejszym życiu może przerodzić się w rozpacz i rozżalenie i będzie bolesne dla obu stron - rodzica i dziecka.

Odkryjmy nasze ze dzieci na nowo. Obserwacja, słuchanie dziecka, a nie narzucanie swojego zdania pozwoli je lepiej poznać i zrozumieć. Trudno jest zapanować nad uczuciami dziecka, gdy jego nie słuchamy, nie próbujemy poznać i zrozumieć jego potrzeb.

**Krystyna Nowak**

**Licencjonowany trener Treningu Skutecznego Rodzica**

*autor: Białostocka Akademia Rodziny*

