

Dziecko niegrzeczne czy „w emocjach”? Twój wybór !

Trudne emocje, czyli jakie? Pytani rodzice najczęściej odpowiadają: złość. Dlaczego tak nie lubimy złości wyrażanej przez nasze dzieci? Czy umiemy sobie z nią radzić?

Złość jest jedną z pięciu podstawowych emocji wyróżnionych przez psychologa Paula Ekmana, której doświadczają i którą rozpoznają wszyscy ludzie na świecie. Jedną z podstawowych funkcji wszystkich emocji jest informowanie nas o tym, co jest ważne, jaką podjąć decyzję i działania. Złość jest niezwykle potrzebna, gdyż sygnalizuje niedobre sytuacje, które sprawiają, że doświadczamy frustracji.

Złość dziecka = bezradność rodzica?

Dlaczego więc złość najczęściej określana jest mianem „trudnej emocji”? Warto zauważyć, że to nie emocja jest trudna. Rodzic nie akceptuje sposobu wyrażania swojego stanu przez dziecko. Dorośli często skupiają się na niewłaściwym zachowaniu, zapominając o uczuciach najmłodszych. Jest to prosta droga do nadania etykiety „niegrzeczne dziecko”. Opiekun postrzegający swojego podopiecznego w ten sposób uruchamia strategię, której celem będzie wychowanie dziecka „grzecznego” i „zachowującego się ładnie”. W ten sposób zupełnie pominięty jest aspekt dziecięcych emocji. Dziecko nie jest zrozpaczone, bezradne ani niepewne. Według rodzica jest „niegrzeczne”, a więc złośliwe, złe, a jego zachowanie jest intencjonalne.

Interpretowanie emocji

Zapominamy, że emocje to bardzo trudna i skomplikowana sprawa – również dla dorosłych. Wielu z nas ma problemy z interpretowaniem i nazywaniem własnych uczuć. Z trudem przychodzi nam ich wyrażanie w sposób akceptowany społecznie. Dzieci często nie rozumieją emocji, których doświadczają. Nie potrafią ich nazwać, znaleźć ich źródła. Nie wiedzą, w jaki sposób sobie radzić z takimi stanami, jak gniew czy frustracja. Potrzebują dorosłego, który pomoże im zdefiniować co czują, opiekuna, który stanie się towarzyszem w powrocie do równowagi i zrozumieniu tego, co się z nimi dzieje.

Na prowadzonych przeze mnie warsztatach często proszę rodziców, aby przypomnieli sobie sytuację dla nich trudną, gdy znaleźli się „w emocjach”. Proszę, aby opisali zachowanie osoby, która była im wówczas pomocna. Najczęściej okazuje się, że towarzysz wykazywał się wyrozumiałością i zrozumieniem sytuacji.

Błędy rodziców w sytuacji złości dziecka

Rodzice najczęściej stosują cały wachlarz zupełnie niewspierających zachowań, takich jak: groźby, straszenie, nakazy i zakazy, zawstydzanie. W ten sposób właśnie, nadają dziecku etykietę „niegrzecznego”. Takie zachowania pogłębiają frustrację rodzica i jego złość, co przekłada się na: krzyk, klaps, odrzucenie lub obrażanie. Cała gama tego typu działań powoduje, że dziecko otrzymuje bardzo silny komunikat: „Złość jest zła. Nie wolno jej wyrażać ani przeżywać.”

Skoro już wiemy, co nie działa i gdzie tkwi źródło najczęściej popełnianych błędów, zastanówmy się, co zrobić, aby wspomóc dziecko doświadczające trudnych emocji. Nauczmy je wyrażania emocji w sposób akceptowany społecznie.

Jak towarzyszyć dziecku „w emocjach”?

- zauważ uczucia dziecka, dzięki temu wyrażasz swoją akceptację dla nich: „Widzę, że jesteś zły”,
- nazwij to, co dzieje się z dzieckiem: „Wydaje mi, że krzyczysz bo jesteś wściekła”,
- spróbuj nazwać uczucia dziecka, odnosząc je do konkretnej sytuacji; pomożesz mu zrozumieć, co jest jego przyczyną, jednocześnie dając dziecku możliwość innego zinterpretowania sytuacji: „Myślę, że zezłościłaś się, bo nie pozwoliłam Ci oglądać telewizji”,
- dawaj przykład; pamiętaj, że dziecko uczy się ekspresji emocji poprzez obserwację innych, a szczególnie swoich rodziców; jeśli Ty krzyczysz, złościąc się, Twoje dziecko też będzie to robić.