

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O EMOCJACH?

Dorastające dzieci pragną podkreślać swoją niezależność oraz zaznaczać indywidualność. Potrzebom tym towarzyszy niedojrzałość w reakcjach i zachowaniach, chwiejność emocjonalna, zmienne nastroje, nerwowość, niechęć, a nawet agresja. W miarę dobrego do tej pory kontaktu z dzieckiem, zaczyna się psuć, coraz częściej się kłócimy, oskarżamy, mniej ufamy.

Od tej pory nie wystarczy, na brak naszej zgody, powiedzieć "nie", każde "nie" teraz musi być poparte argumentem DLACZEGO NIE. To wyraz wzajemnego szacunku. Dorastające dziecko odkrywa, że jego uczucia kształtowane są przez jego myśli na temat siebie, innych osób, wydarzeń i że mają one znaczący wpływ na jego zachowanie i decyzje. Relacje, jakie dziecko buduje z innymi wzbogacają jego doświadczenie społeczne, co powoduje, że zaczyna mniej lub bardziej świadomie wypowiadać się na temat przeżywanych emocji.

Dlaczego ważna jest rozmowa z dzieckiem na temat emocji?

- bo pomaga dzieciom przyglądać się własnym uczuciom i wiązać je z konkretną sytuacją – to wzbogaca doświadczenie;
- pozwala rozumieć rzeczywistość: "podejmujesz jakąś decyzję, która ma określone konsekwencje";
- rozwija świadomość siebie;
- poszerza słownik emocji (lepiej, trafniej nazywamy emocje);
- dzięki dzieleniu się swoimi emocjami z innymi (np. rodzicami, rówieśnikami) tworzymy więź, zawieramy przyjaźnie;
- uczymy się zasad, które rządzą relacjami międzyludzkimi;
- poznajemy własny charakter, porównujemy go z innymi;
- dowiadujemy się, że nie wszyscy myślą i czują tak jak ja, że inaczej reagują – pokazuje to odmiennosć w zachowaniach i reakcjach ludzi oraz ich różnicach w pragnieniach i marzeniach;
- dzięki rozmowie o emocjach odkrywamy, że każdy posiada swój wewnętrzny świat uczuć i myśli, niezależny, niepowtarzalny – prawie jak linie papilarne na dłoni.

CO MOGĄ ZROBIĆ RODZICE?

1. Wyjaśnijcie, że uczucia mają swoje przyczyny oraz że sposób ich wyrażania w określony sposób ma swoje konsekwencje (np. wstyd możemy próbować ukryć kłamstwem, ale będzie to miało swoje konsekwencje ...) – pozwólmy dzieciom doświadczyć konsekwencji ich postępowania i sposobu wyrażania emocji!
2. Pokażcie związek MYŚLI – EMOCJI – ZACHOWANIA – dziecko musi wiedzieć, że emocje pojawiają się na skutek naszych myśli, a to jak się zachowamy zawsze ma konsekwencje, uczmy jak wyrazić np. złość, aby konsekwencje społeczne były jak najmniej dotkliwe;
3. Jeśli nasze dziecko zdecyduje wyrazić swoją złość bardzo silnie krzywdząc przy tym innych, pozwólmy mu dowiedzieć się, jakie konsekwencje będzie to miało dla jego relacji z drugą osobą – co ona w związku z tym sobie pomyśli, co poczuje i jak zareaguje.
4. Unikajmy stereotypów – ludzie mają różny poziom wrażliwości i sami podejmują decyzję, w jaki sposób zachować się w danej sytuacji. Nie generalizujemy, że np. dziewczynki bardziej coś przeżywają, a chłopcy nie mają uczuć, bo to nieprawda!
5. Odwołujmy się do bohaterów z literatury – czytanie książek, opowiadań, bajek daje dziecku możliwość utożsamiania się z postaciami, uczy rozwiązywać problemy, radzić sobie z trudnymi przeżyciami;
6. Bądźmy dobrym przewodnikiem, dajmy przykład własnym zachowaniem. Pokazujmy dzieciom nasze emocje, nawet jeśli są silne. Uczmy ich na własnym przykładzie, że nie zawsze radzicie sobie z własnymi uczuciami, że też zdarza się wam mieć gorszy dzień czy też macie kłopoty, które was smucą, złością – to uczy dzieci przeżywania smutku, porażki, paradoksalnie daje im siłę, że też sobie poradzą;
7. Rozmawiajmy z dziećmi o emocjach przeżywanych każdego dnia, nazywajmy co nas ucieszyło, zasmuciło, zaskoczyło itp. Młodsze dzieci mogą narysować, to co czują, starsze – prowadzić dziennik emocji, pisać wiersze i opowiadania.

KIEDY CIĄGLE SŁYSZĘ „NIE”

- pamiętaj, że polecenia w rodzaju: „wynieś”, „przynieś”, „pozamiataj”, na większość dorastających dzieci (nastolatków) nie działają. Dziecko w tym wieku buduje swoją tożsamość raczej w opozycji do rodziców, bo to oni są zazwyczaj „pod ręką” a poza tym,

do tej pory mieli znaczną przewagę i wpływ. Naturalne są myśli typu: „**Nie jestem taki jak wy**”, czego konsekwencją jest **BUNT**. Im więcej żądamy, tym mniej dostajemy... na przekór i dla zasady :) Wypowiedziane rodzicom: „Nie”, jest badaniem granic, na ile mogą sobie pozwolić.

- zanim wydasz polecenie, wypisz na kartce wszystkie obowiązki domowe i zaproponuj dziecku, by zakreśliło te, które chce wykonywać. W ten sposób pokazujesz, że szanujesz jej zdanie. Jednocześnie skupiasz uwagę dziecka na wyborze zadań, a nie na myśli, żeby zrobić tobie na przekór. Raczej nie usłyszysz: „Niczego nie chcę robić”. Ale jeśli tak się zdarzy, nie krzycz, bo nic w ten sposób nie uzyskasz. Zawsze zaproponuj rozwiązanie i powiedz mu o swoim problemie: „Boję się, że sama nie dam sobie rady. Umówmy się, kto odkurza, a kto wyrzuca śmieci. Co wybierasz?”. Gdy już ustalicie zasady, porozmawiajcie o tym, jakie będą konsekwencje, jeśli dziecko nie dotrzyma słowa, a jakie czekają go nowe przywileje, gdy udowodni, że można mu zaufać.

KIEDY NA NICZYM MU NIE ZALEŻY

- długotrwały brak zainteresowania czymkolwiek może być oznaką obniżonego nastroju, a nawet rozwijającej się depresji (zazwyczaj dotyka ona dorastających nastolatków);
- zazwyczaj jednak podobne objawy nie są związane z chorobą, są testem jak rodzice zareagują na takie zachowanie. Bądź szczerzy i wiarygodny: jeśli usłyszysz, że nie ma sensu się uczyć (nie chce mi się uczyć), wykaż zrozumienie: „Wiem, że nie zawsze masz ochotę się uczyć, nie wszystko jest łatwe i ciekawe” – zaproponuj, że będziesz odpytywać dziecko z materiału, zrobicie wspólnie zadanie albo wybierzcie dwa przedmioty, które w nauce będą najważniejsze. Warto rozmawiać w domu o tym, co daje edukacja i jak wpływa na znalezienie dobrej pracy;
- BRAK MOTYWACJI zawsze ma swoją przyczynę, może dziecko z czymś sobie nie radzi, może ma niską samoocenę, nie wierzy w siebie, czuje się niedocenione, chce skupić na sobie uwagę, itp. – powodów jest wiele, poznacie je, kiedy poznacie argumenty.

KIEDY NIE SŁUCHA

- naucz się cierpliwie wysłuchać dziecko;
- pozwól mu się wygadać, im więcej mówi o problemie, tym lepiej porządkuje swoje myśli;
- pytaj i nie zakładaj, że coś jest niemożliwe tylko dlatego, że ty tak uważasz. Wiele razy dzieci zaczynają krzyczeć, bo rodzice ich nie słuchają, urywając rozmowę stwierdzeniem: „Marsz do pokoju!”.

- wsłuchaj się w to, co mówi dziecko, możesz łatwo odczytać nie tylko emocje, ale również potrzeby dziecka;
- używaj komunikatów JA (jestem zaniepokojona tym, że masz niskie oceny ponieważ ... – w tym komunikacie musi być serdeczna troska, nie pretensja!!
- odwołuj się do emocji i nazywaj je; pytaj o zdanie dziecka w konkretnym temacie;
- kiedy dziecko wybuchnie złością lub trzaśnie drzwiami, nie rób mu awantury, nie nakręcaj się – poczekaj aż oboje będziecie spokojni, wtedy porozmawiaj, nie zaczynając od pretensji; zmienne nastroje zdarzają się dorastającym dzieciom;
- nigdy nie odpłacaj tym samym! Nie krzycz, tylko poczekaj, aż opadną emocje, i powiedz: „Wrócimy do tego jutro”. Nie ma sensu wchodzić do pokoju za krzyczącym nastolatkiem i domagać się wyjaśnień. Nazajutrz porusz ten temat i zaznacz, że zachowanie pociechy było niedopuszczalne. Zapytaj, czy tak powinien wyglądać kontakt między wami. Słuchaj dziecka w taki sposób, by nie miało wątpliwości, że ją rozumiesz, szanujesz i że jej współczujesz.

KIEDY KŁAMIE

- powiedz, że dziecko zawiodło twoje zaufanie;
- zapytaj czym według niego jest zaufanie i co w praktyce oznacza to słowo;
- porozmawiaj o tym, jak trudno jest odbudować zaufanie i jak można to zrobić;
- jeśli otwarcie rozmawiacie o kłamstwie, to zdarzenie z nim związane będzie dla niego niezłym sposobem kształtowania charakteru;
- pamiętaj, że młodzież musi popełniać błędy, bo na nich wiele się uczy;
- dowiedz się też, czego dziecko się boi, zatajając prawdę. To będzie dla ciebie informacja, czy przypadkiem nie powinienes czegoś zmienić w waszych relacjach;
- kłamiemy z obawy przed konsekwencjami naszych czynów, zastanów się jaką potrzebę zaspokaja twoje dziecko, kłamiąc.

KIEDY JEST BARDZO SKRYTE

- daj czas, nie przesłuchuj, pokaż, że dziecko jest dla Ciebie ważne;
- zawsze bądź gotów je wysłuchać i pomóc, nawet odkładając czasem swoje ważne sprawy;
- powiedz, co czujesz: „Trudno mi sobie poradzić z twoim milczeniem, bo nie wiem, o co chodzi. Razem na pewno znajdziemy jakieś wyjście z sytuacji. A może chciałbyś porozmawiać z kimś innym, np. pedagogiem/psychologiem?”;
- zastanówmy się, czy my – rodzice również nie jesteśmy skryci, być może łatwiej będzie je zrozumieć.

