Twoje reakcje, a reakcje dziecka

Zanim zaczniesz szukać sposobów na reakcję na chwile złości Twojego dziecka, zatrzymaj się na chwilę i zastanów, jak oboje przechodzicie proces złości.

**T**woje reakcje

Załóżmy, że poprosiłaś partnera o to, aby posprzątał, podczas kiedy Ty będziesz odbierać dziecko z przedszkola. Zauważasz po drodze, że jest wyraźnie zagniewane, ale nie rozmawiacie o tym jeszcze. Po powrocie zauważasz, że mieszkanie nie zostało posprzątane, a Twój partner zajmuje się jakąś – w Twoim odbiorze – błahostką. Czujesz, jak gniew przejmuje nad Tobą kontrolę. Masz teraz dwie opcje. W pierwszej z nich dasz upust swojej złości krzycząc lub płacząc. W drugiej – wybierzesz racjonalną rozmowę ze swoim partnerem i ubierzesz swoją złość w słowa.

Z tego przykładu wynika, że to Ty decydujesz o tym, jak zareagujesz w takiej sytuacji. Oczywiście nie masz kontroli nad pojawianiem się negatywnych emocji, ale jako człowiek dorosły jesteś w stanie racjonalnie sobie z nimi poradzić i poszukać dla nich rozsądnego ujścia.

Reakcje dziecka

Tymczasem Twoja pociecha miała w przedszkolu naprawdę ciężki dzień! Koleżanka wyśmiała pomysł na zabawę, a plastelinowe kreacje na zajęciach wychodziły zupełnie nie tak, jak trzeba…Jakby tego było mało, w domu okazało się, że mama nie chce kupić nowej, wymarzonej zabawki! Tamy pękły i zaczął się krzyk…

W przeciwieństwie do dorosłego człowieka, dziecko nie jest w stanie podjąć racjonalnych środków radzenia sobie z gniewem w tej i podobnych sytuacjach. Dziecko przeżywa emocje całym sobą, spontanicznie i nad wyraz ekspresyjnie. Brak mu jeszcze zdolności analizowania, jak wypada się zachować, co będzie rozsądniejszym wyrazem złości. Nie potrafi rozsądnie “zważyć” powagi problemu i zapanować nad sposobem wyrażania emocji.

Nie wprowadzaj dziecka w błąd

Często popełnianym błędem jest mówienie dziecku, że emocje które przeżywa są złe. “Nie wolno się złościć”. “Nie możesz się tak zachowywać”. W ten sposób wprowadzamy dziecko w błąd, zmuszając go do myślenia, że skoro przeżywa negatywne emocje, to jest to niewłaściwe. Co gorsza, takie zachowanie może prowadzić do stłumienia emocji w przyszłości – i to nie w taki sposób, w jaki chciałby rodzic. Emocje tłumione to emocje, które rodzą późniejsze problemy.

Jestem zła! I lepiej o tym powiedzieć

Zanim zaczniesz oczekiwać od swojego dziecka wyraźnego artykułowania swoich uczuć i panowania nad gniewem, przyjrzyj się swojemu sposobowi wyrażania emocji. Czy gdy jesteś zdenerwowana, ponieważ ktoś stłukł Ci przypadkiem ulubioną filiżankę, potrafisz spokojnie wyrazić co czujesz? Powiedzieć: “Jestem zła, ponieważ zrobiłeś to i to. Potrzebuję czasu, aby się uspokoić, a potem porozmawiamy o tym, jak to się stało” i rzeczywiście dotrzymać słowa?

Pamiętaj, że jesteś przykładem

Dziecko uczy się od Ciebie wzorców zachowań – zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych. To kolejny powód, dlaczego kontrolę wyrażania emocji należy rozpocząć od siebie. Gdy Ty krzyczysz, rzucasz czymś w złości lub trzaskasz drzwiami, dajesz dziecku powód do tego, by traktowało podobne zachowania jako normalny wyraz gniewu. Na szczęście to działa również w drugą stronę. Gdy dziecko obserwuje rodzica, który jasno deklaruje swoje uczucia i stara się postępować pozytywnie w trudnych chwilach, samo również będzie chciało powielać ten wzorzec.

Słuchaj uważnie

Pamiętacie, jak pisaliśmy, że rozmowa jest dobra na wszystko? Nie inaczej jest w tym wypadku. Ważne, aby odczekać nieco, aż największy gniew minie i porozmawiać “na spokojnie”. Zachęcaj dziecko by opowiadało Ci o powodach swojej złości, a jeśli nie jest chętne by to robić, spróbuj mu podpowiedzieć. Możecie też wypróbować rysowanie – razem malujcie na kartkach uczucia, nadawajcie im różne kolory i kształty, które najlepiej oddają ich naturę.

Pomóż sformułować pełny powód

Często bywa tak, że dziecko po prostu nie jest w stanie sformułować powodu swojej złości. Przez to, że nie jest w stanie słownie wyrazić targającymi nim uczuciami, wpada w agresję. Wspólnie odkryjcie źródło tych uczuć, nazwijcie je i ustalcie, jak reagować następnym razem. Staraj się rozmawiać o tym z dzieckiem w sposób rzeczowy, ze zrozumieniem. Nie krytykuj – wyjaśniaj.

Artykuł pochodzi ze strony; Livekid.com