

UCZUCIA - SZKOŁA DLA RODZICÓW W INTERNECIE - Jak pomóc dziecku radzić sobie z uczuciami ?

Filmik: Jak pomóc w trudnych emocjach?

<https://youtu.be/0wqt3C0kypM>

Filmik o tym, jak słuchać dziecko?

<https://youtu.be/7j9VzHCMFm0>

Uczucia są podstawą rozwoju człowieka, wartościową i istotną częścią ludzkiej natury. Traktowane z należytą troską i szacunkiem mogą stać się podstawą dalszego rozwoju i osiągnięcia dojrzałości. Uczucia są po prostu faktem, są moralnie neutralne, są cennym darem i istotnym wsparciem w naszym życiu. Bez nich niemożliwe byłoby zrozumienie innych ludzi i wchodzenie z nimi w prawidłowe relacje.

(J. Sakowska)

Wszystkie stany emocjonalne można zaakceptować - pewne działania należy ograniczać.

Często nie pozwalamy sobie na te uczucia i emocje, których wolelibyśmy nie mieć. Nie lubimy odkrywać w sobie uczuć nieprzyjemnych. Jeżeli jednak nie pozwolimy sobie na ten rodzaj uczuć, nie poznamy tego, co naprawdę czujemy, a tylko to, co uważamy, że powinniśmy czuć. Pozwalanie oznacza mówienie sobie: *Mogę przyznać się do tych uczuć*, a następnie branie odpowiedzialności za działania podjęte pod ich wpływem. Dopuszczanie naszych przykrych, niewygodnych przeżyć emocjonalnych nie oznacza jednak przyzwolenia na wyładowanie ich na innych. Oznacza natomiast wzięcie ich pod kontrolę i obcowanie z bliższym prawdzie, a nie wyimaginowanym obrazem samego siebie. Stanowi też przyzwolenie na rzeczywiste istnienie tych części nas samych, których nie chcemy i do których wolimy się nie przyznawać. Jedynie świadomie przyjmując ich istnienie, potrafimy je kontrolować i nie dopuszczając do sytuacji, gdy wtłaczane do wewnątrz pękają, wydostaną się na zewnątrz i zdominują nasze działania.

(Nash)

Dzięki wiedzy o uczuciach i emocjach, potrafimy się kontrolować, możemy nauczyć się sposobów uwalniania od nich, wyrażania ich bez wyrządzania krzywdy innym. Życie emocjonalne powinno nam służyć i dostarczać energii do podejmowanych działań.

(J. Sakowska)

Aby pomóc dziecku, żeby radziło sobie z własnymi uczuciami:

1. SŁUCHAJ DZIECKA BARDZO UWAŻNIE

- a) Dobre słuchanie wymaga kontaktu wzrokowego z osobą mówiącą. Oznacza to przerwanie swoich zajęć, odłożenie gazety, wyłączenie telewizora.
- b) Dobre słuchanie nie zakłada nigdy, że się wie, co druga osoba powie. Jedną z przyczyn zamknięcia się drugiej osoby jest przypisywanie jej czegoś, czego tak naprawdę nie miała na myśli.
- c) Dobremu słuchaniu pomagają zadawanie mówiącemu pytań wyjaśniających i powtarzanie innymi słowami tego, co się zrozumiało: *Słyszę, że jesteś zaniepokojona jutrzejszym spotkaniem, czy dobrze zrozumiałam?*
- d) Dobre słuchanie zakłada brak przesadnej reakcji i natychmiastowego działania. Lepiej jest zakończyć całą rozmowę, a później, po przemyśleniu, podjąć działanie za zgodą dziecka. Natychmiastowa, impulsywna reakcja sprawia, że dzieci boją się tego, co może się zdarzyć w przyszłości, a to prowadzi do zerwania nici porozumienia. Cierpliwość jest kluczową sprawą w budowaniu zaufania i otwartości między rodzicem a dzieckiem.
- e) Dobre słuchanie oznacza akceptację i nie wyśmiewanie się z tego, co dziecko mówi. Można dziecka nie rozumieć, ale wyśmiewanie go i krytykowanie obniża poczucie jego wartości i skutecznie może przerwać nić porozumienia.

Aktywne słuchanie działa, gdy:

- masz ochotę i czas, by słuchać;
- rzeczywiście jesteś gotowy zaakceptować stany emocjonalne swojego dziecka;
- masz zaufanie do możliwości dziecka.

Aktywne słuchanie nie działa, gdy:

- manipulujesz dzieckiem, czyli chcesz doprowadzić do tego, aby zrobiło to, o co ci chodzi, bez uwzględnienia jego potrzeb i zdania;
- „otwierasz drzwi”, by zaraz „zamknąć” je oceną;
- usiłujesz słuchać, gdy nie masz czasu;
- stosujesz aktywne słuchanie, gdy dziecko potrzebuje po prostu informacji.

2. ZAAKCEPTUJ JEGO UCZUCIA

(np. krótkimi „och”, „mmm”, „rozumiem”)

Dziecko, tak jak dorosły, potrzebuje zrozumienia, kiedy przeżywa silne uczucia. Nie jest wtedy w stanie nikogo słuchać. Nie przyjmuje rady, pocieszenia ani konstruktywnej krytyki. Najczęściej potrafi pomóc sobie samo, jeśli jest wysłuchane i otrzymuje empatyczną odpowiedź.

Języka akceptacji i empatii trzeba się uczyć, gdyż tym, czego ludzie najbardziej oczekują, jest zrozumienie!

Wszelkiego rodzaju rady, również psychologiczne i filozoficzne, często sprawiają, że czujemy się jeszcze gorzej. Użalanie się i współczucie pogłębiają naszą frustrację, a zaprzeczanie uczuciom i bagatelizowanie ich budzi złość. Bardzo często zwracamy się do dzieci przez: filozofowanie, zaprzeczanie, dawanie rad, stawianie pytań, obronę drugiej osoby, wyrażanie żalu, zabawę w psychoanalizę.

Istnieje ogromna różnica między przyzwoleniem na wyrażanie przeżyć emocjonalnych a przyzwoleniem na działanie pod ich wpływem.

Trudności w akceptowaniu uczuć dziecka:

- nie potrafimy akceptować uczuć dziecka, gdy nie akceptujemy swoich uczuć;
- ważniejsze wydaje nam się to, jak dziecko się zachowuje, od tego, co przeżywa;
- walczymy z dzieckiem, aby nie czuło tego, co czuje, zamiast pomóc mu się uporać z emocjami.
- zaprzeczamy niewygodnym uczuciom dziecka, tak naprawdę po to, aby uwolnić od nich siebie.

3. OKREŚL TE UCZUCIA

Gdy chcemy pomóc dziecku rozpoznać i określić emocje, warto pamiętać, że:

- trudno jest rozpoznać uczucia i emocje dziecka, gdy nie starasz się rozpoznać własnych;
- nie należy ingerować na siłę, gdy dziecko nie chce rozmawiać;
- aby przemówić do serca dziecka, nie wystarczy techniczne opanowanie języka komunikacji;
- nie można pytać, dlaczego dziecko czuje to, co czuje.
- nie należy reagować zaangażowaniem większym, niż wymaga tego sytuacja, nie można powtarzać epitetów, jakimi dziecko się określa.
- trzeba uważać na dobór słów – przy określaniu uczuć lepiej stosować komunikat: *Wygląda na to, że..., Wydaje mi się..., Mam wrażeni...* niż: *Wiem, co czujesz.*
- nie należy obawiać się, że gdy nieprawidłowo określisz stan emocjonalny dziecka, zerwiesz z nim kontakt – ono samo to sprostuje (jeśli oczywiście nie stwierdzasz autorytarnie, że wiesz, co ono czuje albo co powinno czuć).
- zawsze można wrócić do sprawy, gdy w pierwszym momencie zareagujesz nieprawidłowo (zaprzeczysz uczuciom, zignorujesz je).

4. ZAMIEN PRAGNIENIA DZIECKA W FANTAZJĘ

Wyrażanie pragnień dziecka w formie fantazji daje mu możliwość przeżycia w wyobraźni tego, czego nie może mieć w rzeczywistości.

(J. Sakowska)

Dziecko potrzebuje „luster”, w których mogłoby dostrzec swoje możliwości i uczucia oraz je ocenić. Takimi lustrami są dla dziecka przede wszystkim rodzice. Przez

obserwację swojego odbicia dziecko dowiaduje się, kim jest. Odczuwając np. głęboki smutek, początkowo nie jest tego świadome. Smutek jest, istnieje, ale dziecko nie potrafi uświadomić sobie, że jest to jego własne uczucie, że jest ono częścią niego. Jeśli natomiast ów smutek będzie dostrzegalny w lustrze, dziecko przyjmie je jako swój, stanie się on jego częścią, a wnioskiem w psychice dziecka będzie: „Mam prawo odczuwać smutek, smutek jest czymś dobrym”.

Odbiciem smutku dziecka jest dostrzeżenie go przez rodziców. Widzą go, akceptują, zatem dziecko otrzymuje od nich „przyzwolenie” na to uczucie, które stanie się odtąd częścią jego życia. Jeśli natomiast rodzice sami nie mają uregulowanej relacji do emocji nazywanej smutkiem, nie dostrzegą jej również u swojego dziecka. Lustrzko będzie puste, nieme, nie będzie w stanie pokazać dziecku („odpowiedzieć” na jego pytanie), co się z nim dzieje, co odczuwa.

Dziecko ogląda w lustrze wszystkie swoje uczucia. Jeśli dorosły **akceptuje np. strach** dziecka, **to może** ono zauważyć w lustrzanym odbiciu, że:

- *uczucia są dobre, mają prawo istnieć;*
- *jestem akceptowana/y, gdy się boję, to znaczy, że ja również mogę zaakceptować swój strach;*
- *moja potrzeba ukojenia, pociechy jest czymś dobrym, mogę z niej korzystać, mam prawo odczuwać taką potrzebę oraz oczekiwać, że będzie zaspokojona.*

Jeśli dorosły **nie akceptuje np. strachu** dziecka, **to może** ono zauważyć w lustrze:

- *strach nie jest czymś dobrym, co można uznać za część siebie;*
- *nauczę się odwracać uwagę od strachu, np. poprzez skupienie się na czymś zupełnie innym;*
- *moich potrzeb nie należy traktować poważnie, a najlepiej o nich zapomnieć.*

Jeśli dorosły będzie wielokrotnie powtarzał określone zachowania, dziecko przyjmie je jako obowiązujący wzorzec. Przez wielokrotne obserwacje swojego odbicia w lustrze dziecko zaczyna budować własny wizerunek oraz wyobrażenie o sobie samym. Z tych dzień po dniu, miesiąc po miesiącu widzianych obrazów z czasem formuje się ja dziecka: „Takim się staję”.

(T. Hellsten)

Kiedy stosować powyższe umiejętności?

- gdy dziecko ma problem lub przeżywa trudne dla siebie uczucia
- gdy jest czas na słuchanie
- gdy dziecko ma ochotę na rozmowę
- gdy rodzic jest w stanie zaakceptować każde uczucie dziecka
- gdy rodzic wierzy, że dziecko poradzi sobie z problemem.

Jeszcze o uczuciach

Dwa lub więcej sprzecznych uczuć może współistnieć, np. jedna twoja część chce

jechać na obóz, a inna chce zostać w domu – to trudny wybór. Sfera emocjonalna każdego człowieka jest jedyna w swoim rodzaju, podkreślają ją różnice mówiące o indywidualności, np. twoja siostra uwielbia czekoladę, a ty wolisz banany.

Gdy dorosły szanuje stany emocjonalne dziecka, dziecko uczy się szacunku do osoby dorosłej, która okazuje mu szacunek. Mówiąc dziecku, że nie czuje tego, co czuje, pozbawiamy je naturalnego instynktu obrony (który opiera się na odczuciach), pozbawiamy je pewności siebie i ufności we własne siły. Kiedy uznajemy realność przeżyć emocjonalnych dziecka, rozwijamy u niego zdolność postępowania zgodnie z wewnętrznymi bodźcami, umiejętność dbania o swoje potrzeby.

Aby nasza miłość służyła dzieciom, musimy krok po kroku nauczyć się, jak zamieniać ją na właściwe słowa. Gdy na przykład się gniewamy, także możemy używać słów, ale tylko takich, które nie wyrządzają szkody. Osobowość dziecka jest jak „mokry cement”, dobrze więc wiedzieć, jakie ślady na nim zostawiamy.

Rolą rodziców nie jest pilnowanie, by dziecko było ciągle szczęśliwe, ale by dojrzało, a w tym pomaga przeżywanie żalu, gniewu, rozczarowania. Nie można chronić dziecka przed tymi przeżyciami, trzeba nauczyć je, jak sobie z nimi radzić.

ĆWICZENIA

Ćwiczenie 1

Co jest bezpośrednim, a co pośrednim wyrazem uczuć? Następujące wypowiedzi stanowią przykłady, w jak różny sposób wyrażamy własne uczucia. Spróbuj znaleźć te zdania, które są bezpośrednim wyrazem uczuć mówiącego, i postaw przy nich literę B.

Przykład:

Zostaw to!

Przestań mnie denerwować!

Tak się nie robi!

Nie lubię, gdy to robisz! B

1. *Razi mnie, gdy tak obchodzisz się z ludźmi.*

Zachowujesz się jak stoń w składzie porcelany!

Inni ludzie nic cię nie obchodzą?

Mógłbyś przynajmniej zachować zasady uprzejmości!

2. *Nie śmiej się tak!*

Czuję się niespokojna, gdy się tak śmiejesz.

*Jesteś niemożliwy.
Czy naprawdę wydaje ci się to takie śmieszne?*

3. *Ależ ja jestem głupia!
Widzę, że popełniłam wielki błąd.
Jestem z siebie niezadowolona.*
4. *Widzę, że chcesz mnie sobie podporządkować.
Twoje zachowanie mnie oburza.
Czuję się przy tobie przegrana.*
5. *Musiałam czekać całą godzinę!
No, nareszcie!
Jestem zirytowana, że dopiero teraz przychodzisz.
Zupełnie przemarzałam.*
6. *Czy to ćwiczenie będzie bardzo trudne?
Znowu coś, nad czym trzeba się pogłowić.
Pani chce nas tu zamęczyć.
Trochę się boję tego ćwiczenia.*
7. *To nie był dobry dzień.
Pech prześladowuje mnie od samego rana.
Wszyscy się na mnie dzisiaj uwzięli!
Jestem zmęczona po całym dniu.*
8. *Nigdy nie dotrzymujesz słowa.
Jestem zawiedziona, że nie załatwiłeś tego, co obiecałeś.
Nie liczysz się ze mną!
Lekceważysz moje potrzeby.*
9. *Jesteś bezwzględny i bez serca!
Życie z tobą to jedno pasmo udręki.
Przykro mi, że zapomniałeś o moich urodzinach.
Powinnam była uważniej słuchać przestroóg mojej matki.*
10. *Jesteś cudowny!
Kto ci powiedział, że o czymś takim marzyłam?
Naprawdę cieszę się z twojego prezentu.*

Ćwiczenie 2

Zapoznaj się z proponowanym podziałem uczuć. Nie jest on wartościujący. Pozwala nazwać uczucia, nie budząc wewnętrznych oporów powstających wtedy, gdy mamy przyznać się (przed sobą!) do uczuć, które uważamy za złe albo za które byliśmy w dzieciństwie karani.

UCZUCIA GNIEWNE: zły nastrój, irytacja, niepokój, napięcie, zniecierpliwienie, rozdrażnienie, oburzenie, bunt, gniew, wrogość, nienawiść, niechęć, mściwość, podleganie, zniewolenie, wściekłość, złość...

.....

.....

UCZUCIA LĘKOWE: niepewność, wytrącenie z równowagi, niepokój, speszzenie, zagubienie, zdenerwowanie, wahanie, trema, lęk, strach, obawa, poczucie zagrożenia, obcość, nieufność, panika, przerażenie...

.....

.....

UCZUCIA SMUTKU: zdeprymowanie, zawód, rozczarowanie, bezradność, smutek, przygnębienie, upokorzenie, poczucie odrzucenia, utraty, znudzenie, żal, troska, poczucie braku, poczucie krzywdy, niedoceny, depresja, załamanie, beznadziejność, poczucie nędzności, grzeszności...

.....

UCZUCIA POGODNE: dobry nastrój, swoboda, zadowolenie, optymizm, wesołość, radość, rozczarowanie, zachwyty, entuzjazm, rozbawienie, szczęście, satysfakcja, triumf, bezpieczeństwo, ufność...

.....

UCZUCIA WIĘZI: sympatia, uznanie, przyjaźń, akceptacja, wdzięczność, lubienie, docenianie, szanowanie, pozostawanie pod czyimś urokiem, fascynacja, zakochanie, miłość, poczucie wspólnoty, związanie, przynależność, oddanie, uwielbienie, podziw...

.....

.....

Ćwiczenie 3

a) Do każdej ww. grupy uczuć dopisz niewymienione jeszcze rodzaje uczuć.

b) Określ swoje uczucia wobec kilku wybranych ważnych dla ciebie osób.

c) Wyobraź sobie, że:

Jesteś w podróży do miejsca, gdzie od dawna pragnąłeś być. Podróż przebiega sprawnie. Twoje uczucia:

.....
.....

Wiesz, że jesteś oczekiwany. Wyobraź sobie osobę oczekującą. Twoje uczucia do niej:

.....

Niespodziewana przeszkoda w podróży. Już wiesz, że nie dojedziesz na czas. Wszystko się komplikuje.

Twoje uczucia:

.....

.....

Wymień za każdym razem trzy rodzaje uczuć. Pamiętaj, że najczęściej przeżywamy uczucia mieszane, rzadko jednorodne, a czasem nawet przeciwstawne.

DLA SZYBKIEGO PRZYPOMNIENIA...



Jak pomóc dzieciom, aby radziły sobie z własnymi uczuciami

Dzieci potrzebują tego, aby ich uczucia były akceptowane i doceniane.

1. Słuchaj dziecka spokojnie i z uwagą
2. Zaakceptuj jego uczucia słowami:
„Och, mmmm, rozumiem”.
3. Określ te uczucia
„To frustrujące”.
4. Zamień pragnienia dziecka w fantazję
„Pragnę wyczarować dla ciebie natychmiast całą kiść bananów”.



Wszystkie uczucia można zaakceptować.

Pewne działania należy ograniczyć.

„Widzę, jak jesteś zły na brata.

Powiedz mu, co chcesz, słowami, nie pięściami”.

Uwaga: Może wygodne byłoby zrobienie kopii tego i innych przypomnień i umieszczenie ich w domu we wszystkich strategicznych miejscach.