

## Emocje dziecka a reakcja rodziców

Ważnym aspektem w rozwoju społeczno – emocjonalnego dziecka jest umożliwienie małemu człowiekowi prawa do przeżywania i okazywania pojawiających się emocji w danej sytuacji. Proces ten nazywamy uprawomocnienie czyli uznanie prawdziwości pojawiających się emocji u dziecka. Uznajemy prawo dziecka do odrębnego odczuwania emocji. Przeciwnościem uprawomocnienia jest unieważnienie.

Zapraszam do odsłuchania nagrania – pn. „Uprawomocnienie Twojego Dziecka z książki „The Power of Validation” prowadzonej przez Vivian Fiszer.

<https://soundcloud.com/emocje-pro/uprawomocnienie-emocje-dziecka>

Typy unieważniania emocji u dziecka

	<b>Zaprzeczanie</b>	<b>Unieważnianie</b>	<b>Ignorowanie</b>
Definicja	Zaprzeczanie oznacza, że opiekun daje dziecku do zrozumienia, iż nie wolno okazywać emocji.	Traktujemy emocje dziecka jako przesadne, niepasujące do sytuacji.	Umniejszanie znaczenia doświadczeń dziecka. Opiekun bagatelizuje emocje.
Przykład	„Przestań się złościć” „Nie ma się co smucić”	„I po co te nerwy, to tylko popsuta zabawka”	„Nie martw się, to nie jest poważna sytuacja” „Oj nic się nie stało, nie płacz”
Jak rozumie to dziecko	Dziecko uczy się że emocję musi ukrywać przed rodzicem. Zaprzeczanie emocji u dzieci powoduje, że dzieci czują się niezrozumiałe i lekceważone. Dziecko uczy się że okazywanie emocji jest czymś złym. Mogą reagować złością i wycofaniem z relacji z rodzicami.	Rodzeń uznaje pojawienie się emocji ale sugeruje że emocje są nieważne, nie racjonalne i nie trzeba zwracać na nie uwagi.	Dziecko uczy się że nie może ufać sobie i swoim wewnętrznym stanom emocjonalnym.

Źródło: „Nastolatek a depresja” K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek. str. 69-70

W wyżej wymienionych sytuacjach dziecko uczy się, że nie wolno okazywać emocji, bo można zostać ukaranym ( np. krytyką, odrzuceniem, bagatelizowaniem) i zaczyna

je ukrywać przed osobami dorosłymi. Uczy się że jego emocje, potrzeby, myśli nie są ważne. Taki przekaz powoduje i wzmacnia dysregulację emocji (problemy w radzeniu sobie z emocjami).

Konsekwencje niezwracania uwagi na emocje dziecka

1. Dziecko ma poczucie niezrozumienia i osamotnienia
2. Dziecko nie ufa własnym ocenom i zaprzecza swoim uczuciom
3. Następuje eskalacja konfliktu
4. Dziecko nie szuka wsparcia u osób dorosłych
5. Dziecko ukrywa kłopoty i złe samopoczucie przed ważnymi osobami

(Źródło: „Nastolatek a depresja” K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek. str. 73)

W jaki sposób rodzic może umożliwić dziecku przeżywanie emocji:

1. Dostrzeżenie emocji „co czuje moje dziecko”
2. Nazywanie emocji - to co widzimy – np. „widzę, że ci ciężko” „widzę że jesteś smutny”
3. Zadbanie o dziecko „jak mogę tobie pomóc”, „czy chcesz o tym porozmawiać jak się czujesz”. Jeśli propozycja pomocy spotka się z odmową – zapewnienie dziecka, że będziesz czekać na jego sygnał
4. Odczytaj sygnały, które wysyła dziecko i zidentyfikuj z czym są związane (np. głodem, zmęczeniem)
5. Bądź obecny i okazuj zainteresowanie dziecku - ( słuchaj jak minął dzień, pobaw się z dzieckiem)
6. Uwagą i szacunkiem – widzę, jak dziecko przeżywa emocje po swojemu (nie po mojemu), jestem obok, towarzyszę mu
7. „Czytanie w myślach dziecka” – spróbuj zgadnąć jak czuje się dziecko w danym momencie (np. może się dziecko zdenerwować, gdy wieża z klocków znowu się zawali)
8. Normalizowanie emocji – to normalne: że się dziecko zasmuciło się (bo odwołano koncert, tak reagujemy na straty), że się niepokoi (bo w szkole jutro ma ważną klasówkę - tak reagujemy na niejasne sytuacje). Dziecko ma prawo do własnego przeżywania emocji
9. Odzwierciedlaj tzn. mów swoimi słowami to, co dziecko do ciebie powiedziało np. Tak widzę że .....”)
10. Staraj się podsumowywać i parafrazować to co usłyszysz od dziecka np. „ To znaczy że.....”, Powiedziałaś mi że.....)
11. Spróbuj nauczyć się co uspokaja dziecko, a co wprowadza je w stan silnego pobudzenia
12. Zwróć uwagę na to, co Ty czujesz (w razie potrzeby uspokój najpierw siebie, staraj się nie przenosić tego na dziecko)

Polecana literatura dla rodziców

1. „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” Adele Faber, Elaine Mazlish.

2. „Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały. Poradnik przetrwania dla rodziców dzieci w wieku 2-7 lat” Joanna Faber, Julie King.
3. Seria historyjek, które pomagają zrozumieć emocje dzieciom i poradzić sobie z nimi „Uczucia Gucia”

**Bibliografia:**

1. „Nastolatek a depresja” K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek.
2. „Trudne emocje u dziecka” R.W. Greene
3. „Jak wychować uparte dziecko” R Forehand, N. Long