



Źródło: [https://st.depositphotos.com/1501832/4706/v/600/depositphotos\\_47063345-stock-illustration-set-childrens-faces-with-different.jpg](https://st.depositphotos.com/1501832/4706/v/600/depositphotos_47063345-stock-illustration-set-childrens-faces-with-different.jpg)

## Jak radzić sobie z trudnymi emocjami dzieci

Dziecięce emocje pojawiają się bez kontroli dziecka w reakcji na sytuacje i bodźce, których ono doświadcza. Świat emocji dziecka charakteryzuje się spontanicznością, ekspresją, spotęgowaną siłą wyrażania. W świecie dziecka przynajmniej na początku nie ma analizy i refleksji nad tym, co wypada, a co nie. Radość to radość, złość to złość. Dziecko przeżywa emocje całym sobą.

Dzieci na różne sposoby okazują swoje emocje. Im silniej je demonstrują, tym bardziej potrzebują pomocy rodzica. Gdy dziecko złości się, płacze, rzuca na ziemię, próbuje przekazać rodzicom informację: „*Pomóż mi, nie radzę sobie z tą sytuacją, z emocjami. To jest dla mnie za trudne. Nie umiem sobie sam poradzić z tym, co teraz czuję*”. Małe dziecko, które się złości i nie wie co z tą złością zrobić może próbować ją powstrzymać – stłumić lub zignorować. Wówczas jednak powróci ona ze zdwojoną siłą i wtedy będzie jeszcze trudniej. Złość pochłania dziecko, a rodzic obserwuje i odczuwa skutki tego poprzez zachowania demonstrowane przez dziecko – co dziecko mówi, robi...

Każdy rodzic może wesprzeć swoje dziecko w tym, co ono przeżywa. Może pomóc dziecku nazwać jego emocje. I wspólnie z dzieckiem poszukać, które ważne dla dziecka potrzeby stoją za tym emocjami. Nie mamy tu na myśli jakiejś konkretnej zabawki, bajki czy czynności, lecz uniwersalne potrzeby wspólne wszystkim ludziom, jak na przykład zabawa, bezpieczeństwo, szacunek. Dzięki adekwatnej i dojrzałej reakcji rodzica dziecko uczy się nie tylko rozpoznawać swoje emocje i potrzeby, lecz także buduje z rodzicem relację opartą na szacunku, akceptacji i zaufaniu – a to są składniki bezwarunkowej miłości. Dziecko zdobywa także poczucie własnej wartości i uczy się że to, co przeżywa, jest ważne i warto to zaakceptować, a także działać wsłuchując się w swoje emocje. To początki asertywności, zaufania do intuicji, umiejętności działania w zgodzie ze sobą – cech tak ważnych w późniejszym dorosłym życiu.

I.F

Źródło: Joanna Berendt: „Jak radzić sobie z trudnymi emocjami dzieci”