

## JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI ?



**Często dzieci w wieku przedszkolnym miewają napady agresji. Można takie zachowanie malucha tłumaczyć buntem, który jest normalnym etapem rozwoju albo wziąć towarzyszące dziecku emocje pod lupę i się nim przyjrzeć, zastanowić się, jakie jest ich podłoże. My zdecydowanie rekomendujemy tę drugą opcję. W jaki sposób zacząć pracę na emocjami?**

### **Nazwij emocje**

To jeden z podstawowych ruchów, ponieważ, żeby zacząć działać trzeba dowiedzieć się, co czuje nasze dziecko. Nie zawsze jednak jest w stanie nam powiedzieć, więc dobrą praktyką jest pomoc w nazewnictwie uczuć. Podczas rozmowy z maluchem dopytuj, np. „smutno Ci było, kiedy wyjeżdżaliśmy od babci, prawda?“, „przestraszyłeś się psa sąsiada, co?“ czy „rozniewał Cię kolega, tak?“. Przedszkolakowi łatwiej będzie zrozumieć swoje emocje, jeśli zostaną one nazwane. Nie zadawaj jednak zbyt trudnych i rozbudowanych pytań, dlatego że może to przytłoczyć malucha.

### **Nawiązuj do własnych przeżyć**

Jest to dobry sposób, żeby zdobywać zaufanie dziecka, ponieważ troskliwe „wiem, co czujesz” nie zawsze jest wystarczające. Opowiedz maluchowi o sytuacjach, które miały miejsce w przeszłości oraz o uczuciach, które Ci wtedy towarzyszyły. Twoja opowieść pomoże dziecku zrozumieć, że to, co aktualnie przeżywa, jest całkowicie normalne i każdy kiedyś tego doświadczył. Poza tym świadomość, że mama czy tata dali radę w podobnej sytuacji dodaje przedszkolakowi otuchy.

## **Nie generuj strachu**

Często, gdy rodzice nie mogą zapanować nad zachowaniem dziecka, szczególnie w miejscach publicznych sięgają po strach jako narzędzie mające na celu uspokojenie go. Padają niemiłe wyrażenia np. „jeśli nie przestaniesz płakać, pan przyjdzie i Cię zabierze”. W wielu przypadkach osiągniany jest jednak odwrotny efekt. Pamiętajmy więc, żeby zapanować najpierw nad swoimi emocjami, a później dopiero starać się opanować postawę dziecka. Tym bardziej że przykre słowa kierowane do malucha pobudzają negatywne emocje i lęk.

## **Wycisz dziecko**

Na zachowanie przedszkolaka wpływa wiele bodźców, które przekładają się na uczucia, a te często gromadzą się przez cały dzień i w końcu uchodzą. Stąd bierze się histeria, łzy czy gniew. Warto więc zadbać o aktywność, która pomoże dziecku wyładować emocje. Może być to rodzinna wycieczka rowerowa, długi spacer czy wizyta na basenie. Unikajmy nadmiernego grania na komputerze, spędzania czasu z telefonem w ręce czy oglądania telewizji.

## **Zadbaj o równość**

Świadomość, że rodzice są obok i pomogą stawić czoła każdej sytuacji, daje naprawdę dużo. Ważne jest jednak to, żeby dziecko było tego świadome. Traktuj je na równym sobie poziomie, nie patrz na nie z góry. Dzieci rozumieją więcej, niż nam się wydaje i chcą być traktowane na równi z dorosłymi, jak pełnowartościowi ludzie, a nie jak maluchy, które mają tylko nakazy i zakazy. Możemy zapewnić Cię, że podejście do pociechy po partnersku przełoży się pozytywnie na Wasze relacje.

## **Po prostu kochaj**

Przytulenie potrafi być lekiem na całe zło, ale tylko w sytuacji, gdy dziecko sobie tego życzy. Nie naruszaj granic malucha i poczekaj, aż samo wpadnie w Twoje ramiona. Oczywiście warto wykonać pierwszy krok i zachęcić do bliskości, ponieważ daje ona poczucie bezpieczeństwa i miłości.