

MAMO, CIESZYSZ SIĘ?

To poskacz ze mną na ulicy

DLACZEGO DZIECI TAK PIĘKNIE POTRAFIĄ SIĘ CIESZYĆ? TAK BEZTROSKO, NATURALNIE I BEZ OGRANICZEŃ? POTRAFIĄ OKAZYWAĆ RADOŚĆ CAŁYM SWOIM CIAŁEM, POTRAFIĄ SIĘ TURLAĆ, SKAKAĆ, POPISKIWAĆ. BRZMI ZNAJOMO?

poziomem inteligencji emocjonalnej są bardziej lubiane w grupach rówieśników, lepiej radzą sobie ze stresem, chętniej współpracują z rodzicami, nauczycielami. Mogą rozwijać relacje z innymi poprzez empatię, asertywność, współpracę, negocjacje. Same korzyści. Tylko jak to zrobić?

Na początku uczymy dzieci rozpoznawać emocje. Tutaj ważne są wszystkie miny, gesty, ton głosu. Inaczej wygląda twarz mamy gdy jest radosna, a inaczej gdy się złości. Dziecko obserwuje otoczenie, słyszy różnicę w głosie pani, która raz pociesza je w przedszkolu, a innym razem gani złe zachowanie. Obserwuje również koleżankę, potrafi zauważyć, gdy koleżance jest smutno, gdy kolegę coś boli. Z czasem dziecko zaczyna łączyć zewnętrzne oznaki emocji z ich określeniami. Dobrze jeśli dziecko obserwuje spójność komunikatów werbalnych i niewerbalnych (bo jak ma się zachować 2-5-latek, gdy widzi smutek i łzy mamy, a jednocześnie otrzymuje zapewnienie, że mama jest wesoła?). Tutaj zaczyna się nazywanie emocji, pojawiają się pierwsze słowa je określające: wesoły, smutny, szczęśliwy, zły, rozczarowany, zniecierpliwiony. Im szerszy wachlarz słownictwa określającego stany emocjonalne przekażemy dzieciom w drodze edukacji – tym większa ich umiejętność komunikowania własnych potrzeb, oczekiwań, ale również większa otwartość i zrozumienie emocji innych dzieci, osób dorosłych. Dopiero gdy dziecko potrafi rozpoznać emocje, zarówno własne jak i innych, dopiero gdy potrafi nazwać poszczególne stany emocjonalne – wówczas zaczyna się piękny etap pracy z nimi – dziecko uczy się sposobów radzenia sobie z emocjami.

A nauczyć musi się wszystkiego – i tego jak sobie poradzić z emocjami trudnymi, nieprzyjemnymi, niechcianymi, ale również tego, jak poradzić sobie z nadmiarem tych pozytywnych. Przykładem jest wyrażanie radości. Dla 3-latka turlanie się po dywanie jest wspaniałą formą wyrażania radości, u 10-latka taka forma ekspresji jest dużo mniej akceptowalna, natomiast zaobserwowana u osoby dorosłej – raczej nie spotka się z akceptacją społeczną. Z drugiej strony, czyż dzieci nie zarzucają rodzicom braku umiejętności wyrażania radości? Czy delikatny uśmiech zadowolenia rodzica jest wystarczający w oczach dziecka, aby mogło ono odczuć, że rodzic przeżywa dużą radość? Dlatego rozmawiamy z dziećmi o ulubionych sposobach na okazywanie radości, zarówno przez dzieci jak i przez rodziców, wyjaśniamy, które sposoby są bardziej lub mniej akceptowane w zależności od miejsca i sytuacji. I wreszcie ustalamy własne, rodzinne sposoby na okazanie radości i nie zawahajmy się ich użyć, gdy zajdzie taka potrzeba. Odwagi! Rodzice też mogą w środku miasta skakać z radości ze swoim 5-latkami.

A jak dziecko ma sobie poradzić ze złością? Dlaczego tę złość staramy się tak bardzo zagłuszyć, stłumić? Wbrew pozorom, złość jest emocją bardzo potrzebną i pożyteczną. To właśnie emocja złości jako pierwsza daje znać o tym, że pewne nasze granice zostały właśnie naruszone. Emocja złości dba o nasze bezpieczeństwo. Sukces polega na tym, aby tę trudną emocję rozpoznać i odpowiednio wcześniej zakomunikować. Od spokoju do wybuchu złości – istnieje wiele pośrednich emocji, które można wyrazić w bezpieczny sposób (zniecierpliwienie,



rozczarowanie, rozgoryczenie, zawiedzenie, niezadowolenie, zdenerwowanie itd.), a na każdym z tych etapów można znaleźć „system naprawczy”. Jeśli w porę nie rozpoznamy etapów pośrednich i pozwolimy złości wybuchnąć – odbieramy sobie i dzieciom możliwość znalezienia rozwiązania trudnej sytuacji.

Dlatego praca ze złością polega na oswojaniu wewnętrznego złoźnika i zaprzyjaźnianiu się z nim, a nie na pozabawianiu siebie (i dziecka) prawa do wyrażania złości. Wyraźnie trzeba rozgraniczyć to, że nie akceptujemy sposobów wyrażania złości, takich jak kopanie, rzucanie zabawkami, a nie samego faktu wyrażania złości. Lepiej mówić na przykład: „Rozumiem, że jesteś bardzo zdenerwowany, wiele osób na twoim miejscu byłoby wściekłych; nie mogę tylko zgodzić się na to, żebyś dawał upust tej złości bijąc siostrę”. Tutaj kluczem jest zrozumienie – więc kiedy dziecko wybuchła, warto dotrzeć do tego, jaka niezaspokojona potrzeba dziecka doprowadziła je do złości. A kiedy ta potrzeba zostanie już rozpoznana przez rodzica i nazwana – warto podzielić się taką obserwacją z dzieckiem: „Widzę, że bardzo chciałeś wygrać, ale ktoś okazał się lepszy (niezaspokojona potrzeba osiągnięć). Widzę, że zależało ci na tej konkretnej zabawce. Widzę, że złości cię kolejna nieudana próba dopasowania klocka”. Taki komunikat daje dziecku poczucie, że dorosły rozumie jego położenie, a poczucie bycia zrozumianym to już bardzo wiele.

Pamiętajmy, że agresja uzależnia, dlatego nie wolno pozwalać dzieciom, by w złości biły, kopały, uderzały, niszczyły cenne przedmioty.

Podpowiadamy dzieciom co mogą zrobić w ramach akceptowalnego wyrażania złości:

- możemy wyznaczyć w domu miejsce do tupania, podskakiwania i krzyczenia, kiedy ktoś jest zły,
- możemy przygotować kilkanaście numerów starych gazet do podarcia i umówić się na wspólne sprzątanie, kiedy złość już sobie pójdzie,
- a gdy emocje opadną można wspólnie z dzieckiem narysować minione zdziwienie, następnie włożyć rysunek do słoika złości i dokładnie zakręcić.

Rozmowy o trudnych emocjach, w tym rozmowy o złości, przeprowadzamy dopiero wówczas, gdy złości już nie ma. Najlepiej podczas spaceru, miłego popołudnia, w atmosferze akceptacji, zrozumienia i miłości. Wtedy jest czas na znalezienie alternatywnych zachowań dla dziecka w podobnej sytuacji w przyszłości, na omówienie zachowań jakich nie akceptujemy, na odegranie scenek, na zabawę w teatrzyk. Rodzice mogą być zaskoczeni tym, jak bardzo ich dziecko może zaangażować się w poszukiwanie rozwiązań do sytuacji, która wcześniej je przerosła.

Budując wiedzę dziecka na temat złości można wykorzystać proste techniki poznawcze mające związek z myśleniem i porządkowaniem rzeczywistości. Jednym z ćwiczeń dla maluchów może być zrobienie wspólnej tabeli/ kolażu – w jednej rubryce nanosimy to co złości dzieci, w drugiej rubryce to, co złości dorosłych. Można pisać, rysować, wklejać – dzieci chętnie uczestniczą w działaniach plastycznych dotyczących tematów, na które nie potrafią swobodnie się wypo-

wiadać. W dalszym etapie postaramy się wykonać termometry uczuć. Termometr przedstawia najbardziej gorące emocje, czyli złość, oraz to, co potrafi doprowadzić dziecko do takiej złości. Dziecko samo wskaże sytuacje/emocje spokojne, nie wywołujące złości (i te powinny znaleźć się na w dolnych, zimnych częściach termometru), jak również sytuacje/emocje, które potrafi sprawnie opanować (środkowa część termometru) oraz sytuacje/wyzwalacze złości, które powodują, że złość przychodzi bardzo szybko (te powinny znaleźć się w gorących, górnych częściach termometru). Termometr uczuć jest przydatny dla całej rodziny – każdy ma za zadanie nauczyć się rozpoznawać sygnały swojej złości, to co do niej doprowadza i... to co ją uspokaja. I tak zaczynamy z dzieckiem kolejny etap ćwiczeń, w którym rozpoznajemy i nazywamy to, co uspokaja nasze dziecko, gdy doświadcza emocji znajdujących się na cieplejszych i gorących kreskach termometru.

Jeśli to wszystko nadal wydaje się trudne – skorzystajmy z wiedzy fachowców, zapiszmy się na warsztaty rozwijania kompetencji wychowawczych, skorzystajmy z warsztatów akademii rodzica. I czytajmy. Czytajmy dobrą literaturę pedagogiczno-psychologiczną z zakresu rozwijania inteligencji emocjonalnej.

Małgorzata Szczur
- właściciel Edukatki.pl

EDUKATKA.pl

Edukatka.pl (założona w 2007r.), mająca swoją siedzibę w Poznaniu, organizuje m.in. zajęcia dotyczące inteligencji emocjonalnej: Akademia Emocji - cykl zajęć dla dzieci w wieku 5-10 lat, Kawiarenka pedagogiczna - warsztaty rozwijania kompetencji wychowawczych dla rodziców.

www.edukatka.pl

W artykule wykorzystano fragmenty konspektów włączanych rodzicom, których dzieci uczestniczą w Akademii Emocji w poznańskiej Edukatce. Wykorzystano również fragmenty materiałów warsztatowych „efektywne sposoby na dziecięcą złość” przeznaczonych dla rodziców i pedagogów. Autorem materiałów jest pedagog, trener i terapeuta Joanna Sowińska, specjalista pracy z dzieckiem i jego rodziną, współpracująca z Edukatką od ponad 5 lat.