**Jak radzić sobie z trudnymi emocjami dzieci**

**Nie ma dobrych czy złych emocji – one po prostu są. Zgodnie z Porozumieniem Bez Przemocy Marshalla Rosenberga, emocje to informacje o tym, że twoje ważne potrzeby są lub nie są zaspokojone.** Gdy widzisz rysunek swojego dziecka – możesz odczuwać dumę, radość. A gdy na przykład twój ulubiony wazon zostanie zbity – możesz poczuć złość, smutek, frustrację. Emocje pojawiają się pod wpływem tego czego doświadczasz w relacji z otaczającym światem.

Nie mamy wpływu ani kontroli nad tym czy się pojawią. **Masz jednak możliwość decydowania o sposobie, w jaki chcesz reagować, gdy pojawia się dana emocja**.

To ty decydujesz jak się zachowasz. Na przykład – co zrobisz odczuwając złość, kiedy widzisz rozbity wazon? Co powiesz? Co zrobisz? Twoje reakcja na emocje to obszar twojego wpływu.

## Dziecięce emocje

Przyjrzyjmy się teraz emocjom przeżywanym przez nasze dzieci. Dziecięce emocje również 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 tym świecie (przynajmniej na początku) nie ma analizy i refleksji nad tym, co wypada, a co nie.** Radość to radość, złość to złość. Przypomnij sobie jak wygląda dziecko kiedy się „wygłupia”. Jak wygląda kiedy się złości? 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…**

## Świat trudnych emocji

Co dzieje się z rodzicem w takiej sytuacji? Jak to mówią: tu jest pies pogrzebany. **Od reakcji rodzica (jego umiejętności bycia przy dziecku) bardzo wiele zależy. Może on 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. Czego tak naprawdę w danej sytuacji dziecko potrzebuje.

Gdy pojawia się zagadnienie potrzeby – 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.

**A co jeśli rodzic nie może, nie potrafi lub w danej chwili nie jest gotowy przyjąć trudnych emocji swojego dziecka?** Gdy to co robi lub mówi jego dziecko – wpływa na niego tak silnie, iż „zalewają” go jego własne emocje? Co wówczas zrobić? Czyim emocjom najpierw poświęcić uwagę: dziecka czy swoim?

## Jak to zrobić?

**By być w stanie w pełni zaopiekować się emocjami dziecka trzeba dojść do ładu ze swoimi własnymi odczuciami.** Oczywiście nie jest to proste, a zachowanie dziecka jest bodźcem, który niejednokrotnie powoduje w rodzicu trudne i silne emocje, z którymi w danym momencie potrzebuje się sam uporać. Co mógłby zrobić rodzic – gdy sam na przykład jest zły i sfrustrowany, a ma przed sobą krzyczącego i złoszczącego się malucha? **Odpowiedzią będzie – po pierwsze, nie szkodzić.** Unikajmy wówczas komunikatów do dziecka, które mogłyby dawać mu informację, że to, co przeżywa, nie jest właściwe („nie wolno się tak złościć”, „natychmiast przestań płakać”) lub też takich, które zmuszają dziecko do stłumienia tego, co przeżywa („jak nie przestaniesz się tak złościć, to nie pójdziemy na plac zabaw”)

**Pozwól dziecku przeżywać to co przeżywa (dbając oczywiście o to, by zarówno ono jak i otoczenie było bezpieczne), a jednocześnie zadbaj o siebie.** Pamiętaj – emocje to wyraz życia i komunikat, iż to, co w danej chwili przeżywasz, jest istotne.

* Daj sobie czas by zadbać o siebie.
* Znajdź swoją potrzebę – to co jest w tej sytuacji dla ciebie naprawdę istotne.
* Zadbaj o siebie – zadbaj o dziecko.

**Dając sobie prawo do przeżywania emocji pokazujesz dziecku własną akceptację dla uczuć oraz swoją odpowiedzialność za to, co z nimi zrobisz.** Może to być komunikat: „Kochanie teraz jestem zła! Widzę, że to co przeżywasz jest dla ciebie trudne. Teraz potrzebuję chwili dla siebie. Jak tylko się uspokoję wrócę do Ciebie i porozmawiamy o tym, co ty teraz przeżywasz”. Nawet przysłowiowy Salomon nie umiał nalewać gdy dzban był pusty – napełnij swój rodzicielski dzban, by z akceptacją podejść do trudnych emocji twojego dziecka.