

Jak na co dzień wspierać dziecko w regulacji emocjonalnej?

Kompetencja regulacji emocjonalnej (czyli zwyczajnie: zarządzania emocjami), jest jedną z umiejętności, która ma największy wpływ na dzisiejsze i przyszłe funkcjonowanie dziecka. To, czy mały, a w przyszłości duży człowiek będzie potrafił ochłonić w chwili złości, zmierzyć się z trudnością doświadczając lęku albo opowiedzieć komuś o tym, co go smuci, będzie miało porównywalny wpływ na życie jak zdolność czytania, pisanie, czy liczenia.

Emocje to nie przeciwnicy rozumu, którzy sprawiają, że zachowujemy się irracjonalnie, a stałe i nieprzemijające źródło informacji o nas samych i otaczającym świecie. Dzięki nim wiemy o tym, co jest dla nas ważne i czy wydarzenia, w których aktualnie bierzemy udział zbliżają nas do realizacji potrzeb. Każda z emocji niesie za sobą inne zadanie. Złość - pozwala chronić nasze granice i daje energię do "zwalczenia" o to, co dla nas istotne. Strach - ostrzega przed potencjalnie niebezpiecznymi sytuacjami. Smutek - daje możliwość zatrzymania się i opłakania tego, za czym tęsknimy. Radość - informuje, że jesteśmy na dobrej drodze do osiągnięcia naszego celu.

Gdy mamy tę wiedzę, szybko zrozumiemy, że wspomniana regulacja to nie kontrolowanie tego, co czujemy, a umiejętność takiego zarządzania emocjami i energią, którą niosą, by sprzyjały naszemu dobrostanowi, osiągnięciu celów i zbliżały do zachowania zgodnego z podzielanymi przez nas wartościami.

Jak towarzyszyć dzieciom w nauce regulacji emocjonalnej?

Przede wszystkim: **systematycznie i z wyprzedzeniem**. Każde dziecko potrzebuje trochę innego wsparcia w obszarze emocjonalnym, ale ta jedna zasada sprawdza się zawsze. Dlaczego? Wróćmy do wspomnianych kompetencji czytania, pisanie, czy liczenia. Nie ćwiczymy ich z dziećmi raz na jakiś czas, dopiero, gdy w klasach wczesnoszkolnych pani wychowawczyni zarządzi dyktando, czy kartkówkę z tabliczki mnożenia. Doskonalimy je regularnie pamiętając o tym, że będą potrzebne w przyszłości. Dokładnie tak samo jest z umiejętnościami posługiwania się emocjami. Nie wspieramy dziecka wyłącznie wtedy, gdy zapłakane schowa się pod stołem, lub będzie krzyczało pośrodku alejki sklepowej. By nie wciąż nie musimy "gasić pożarów", czy przeprowadzać "operacji na otwartym sercu", potrzebujemy zaopatrzyć nasze dziecko w apteczkę pierwszej pomocy - umiejętność zarządzania emocjami, gdy będą one jeszcze na niskim, łatwym do opanowania poziomie. W taki sposób łatwiej będzie zapobiec trudniejszej do poskromienia eskalacji.

Po drugie: **uważnie**. Równie kluczowe w asystowaniu dziecku w nauce regulacji emocjonalnej jest świadome przeżywanie z nim danej chwili. W bliskości i realnej obecności. Trudno towarzyszyć komuś w przeżywaniu smutku/złości/strachu/radości: biegnąc. Nie ważne, czy traktujemy to stwierdzenie dosłownie - czy metaforycznie - w pośpiechu przemierzając listę zadań do wypełnienia. Dlaczego? Tylko dzięki skupieniu się na dziecku w danej chwili zakomunikujemy mu, że jego uczucia są dla nas ważne, a w konsekwencji zostaną istotne także i dla niego. Staną się czymś, czemu warto się przyjrzeć, a nie odłożyć na później, gdy znajdzie się ku temu bardziej dogodna chwila. Uważność pozwala nam również zaobserwować jakie aktywności, rutyny, czy działania pomagają naszemu dziecku najefektywniej odzyskiwać spokój i równowagę.

Po trzecie: **autentycznie**. Dzieci najszybciej uczą się przez obserwowanie. Są niezwykle skuteczne w zauważaniu i powtarzaniu naszych zachowań, nawyków żywieniowych, czy reakcji emocjonalnych - nie ma od tej zasady wyjątku. W takim razie i my musimy zatrzymać i przyjrzeć się, jak sami radzimy w chwilach smutku, czy wzburzenia. Czy złość powoduje, że krzyczymy i trzaskamy drzwiami, czy wręcz przeciwnie, nie dajemy jej dojść do słowa i pozwalamy innym przekraczać nasze granice? A może dodaje nam ona siły i stanowczości by nie zgadzać się na zachowania innych, które nas ranią? Ta odpowiedź nie jest bez znaczenia, ponieważ nasze reakcje stawiają fundamenty pod przyszłe zachowania obserwujących nas dzieci.

Regulacje emocjonalna - krótka strategia

Od czego zacząć, gdy nie wiemy, jak uczynić pierwszy krok, a nasze dziecko przeżywa ciężkie chwile? Warto wypróbować tę metodę i zobaczyć, które z jej elementów są dla niego najbardziej wspierające.

1. Połącz się z emocjami dziecka

Wysłuchaj swojej pociechy, a następnie powtórz to, co usłyszałeś, tak, by poczuła się zrozumiana: „jesteś rozczarowany/rozczarowana, bo...”. Pozostań w bliskim kontakcie fizycznym, przykucając tuż przy dziecku lub obejmując je – jeśli sobie tego życzy. To moment w którym nie oceniamy, a okazujemy autentyczną bliskość i zrozumienie.

2. Nazwij wydarzenie

Nakłoń dziecko, by opowiedziało, co doprowadziło do odczuwanych emocji. Wesprzyj je swoim opisem: „wiesz, co widziałam/em?”. Pomóż powiązać w przyczyny i skutki wydarzenia.

3. Rozładuj emocje poprzez ruch

Ruch jest skuteczną metodą zmiany nastroju, dlatego zaangażuj swoją pociechę w działanie. Przerzucajcie się piłką, kiedy będzie wyjaśniało, co je wzburzyło/rozząliło, poproś, żeby wstało i idąc z tobą do innego pomieszczenia opowiadało o zdarzeniu, wspólnie posprzątajcie po zjedzonym posiłku itp.

4. Wesprzyj w poszukiwaniu rozwiązania

Zaangażuj dziecko w znalezieniu lekarstwa na zaistniałą sytuację. Dopytuj: “czy masz pomysł, jak to zrobić, żeby; czy możesz poprosić/przeprosić, zapytać ...?” “Jak myślisz, co w tej chwili najbardziej poprawiłoby Ci humor?”.

5. Przypominaj, że emocje przychodzą i odchodzą

Dzieciom często trudno jest zrozumieć, że przeżywana trudność nie będzie trwała wiecznie. Warto im w tym pomóc, przypominając „teraz jesteś smutny/smutna,

prawda? Za kilka chwil będziesz znów wesoły/wesoła tak jak wczoraj, gdy; pamiętasz, jak to było?”.

O czym jeszcze warto pamiętać?

W wolnej chwili między domowymi obowiązkami ćwicz z dzieckiem z przykłady z życia jego i jego przyjaciół, opisz sytuację i wspólnie szukajcie na nie rozwiązania. “Co byś zrobił/zrobiła, gdyby Piotrek podbiegł do Ciebie i zabrał zabawkę?” “Co pomogłoby ci najbardziej gdybyś zatęsknił/zatęskniła za mną, będąc w przedszkolu?”. W taki sposób wspólnie przygotujecie “apteczkę pierwszej pomocy” na konkretne zdarzenia, czy sytuacje. Stworzone strategie, często ćwicone, utrwalą się i pozwolą dziecku sięgać po nie nawet bez wsparcia osoby dorosłej. Wspieraj poczucie sprawczości dziecka za każdym razem chwaląc je za czynione postępy. Zaufanie, co do swoich własnych sił i możliwości będzie jego największym sojusznikiem w wydarzeniach, które przed nim stoją.

Opracowała,
Julia Anna Boińska

Bibliografia:

Brackett, M. (2021) *Pozwól sobie na uczucia. Wykorzystaj moc inteligencji emocjonalnej*. Wydawnictwo Septem

Faber, A., Mazlish E. (2012) *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły*. Wydawnictwo Media Rodzina

Juul, J. (2011) *Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej?* Wydawnictwo MIND

Siegel, D.J., Bryson T. P. (2013) *Zintegrowany mózg. Zintegrowane dziecko. 12 rewolucyjnych strategii kształtujących umysł twojego dziecka*. Wydawnictwo Rebis