

„Akceptacja i rozumieniu uczuć jako klucz do radzenia sobie w trudnych sytuacjach”

Uczucia to reakcje na coś, co w danej chwili robimy, o czym myślimy, co obserwujemy. Do podstawowych uczuć zaliczamy: złość, smutek, strach i radość. Zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne uczucia są nieodłączną częścią życia każdego człowieka i powinniśmy nauczyć się odpowiednio z nimi obchodzić. Rolą nas – dorosłych – jest nauczenie dzieci akceptacji swoich uczuć, świadomego ich odczuwania i nazywania. Od większości przykrych i nieprzyjemnych uczuć bardzo szybko chcemy odciąć dzieci, jednak dla prawidłowego rozwoju małego człowieka ważne jest, by pozwolić mu czuć to, co właśnie się dzieje i pomóc zrozumieć, jak uczucia wpływają na nasze zachowanie i funkcjonowanie.

Przez ocenianie uczuć i dzielenie ich na dobre i złe, dzieciom może wydawać się, że ich uczucia nie są słuszne. Przez to mogą myśleć, że odczuwając nieprzyjemne odczucia, nie są wystarczająco dobrzy. Ważne jest, by uświadamić dzieciom, że uczucia to tylko uczucia i nimi nie jesteśmy, a jedynie je odczuwamy.

Trudne uczucia tak naprawdę nie istnieją, trudne może być poradzenie sobie ze wszystkimi myślami i zachowaniami, które z nich wynikają. Opowiadają o tym, jak coś przeżywamy, a niekoniecznie o tym, co się dzieje. Czasem takie same sytuacje mogą wywołać różne rodzaje uczuć u różnych osób. Ważne jest, by uczyć dzieci obchodzić ze swoimi uczuciami, uświadomić im, że mogą nie dać się ponieść uczuciu, zapanować nad nim. Wszystkie uczucia są w porządku, jednak nie wszystkie zachowania z nich wynikające takie są.

Każdy człowiek, czy duży, czy mały może czasem zaplątać się w intensywne uczuciach, czasem sobie z nimi nie radząc. Wtedy, jako rodzice czy inne dorosłe osoby bliskie dziecku, powinniśmy pomóc zrozumieć, że smutek, złość, strach mogą występować. To nauczy dzieci radzić sobie z ciężarem swojej wewnętrznej pogody. Nauczy też, że uczucia, tak jak burze, mijają. Gdy negatywny nastrój zaczyna dominować, pomóc może przytulanie, rozmowa, spacer. Czasem dzieci chcą mówić o negatywnych uczuciach – wtedy należy słuchać, nie przerywać. A czasem nie chcą mówić – wtedy ważne jest, by wiedziały, że przy nich jesteśmy. Powinniśmy uczyć dzieci akceptować swoje uczucia bez natychmiastowej reakcji na nie. Poprzez regularne rozmowy, zabawy i ćwiczenia, dzieci zaczynają rozumieć, że nie muszą bać się trudnych uczuć. One są, czasem pojawiają się na chwilę, a potem znikają. Dzięki temu dzieci nabierają pewności, że silne uczucia ich nie zniszczą i uczą się przez nie przechodzić „suchą stopą”. Rozumienie emocji i umiejętność określenia ich źródła, są niezwykle istotne dla zdrowia i równowagi psychicznej dorosłych, dlatego już od najmłodszych lat powinniśmy kształtować te umiejętności.

Ważne jest też, by dzieci widziały i szanowały uczucia dorosłych, szczególnie takie jak złość, niecierpliwość, smutek i zmęczenie. Jeśli my – dorośli - będziemy mówili o swoich uczuciach, dzieciom będzie łatwiej zrozumieć i zaakceptować je u siebie.

Propozycje zabaw i aktywności, które pomogą zrozumieć uczucia:

1. „Co to za emocja?”

Podczas oglądania specjalnie przygotowanych kart przedstawiających różne emocje czy w czasie przeglądania książeczek, zapytaj dziecko, co według niego czuje dana osoba. Z całą pewnością wato wysłuchać dziecka niezależnie od tego, czy potrafi określić prawidłowe uczucia. Nie poprawiaj go, nie neguj wypowiedzi, ale dopytaj, dlaczego tak uważa.

2. „Tę emocję czuję gdy...”

Zadaniem dziecka jest dokończenie zdania: „Czuję radość (złość, gniew, spokój itd.), gdy...”. Możesz pomóc dziecku poprzez przypomnienie sytuacji, podczas której według Ciebie mogło odczuwać daną emocję.

3. „Układanie bajki”

Zadaniem dziecka jest ułożenie bajki, w której bohater przeżywa daną emocję. Ze starszymi dziećmi można ułożyć bajki, w której różne postacie odczuwają różne emocje lub dana postać odczuwa różne uczucia na poszczególnych etapach bajki.

4. „Bezpieczne miejsce” – ćwiczenie do nagrania audio.

Nagranie audio do ćwiczenia można bezpłatnie pobrać ze strony:

<https://cojanato.pl/uwaznosc-spokoj-zabki-mp3/>

5. „Mała żabka” - ćwiczenie do nagrania audio.

Nagranie audio do ćwiczenia można bezpłatnie pobrać ze strony:

<https://cojanato.pl/uwaznosc-spokoj-zabki-mp3/>

Opracowała: Monika Leśniewska – Gózdź

Bibliografia:

Eline Snel, *Uważność i spokój zabki, CoJaNaTo?*, Warszawa 2010

Natalia i Krzysztof Minge, *Poznaję Świat - poradnik dla opiekunów. Kapitan Nauka*, Edgrad, Warszawa 2015