

## **Jak radzić sobie z problemami emocjonalnymi dzieci?**

Drodzy Rodzice,

Robicie świetną robotę.

Nie ma żadnych zasad, jak działać „najlepiej” w trakcie trwania pandemii.

Nie stresujcie się z powodu czasu spędzonego przez dzieci przed TV, komputerem, nie dokładajcie sobie poczucia winy z powodu niezdrowych przekąsek, niezrealizowanych lekcji, braku motywacji u dzieci.

To sytuacja wyjątkowa, a nie dodatkowa okazja do zwiększania produktywności i oczekiwania „normalności”.

Zwróćcie się ku temu, co jest najlepsze dla Waszej rodziny, ku cemukolwiek, co służy Waszym dzieciom, ku temu, co daje Wam ukojenie i przestrzeń na odnajdywanie spokoju przez najbliższe tygodnie.

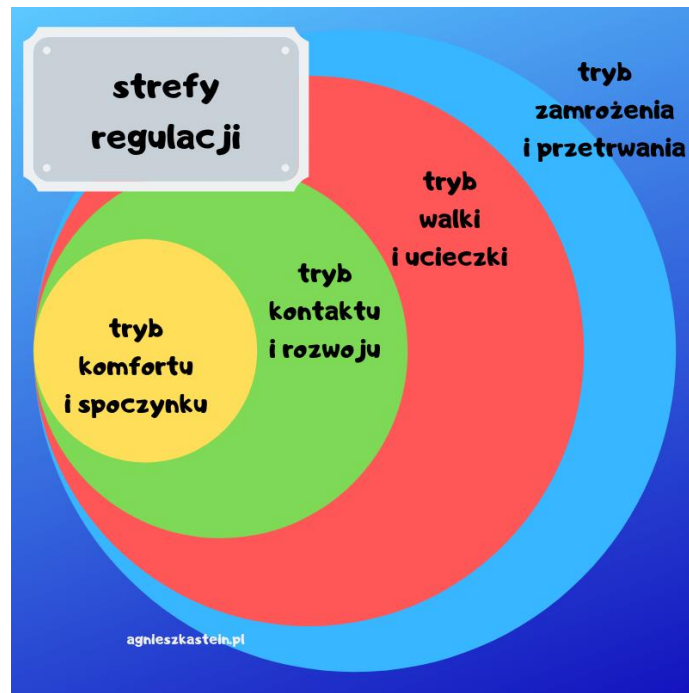
Życzę Wam łatwości, spokoju, odpoczynku, zabawy, towarzystwa, rozmów, momentów radości. Robicie świetną robotę.

*Rachel Elisabeth Cargle*

Strach przed zagrożeniem płynącym z pandemii nie jest niczym dziwnym- jest naturalny. Może on mobilizować nas do podjęcia działań, dzięki którym zachowamy dobry stan zdrowia i w takim wypadku jest on przydatny. Problem pojawia się, gdy odczuwamy paniczny lęk, uczucie nieprzyjemne, bezproduktywne i nieprzystosowawcze.

Każdy człowiek, również dziecko funkcjonuje w różnych stanach emocjonalnych (zdjęcie poniżej). Zmiany związane z koronawirusem mogą powodować zmniejszenie poczucia bezpieczeństwa u dziecka. Każda sytuacja stresująca oddala nas od „żółtej strefy” – komfortu i odpoczynku, czy „zielonej strefy” – rozwoju, i zbliża nas w kierunku „czerwonej strefy” i „niebieskiej strefy” – w których zaczynamy bronić się przed spostrzeganym zagrożeniem.

Bycie z dzieckiem, które doświadcza stresu często jest trudnym doświadczeniem dla rodziców. Mówią oni wtedy o bezsilności, braku wpływu na zachowanie dziecka, niespokojnym zachowaniu dziecka, zwiększonym podenerwowaniu czy napadach złości. Takie zachowania dziecka czy dorosłego to komunikat, że znajdujemy się w „strefie czerwonej/niebieskiej” – strefie przeciążenia naszego organizmu.



(Rysunek zaczerpnięty z prac Agnieszki Stein, 2019)

Zrozumienie, że każdy z nas funkcjonuje w różnych „strefach regulacji” wyjaśnia dlaczego jednego dnia jesteśmy w stanie kontrolować swoje emocje i swoje zachowania a w jednej chwili może się to zmienić – np. wtedy gdy nasze dziecko jest zmęczone, głodne, boi się, lub poczuło się zagrożone.

Ogromna większość zachowań dzieci, które określilibyśmy jako „trudne”, tak naprawdę wynika z nieumiejętnego regulowania emocji i byciu w „strefie czerwonej” lub „strefie niebieskiej”. W dużej mierze związane jest to z niedojrzałością dziecka, u którego umiejętność kontroli emocji jest dopiero „w budowie”.

**Niestety, bardzo wielu osobom, które opiekują się dziećmi trudno zrozumieć, że mali ludzie zachowują się w taki czy inny sposób nie dlatego, że tak chcą, ale dlatego, że w tym momencie nie umieją poradzić sobie inaczej.**

Jeszcze nikt nie nauczył się regulowania emocji z samego czytania o tym. Do tego potrzebna jest praktyka – tak jak do nauki pływania czy jazdy na rowerze. Trzeba chwycić kierownicę i pedałować i raz za razem ćwiczyć umiejętność równowagi.

Dlatego wyróżniamy kilka kroków, które jako opiekunowie, możemy pokazać dziecku aby nauczyło się regulować emocje, których doświadcza.

**Krok pierwszy: Zauważać emocje w ciele.** Możesz zapytać dziecko: Gdzie mieszka twoja radość, złość, lęk? Wszystkie te emocje mają w naszym ciele takie miejsce, które zamieszkują. Radość lubi gościć na uśmiechniętej buzi, złość to mogą być zaciśnięte pięści a lęk może mieszkać np. w nogach. Dziecko może też zaznaczyć to na rysunku swojej postaci na kartce.

**Krok drugi: umiejętność nazywania i mówienia o emocjach.** Gdy nie zauważamy i nie mówimy o tym co czujemy, to nie znika, ale powoli w nas pęcznieje, aż doprowadza do wybuchu.

**Krok trzeci: budowanie emocjonalnych zasobów.** Rodzice na całym świecie marzą o tym aby poznać sposób na to co robić, przy dziecięcym wybuchu. Nie ma jednej odpowiedzi na to co zawsze skutkuje, gdy dziecko znajduje się w „sferze czerwonej”. Wiadomo jednak, że kurczowe starania aby uciszyć dziecko, wygasić reakcję stresu zazwyczaj przynoszą jeszcze większą katastrofę. Dlatego znalezienie się w „strefie czerwonej” można przyrównać do sytuacji, gdy nad miastem właśnie przechodzi huragan. Co się robi w takim momencie? Schodzi się do bezpiecznego miejsca, zaparza smaczną herbatkę i .....czeka. Jak jest huragan za oknem nic nie da się zrobić. Należy zadbać o to, aby dziecku nie stała się krzywda i czekać, a następnie nazywać to co ono mogło czuć. Opowiedzieć, kiedy my czuliśmy się podobnie i co wtedy zrobiliśmy, że to mija, ale ważne co z tym zrobimy.

Poniżej kilka zabaw budujących i rozwijających „strefę zieloną”, zbliżających dziecko do „strefy żółtej” – spokoju i bezpieczeństwa.

<https://dziecisawazne.pl/jak-pomoc-dziecku-regulowac-emocje/>

<https://zdrowyprzedszkolak.pl/wychowanie/704/zabawy-wspomagajace-rozwoj-inteligencji-emocjonalnej-u-dzieci.html>

[https://czasdzieci.pl/ro\\_zabawy/d,43-rozladowanie\\_emocji.html](https://czasdzieci.pl/ro_zabawy/d,43-rozladowanie_emocji.html)

Jak możemy pomóc sobie samym i naszym dzieciom w tym trudnym czasie pandemii i jak pokonać paraliżujący lęk z nią związany? Jak pomóc dziecku będącym w strefie czerwonej lub niebieskiej?

1. Filtruj swoje informacje. Lęk jest zaraźliwy tak samo jak choroba, dlatego korzystaj tylko ze sprawdzonych źródeł wiedzy o pandemii. Nie zaczytuj się w wypowiedziach osób nie przekazujących specjalistycznej wiedzy, a snujących czarne scenariusze. Dla swojego dziecka sam spełniaj rolę filtra informacji, staraj się by forma i treść komunikatu była dostosowana do jego wieku i poziomu wrażliwości – najlepiej będzie, jeżeli to Ty, nie media, będziesz mu przekazywać takie „spersonalizowane” komunikaty.
2. Jeżeli dziecko zadaje pytania- odpowiadaj, a jeżeli nie znasz odpowiedzi na pytanie- przyznaj to (nie dziel się z nim niepotwierdzonymi obawami, przekazuj fakty, a nie opinie). Rozmawiaj z nim i zadawaj mu pytania- o to, co wie o nowej chorobie (będziesz mógł/a skorygować ewentualne nieprawdziwe przekonania) i o to jak się czuje w związku z zaistniałą sytuacją.
3. Bądź prawdomówny. Gdy nie mówimy dzieciom prawdy w trosce o ich dobre samopoczucie, zwykle prędzej czy później orientują się, że nie jesteśmy szczerzy. Pamiętaj, że zaufanie w relacji rodzic-dziecko to podstawa. Nie udawaj więc, że nic złego się nie dzieje. Jednocześnie pokaż, że choć sytuacja jest trudna, wiesz jak zadbać o bezpieczeństwo swoje i dziecka.
4. Dawaj dobry przykład! Chociażby razem myjcie ręce, wytłumacz dziecku jak robić to poprawnie oraz dlaczego jest to ważne. Tym samym nie tylko zadbasz o czystość rąk, ale i dasz dziecku poczucie, że jego działania mają znaczenie, że nie jest ono całkowicie bezsilne w starciu z wirusem. Podobny pozytywny skutek będzie miało

wspomnienie i omówienie wraz z dzieckiem innych zaleceń lekarzy w walce z pandemią.

5. Zadbaj o czas swój i swojego dziecka. Wszyscy potrzebujemy struktury, pewnej rutyny. Zachowajmy regularność w codziennym życiu. Nie zapominaj też o przyjemnościach, które ceniłaś/eś wraz z dzieckiem w okresie „przed kwarantanną”, a nadal możesz po nie bezpiecznie sięgać. Sprawią one, że czas będzie lecieć szybciej i przyjemniej, a także pozwolą umieścić aktualne wydarzenia w odpowiedniej perspektywie.
6. Dawaj dziecku dużo miłości i poświęć mu ogrom uwagi! Dzięki temu pandemia nie będzie dla Was tak przykra i pozwoli stworzyć relację, jaka nie mogłaby powstać w żadnej innej sytuacji.

Pamiętaj, że nie jesteś sam w tym czasie, który może być wyzwaniem dla zdrowia psychicznego każdego człowieka. Dla swojego własnego dobra oraz, w konsekwencji, dobra dziecka możesz skorzystać z pomocy psychologa/psychoterapeuty, by poradzić sobie z emocjami i własnymi myślami, które obniżają komfort Twojego życia.

Opracowanie: Justyna Soja-Sularz, Magdalena Chmielewska, Agnieszka Łuszczewska