

ROŁA DOROSŁEGO A ROZWÓJ ŚWIATA EMOCJONALNEGO DZIECKA



WSTĘP

Aktualnie na sferę życia osobistego, zawodowego człowieka wpływa sytuacja pandemiczna, która przyczynia się do powstawania trudności w funkcjonowaniu rodzin. Obejmują one obszary związane z emocjami dorosłych i dzieci jako reakcjami na otaczającą nową dotąd nieznaną rzeczywistość. Ważne jest, aby w tej sytuacji, a także w każdej innej pamiętać, iż :

- w rodzinie emocje każdej z osoby, bez względu na wiek stanowią sieć naczyń powiązanych, które na siebie wzajemnie wpływają;*
- każda emocja jest człowiekowi potrzebna (pozwala budować relacje, pomaga w zrozumieniu innych, informuje o naszych potrzebach);*
- nie istnieją złe emocje (są one tylko odczuciami dla nas/innych nieprzyjemnymi lub krzywdzącymi jeśli jest niewłaściwa reakcja/zachowanie pod jej wpływem);*
- emocje każdego człowieka są ważne , a wiek, płeć czy zajmowana pozycja nie mają znaczenia;*
- każdy ma prawo do odczuwania emocji, które nie mogą być oceniane czy krytykowane.*

RODZIC JAKO TOWARZYSZ W ŚWIECIE EMOCJONALNYM

1. Towarzyszenie dziecku, akceptacja jego stanów emocjonalnych przyjemnych radości, szczęścia jak i tych trudnych, smutku złości.
2. Pomoc w radzeniu sobie z zachowaniem, myśleniem pod wpływem pojawiających się emocji.
3. Własne modelowanie-okazywanie, nazywanie stanów emocjonalnych.

Przykład:

Dziecko przed wyjściem do dentysty, placze mówi „boję się”;
Rodzic uspokaja dziecko mówiąc „nie bój się, pani doktor będzie delikatna, nie będzie bolało”.
Co gorsze mówi „daj spokój jesteś już duży/duża, nie ma się co bać”
Czy strach dziecka zniknie? – raczej nie, rodzic odwróci tylko uwagę dziecka, oceni go.
Dziecko nauczy się oczekiwań rodzicielskich (nie powinienem/powinnam, nie mogę się bać) i zaprzeczeń własnym emocjom.

Jeśli nauczymy dziecko, iż strach lęk jest zły, to pojawia się pytanie:



*NIE ZAWSZE CHCEMY, ABY EMOCJE SIĘ
POJAWIAŁY U NAS
- DLACZEGO?*

- 1. Jesteśmy nieświadomi swoich stanów emocjonalnych.*
- 2. Nie doceniamy roli emocji.*
- 3. Nie jesteśmy gotowi, nie potrafimy sobie z nimi poradzić:
-boimy się odrzucenia,
-oceny naszego stanu emocjonalnego,
-utraty pozycji roli jaką pełnimy (rodzic, syn/córka)*

CO ZROBIĆ, GDY W RELACJI Z DZIECKIEM POJAWI SIĘ TRUDNA SYTUACJA A CO ZA NIĄ IDZIE ROZDRAŻNIENIE, NIECHĘĆ a w efekcie ZŁOŚĆ?



1. Skorzystanie z tego co wiemy!

ZŁOŚĆ jako emocja jest OK - informuje o potrzebach, których nie można zrealizować, ważne jest by zdawać sobie z tych potrzeb.

*KRZYK, NISZCZENIE PRZEDMIOTÓW, BICIE itd. NIE jest OK.
CZAS JEST NASZYM SPRZYMIERZENIEM*

UWAGA!!!!

Wszyscy mamy takie same potrzeby, różne są tylko sposoby ich zaspokojenia.

Mogą one być konstruktywnie lub nie zaspokajane np: potrzeba bycia docenionym. Zadanie wykonuje najlepiej jak potrafię, angażuję - konstruktywnie realizowana potrzeba.

Krytyka innych, porównywanie - niekonstruktywna.

Dziecko przytula się do rodzica - może realizować potrzebę bliskości, bezpieczeństwa, wsparcia - forma konstruktywnego zaspokajania. Krzyk, wymuszanie zakupów, bicie - forma niekonstruktywna.

PRZYKŁAD - CO TO ZA POTRZEBA?

W sali podczas zebrania, pada pytanie jednego uczestnika, czy może otworzyć okno.

Czy ta osoba ma potrzebę otwierania okna?

Nie - otwieranie okna to sposób na realizację potrzeby np.: dobrego samopoczucie w wywietrżonym



II. W sytuacjach trudnych, konfliktowych, wybuchowych, gdzie nie ma rozeznania w potrzebach pomocna jest zasada:

- Nie warto kuć gorącego żelaza, kiedy nie jesteśmy odpowiednio przygotowani.*

W praktyce złość oznacza nieodgadniętą i niezaspokojoną potrzebę, która nas frustruje. Jeśli ujawnia się na gruncie rodziny pozostałe osoby bardziej lub mniej będą w nią zaangażowani. W zależności od naszej kondycji psychicznej, złość drugiego człowieka będzie na nas wpływała. Im bardziej będziemy zmęczeni, zestresowani, tym bardziej niewłaściwie reagować będziemy na złość drugiej osoby, nam również trudno będzie funkcjonować.

Trudne sytuacje w rodzinie to nie tylko niezaspokojone potrzeby, ale również trudności komunikacyjne oraz wiele innych czynników, dla których pośpiech nie jest wskazany. Konflikt, trudną sytuację rodzinną z dzieckiem można porównać do burzy. Burza jako zjawisko jest korzystne; oczyszcza, jest po mniej lepsza jakość powietrza. Podczas burzy nie możemy zachowywać się pochopnie i niebezpiecznie, musimy poczekać i zadbać o bezpieczeństwo.



III. Pośpiech szkodzi każdej relacji

Gdy jesteśmy zdenerwowanymi, zestresowanymi rodzicami, może nam się zdarzyć mówić raniące słowa, wykazywać postawę odrzucenia, która jest pożywką dla narastania konfliktu i poczucia winy. Z dziećmi jest podobnie. Ważne, aby w takich sytuacjach postawić zastosować ZNAK STOP! I poszukać własnych sposobów na uspokojenie, wyciszenie się. Jeśli sytuacja dotyczy dziecka, potrzebuje ono towarzyszenia, pomocy w wyciszeniu, nazwaniu stanu emocjonalnego w którym się znajduje i ukojenia.

IV. Myśli – zapalniki trudnych relacji z dzieckiem



Czym one są?

Są to myśli, które deformują obraz zachowania dziecka, wyolbrzymiają złe zachowania czyniąc dziecko złą i winną osobą. Myśli te przystaniają całą sferę motywujących POZYTYWNYCH WZMOCNIEŃ. Na plan dalszy spychają rzeczywiste problemy dziecka, utrudniają rodzicowi konstruktywną strategię działania, wzmagają u dziecka i rodzica złość i poczucie winy.

1. Przypisywanie innym intencjonalnego i świadomego krzywdzącego działania; np. "sprawdzasz mnie, na ile sobie możesz pozwolić, prowokujesz mnie, robisz to specjalnie, chcesz coś wymusić"
2. Wyolbrzymianie problemu; np. "nie wytrzymam tego, takie zachowanie jest niedopuszczalne, nie dam sobie rady"
3. Negatywna ocena; np.: "jesteś leniwy, niedobry, niewdzięczny, złośliwy"

Co można z nimi zrobić?

1. Uświadomić sobie ich istnienie i złego wpływu na relacje.
2. Przyjrzeć się im, zastąpić innymi myślami.
3. Poszukać alternatywnego działania.



V. Godność, język osobisty jako reakcja na niewłaściwe zachowania dziecka

Język osobisty jest to szacunek dla godności, dialogu gdzie strony są jednakowo traktowane.

Każdy ma możliwość wypowiedzieć swoje uczucia, potrzeby cele i myśli.

W takiej relacji dbamy o własne i innych GRANICE, potrafimy asertywnie wyrażać krytykę. Asertywne wyrażanie krytyki jako wyraz dezaprobaty dla negatywnych zachowań dziecka

zawiera:

- 1. Fakty - opis wydarzenia, sytuacji, zachowania, które wywołały negatywna reakcję.*
- 2. Wyrażenie opinii własnej, odczuć, uczuć, postawy.*
- 3. Oczekiwania, prośby, motywacja, ustalenie konkretów, umowa.*

Na zakończenie dla przypomnienia:

**KAŻDY RODZIC JEST NAJWIĘKSZYM SKARBEM
DLA SWOJEGO DZIECKA, KTÓRY
KOCHA I SZANUJE**

Opracowała:

Dorota Kołacińska – pedagog szkolny

Wykorzystane materiały:

Książki:

J. Juul „Przestrzeń dla rodziny”

Zasoby internetu:

<https://magdalenabockomysiorska.pl/>

<https://malinowaplaneta.pl/jak-radzic-sobie-ze-zloscia-przy-dziecku/>

<https://pieknoumyslu.com/emocjonalne-zapalniki-jak-wplywaja-na-twoje-relacje/>



Do refleksji, inspiracji, motywacji...

*

(... życia rodzinnego nie da się podzielić na części lub fazy uzależnione od wieku dziecka. Jeśli chodzi, na przykład, o bliskość, przywództwo lub autentyczność, ciągle stoimy przed tymi samymi wyzwaniem, kiedy dziecko ma cztery miesiące i kiedy ma kilkanaście lat. Odnosi się to również do najbardziej intensywnych wyrazów naszej miłości. Czy potrafimy cieszyć się rozmową z tymi, których kochamy? Czy poświęcamy im dość uwagi i czy jesteśmy przy nich tak, że to naprawdę odczuwają? A co z naszym sposobem wyrażania się? Czy jesteśmy zadowoleni ze swoich wypowiedzi, czy też może lepiej by było, gdybyśmy czasem zaczerpnęli powietrza i zamilkli?.....)

*Cytat zaczerpnięty z książki Jesper Juul „Przestrzeń dla rodziny”