

Ściąga edukacyjna dla Rodziców nr 2

(Opracowanie: Monika Piekarska-Kruś - psycholog, Renata Wojtas - psycholog; PPP nr 6 w Łodzi)

Temat na dziś: UCZUCIA

Kilka wskazówek o tym, jak być dobrze w kontakcie z dzieckiem i samym sobą, biorąc pod uwagę świat naszych uczuć.

A. **Słuchaj dziecka bardzo uważnie**, czyli kilka słów o „aktywnym słuchaniu”.

Jeśli słuchasz dziecka pamiętaj, aby:

- nawiązać z nim swobodny kontakt wzrokowy;
- słuchaj je całym sobą (przerwij inną czynność, by mieć czas na pełne słuchanie);
- nie nastawiaj się, że wiesz, co druga osoba chce powiedzieć;
- zadawaj mówiącemu pytania sprawdzające, czy dobrze rozumiesz wypowiedź, powtarzaj innymi słowami, jak zrozumiałeś to, co dziecko powiedziało;
np. „słyszę, że jesteś zdenerwowana z powodu jutrzejszego sprawdzianu... czy dobrze to zrozumiałam?”
- akceptuj i nie wyśmiewaj tego, co mówi dziecko;
- dobre słuchanie zakłada brak przesadnej reakcji i natychmiastowego działania.

B. **Zaakceptuj jego uczucia** („och”, „mmm”, „rozumiem”).

- Nie zaprzeczaj uczuciom dziecka. To, co ważne, to rozróżnienie pomiędzy *przyzwoleniem na wyrażanie przeżyć emocjonalnych, a przyzwoleniem na działanie pod ich wpływem.*
- Zadaniem rodziców jest pokazanie, jak można wyrażać swoje emocje, nikogo nie krzywdząc.

„Kiedy dzieci dobrze się czują, zachowują się dobrze. Aby pomóc im dobrze się czuć musimy zaakceptować ich uczucia” (Faber, Mazlish 1996).

C. **Określ te uczucia** - bądź jak lustro dla przeżyć dziecka.

Zastosuj komunikaty typu:

„wydaje mi się...”, „mam wrażenie...”, „wygląda na to, że...”, „widzę, że...”,

„słyszę, że..”, „czuję, że..”.

„To musi być dla Ciebie trudne”

D. **Zamień pragnienia dziecka w fantazje.**

- Wyrażanie pragnień dziecka w formie fantazji daje mu możliwość „przeżycia” w wyobraźni tego, czego nie może mieć w rzeczywistości.
- Lepiej zaakceptować uczucia dziecka mówiąc „chciałbyś, aby już były wakacje” niż przekonywać je, że musi zmobilizować się do nauki.
„Gdybym miała czarodziejską różdżkę sprawiłabym, żeby wszystkie zadania z matematyki były już odrobione”.

Wszystkie uczucia można zaakceptować. Pewne działania należy ograniczyć.

np. „Widzę jak bardzo jesteś zły na brata. Powiedz mu to, co chcesz, słowami - nie pięściami”.

Podsumowanie

- ✓ W relacji z dzieckiem ważne jest aktywne słuchanie.
- ✓ Dziecko w każdym wieku potrzebuje rodzica, który jest blisko, ma czas, potrafi po prostu wysłuchać!
- ✓ Nie mów dziecku, że wiesz co czuje, bo tego nie wiesz na pewno.
- ✓ Wyśmiewanie i krytykowanie obniża poczucie wartości i przerywa linię porozumiewania.
- ✓ Uczucia niewyrażone ulegają stłumieniu (i mogą znaleźć odbicie w sferze somatycznej np. poprzez ból głowy, brzucha, wymioty) lub eksplodują w najmniej oczekiwanym momencie.
- ✓ Aby zmniejszyć gromadzące się napięcie emocjonalne podziel się swoimi emocjami z drugim człowiekiem!

Aktywne słuchanie zdaje egzamin, gdy:

- ✓ naprawdę jesteś gotowy słuchać,
- ✓ w pełni akceptujesz stany emocjonalne dziecka,
- ✓ ufasz możliwościom dziecka.

Aktywne słuchanie nie spełni zadania, gdy:

- ✓ ma służyć manipulacji (posłucham po to, by dziecko zrobiło to, co chcę, bez uwzględnienia potrzeb dziecka),
- ✓ niby słuchasz, ale zamykasz kontakt oceną,
- ✓ niby słuchasz, ale nie dajesz sobie i dziecku na to czasu,
- ✓ aktywnie słuchasz w sytuacji, gdy dziecko wymaga tylko informacji.

Rodzic i jego emocje.

Wszystkie emocje są jednakowo dobre: złość, radość, smutek, strach, euforia, zadowolenie. Niosą nam informację o tym, że nasze ważne potrzeby są lub nie są zaspokojone.

Odpowiednio zarządzane mogą być naszą mocą.

EMOCJA \implies E MOC JA

Umiejętność zarządzania własnymi emocjami jest kluczowa w relacji z dzieckiem. Dzięki temu możemy efektywniej i szybciej rozwiązywać pojawiające się problemy.

Aby rodzic był w stanie zaopiekować się emocjami dziecka, najpierw musi zacząć od siebie!!

Co robić, by w odpowiedni sposób radzić sobie z emocjami?

- Nawiąż kontakt ze swoimi emocjami, zastanów się, co czujesz..? i gdzie to odczuwasz..?
- To myśli napędzają emocje. Zmień myślenie o sytuacji a zmieniają się Twoje uczucia, np. jeśli pomyślisz, że Twoje dziecko robi coś specjalnie przeciwko Tobie, to może pojawić się złość a później nieprzemyślane działanie. Jeśli pomyślisz, że Twoje dziecko zrobiło coś, bo jest mu trudno, to uruchomisz być może współczucie, może sam poczujesz jego ciężar i inne będzie Twoje zachowanie.
- Emocje lokalizują się w ciele.
Ciało jest świetnym narzędziem zmiany emocji.
Obserwuj siebie, śledź swoje odczucia, przyglądaj się, w której części ciała je odczuwasz...?
Pomyśl, co możesz w chwili złości, smutku, gniewu zmienić w ciele, by wpłynąć na intensywność doświadczanych emocji..? co może pomóc Ci je „przepuścić” przez ciało..?: np.: wyprostować się, głębiej odetchnąć (koncentracja na oddechu jest znakomitą techniką samą w sobie), świadomie rozluźnić mięśnie, które spinasz. W rozładowaniu napięcia w ciele związanego z emocjami pomaga również wysiłek fizyczny (ulubiony sport, spacer czy inna aktywność wymagająca ruchu).
- Sięgaj po aktywności, rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność. Poszukaj swoich pasji i je realizuj. To dobry sposób na zatroszczenie się o Siebie. Poczujesz wtedy swoją przestrzeń i poczujesz szczęście. Drobne przyjemności uspokajają i pozwalają głowie odpocząć. Pomyśl o małych czynnościach, które mogą pomóc w poprawie nastroju, np. przeczytanie kilku kartek książki, posłuchanie ulubionej piosenki, napięcie się ulubionej herbaty czy kawy, relaksacja, kontakt z naturą itp.
- Znajdź przestrzeń na ochłonięcie przy wzburzeniu zanim przystąpisz do działania. Ważne, by nie podejmować wtedy pochopnych decyzji, nie działać pod wpływem emocji.

Często oddalenie się od miejsca, gdzie jest „ognisko zapalne” pomaga zyskać nową perspektywę i poprzyglądać się swoim myślom i doświadczanym emocjom. Celem takiego działania jest ochłonięcie, skontrolowanie emocji. To miejsce i czas na to, by zmniejszyć napięcie emocjonalne, poczuć się lepiej i móc pomyśleć nad rozwiązaniem problemu.

Modeluj dobre praktyki! Pokaż dziecku, że oddalenie się do „miejsca wyciszenia” jest konstruktywnym sposobem kontroli silnych emocji.

Ważne, by dziecko również miało taką przestrzeń, gdzie będzie mogło pójść, gdy doświadcza silnych emocji (np. wzburzenie, silna złość), by poczuć się lepiej. Dziecko może zbudować taki przyjemny, bezpieczny kącik np. w swoim pokoju wykorzystując przytulanki i inne ulubione przedmioty, które pomagają się uspokoić. Możesz dać mu duże pudło kartonowe, do którego będzie mogło wejść (mogą tam być poduszki, kocyk) i odgrodzić się od trudnej sytuacji. Należy z dzieckiem wcześniej omówić, do czego przeznaczone jest to miejsce, żeby dziecko kojarzyło je jako pomocne, a nie jako karę.

Pamiętaj, że „dzieci postępują lepiej, gdy czują się lepiej” – J. Nelsen

- Kiedy „ochłoniesz” możesz powiedzieć o swoich uczuciach np. zezłościłam/łem się, byłam/em wzburzona/y, smutna/y. Pamiętaj jednocześnie, by nie obciążać nadmiarowo dziecko sprawami, które dotyczą świata dorosłych. Dostosuj przekaz do możliwości poznawczych i emocjonalnych dziecka. Nie wzbudzaj poczucia winy.
- Modeluj pozytywne reakcje. Przepraszaj dziecko za swoje zachowanie, jeśli ono je zraniło.
- Wysypiaj się, odpoczywaj (zmęczenie powoduje rozdrażnienie, mniejszą tolerancję na różne zachowania). Czasem wystarczy 15 minut drzemki, by świat wyglądał inaczej.
- Prowadź zdrowy tryb życia (zbilansowana dieta, aktywność fizyczna), zgodnie z powiedzeniem „W zdrowym ciele, zdrowy duch!”.

Rodzicu rozpoznajesz swoje uczucia i reakcje - to teraz do dzieła!

Komunikat FUO.

- *FUO - to technika, która w prosty sposób ułatwi komunikację*
- **FUO** – magiczny skrót
F – FAKT
U – USTOSUNKOWANIE SIĘ (UCZUCIA)
O – OCZEKIWANIA

- Należy tak komunikaty formułować, aby najpierw powiedzieć o **FAKCIE**, później o **UCZUCIU** wynikającym z faktu, a na koniec o **OCZEKIWANIU**, które jest związane z zaistniałym faktem.

Dla przykładu:

Poprosiliśmy dzieci, aby posprzątały stół po obiedzie. Mijają 2 godziny. Stół nadal nie jest sprzątnięty.

Co robimy?

- ✓ Po pierwsze zachowujemy spokój zgodnie z zasadą, że nie działamy pod wpływem silnych emocji.
- ✓ Potem spokojnym, ale stanowczym tonem mówimy:

„Po obiedzie prosiłam, abyście posprząтали stół. Widzę, że stół nadal jest pełen naczyń. (FAKT).

Jest mi bardzo przykro, że tego nie zrobiliście. (UCZUCIA).

Oczekuję, że teraz to zrobicie. Posprzątacie naczynia, umyjecie stół, a na koniec przygotujecie stół do kolacji. (OCZEKIWANIE)

- To skuteczne działanie pod warunkiem, że zachowacie spokój, nie będziecie krzyczeć, a komunikat będzie prosty i stanowczy.
- TRENUJCIE... Wy będziecie spokojniejsi a dzieci szczęśliwsze :-)

„Osobowość dziecka jest jak mokry cement, dobrze więc wiedzieć, jakie ślady na nim zostawiamy”(Zeszyt Metodyczny 7 „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”).

Bibliografia:

- „Zeszyty metodyczne nr 6 i 7 dla uczestników warsztatów Szkoła dla Rodziców i Wychowawców” - Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej; Warszawa 2008,
- „Sposób na trudne dziecko”- A. Kołakowski, Agnieszka Pisula; GWP; Sopot 2019,
- „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” - A. Faber, E. Mazlish; Media Rodzina, 2001,
- „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców cz. 1”- J. Sakowska; Ośrodek Rozwoju Edukacji; Warszawa 2010,
- „Pozytywna Dyscyplina” - J. Nelsen; Wyd. CoJaNaTo, 2015.

Opracowanie : **Monika Piekarska-Kruś** - psycholog
Renata Wojtas - psycholog
 PPP nr 6 w Łodzi.