

WSPIERANIE ROZWOJU EMOCJONALNEGO DZIECI:

Człowiek jest integralną jednością. Patrząc na rozwój człowieka musimy widzieć zarówno sferę fizyczną, poznawczą, duchową jak i emocjonalną. Uczucia są podstawą rozwoju człowieka, wartościową i istotną częścią ludzkiej natury. Traktowane z należytą troską i szacunkiem, mogą stać się warunkiem dalszego rozwoju i osiągnięcia dojrzałości. Uczucia są po prostu faktem, są moralnie neutralne, są cennym darem i istotnym wsparciem w naszym życiu. Bez nich niemożliwe byłoby zrozumienie innych ludzi i wchodzenie z nimi w prawidłowe relacje. Nie ma złych ani dobrych emocji, ważne jest to co z nimi zrobimy.

Wszystkie stany emocjonalne można zaakceptować. Pewne działania należy ograniczać.

JAK POMÓC DZIECKU W RADZENIU SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI?

Krok pierwszy: **SŁUCHAJ DZIECKA BARDZO UWAŻNIE**

Aktywne słuchanie działa:

- Jeśli masz ochotę i czas, by słuchać.
- Jeśli rzeczywiście jesteś gotowy zaakceptować stany emocjonalne swojego dziecka.
- Jeśli masz zaufanie do możliwości dziecka.

Aktywne słuchanie nie działa:

- Jeśli manipulujesz dzieckiem, czyli chcesz doprowadzić do tego, aby zrobiło to, o co ci chodzi, bez uwzględnienia jego potrzeb i zdania.
- Jeśli „otwierasz drzwi”, by zaraz „zamknąć” je oceną.
- Jeśli usiłujesz słuchać, gdy nie masz na to czasu.
- Jeśli stosujesz aktywne słuchanie, gdy dziecko potrzebuje po prostu informacji.

Krok drugi: **ZAAKCEPTUJ UCZUCIA DZIECKA** (wyraź to np. krótkimi „och”, „mmm”, „rozumiem”)

Dziecko, kiedy przeżywa silne uczucia, tak jak dorośli potrzebuje zrozumienia. Nie jest wtedy w stanie nikogo słuchać. Nie przyjmuje rady, pocieszenia ani konstruktywnej krytyki. Jeśli jest wysłuchane i otrzymuje empatyczną odpowiedź, najczęściej potrafi pomóc sobie samo. Języka akceptacji i empatii trzeba się uczyć, gdyż tym, czego ludzie najbardziej oczekują, jest zrozumienie.

Krok trzeci: **OKREŚL UCZUCIA DZIECKA**

- Jeśli chcemy pomóc dziecku w rozpoznaniu i określeniu jego emocji, musimy pamiętać o następujących zasadach:
- Trudno jest rozpoznać uczucia i emocje dziecka, jeśli nie staramy się rozpoznać własnych.
- Nie należy ingerować na siłę, jeśli dziecko nie chce rozmawiać.

- Aby przemówić do serca dziecka, nie wystarczy techniczne opanowanie języka komunikacji.
- Nie można pytać, dlaczego dziecko czuje to, co czuje.
- Nie należy angażować się bardziej, niż wymaga tego sytuacja
- Nie można powtarzać epitetów, jakimi dziecko się określa.
- Ważne są odpowiednio dobrane słowa – przy określaniu uczuć lepiej stosować komunikat: Wygląda na to, że... Wydaje mi się, że... Mam wrażenie, że... , niż: Wiem, co czujesz...
- Nie należy obawiać się zerwania kontaktu z dzieckiem w razie nieprawidłowego określenia jego stanu emocjonalnego – ono samo sprostuje naszą mylną ocenę, jeśli oczywiście nie stwierdzamy autorytarnie, że wiemy, co dziecko czuje albo co powinno czuć.
- Zawsze można wrócić do sprawy, gdy w pierwszej chwili zareagujemy nieprawidłowo, zaprzeczając uczuciom lub ignorując je.

Krok czwarty: **ZMIEŃ PRAGNIENIA DZIECKA W FANTAZJĘ**

Wyrażanie pragnień dziecka w formie fantazji daje mu możliwość przeżycia w wyobraźni tego, czego nie może mieć w rzeczywistości. J. Sakowska

Rodzicom, którzy chcą zgłębić temat polecam książkę: A.Faber, E. Mazlish: „ Jak mówić żeby dzieci nas słuchały, Jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły”