

Anna Kuźba

Kiedy dziecko nie radzi sobie z emocjami

Jak rozpoznać problem i reagować,
aby realnie pomóc dziecku?

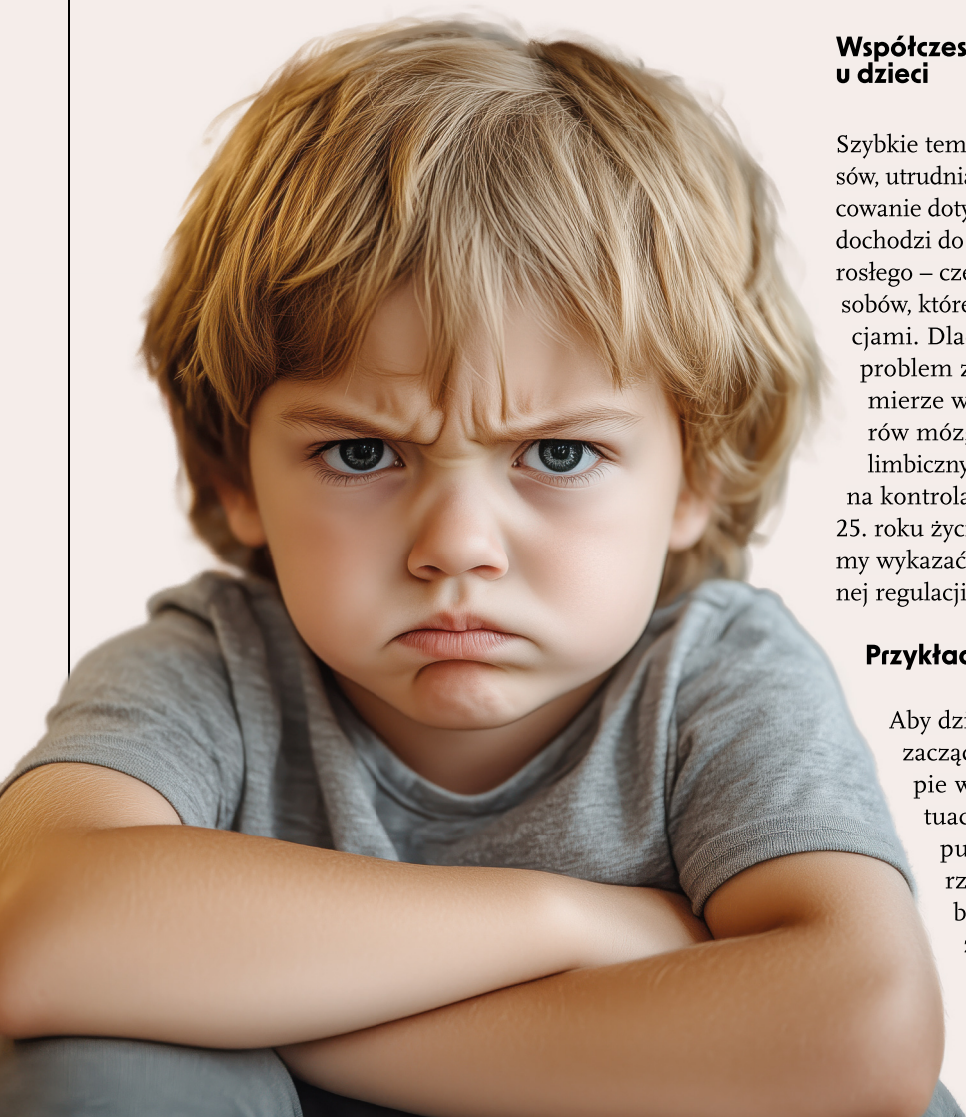
Emocje są nieodłączną częścią życia każdego dziecka. Ich rozpoznawanie i odpowiednia reakcja mogą znacząco wpłynąć na rozwój malucha. Jak pomóc dziecku w trudnych momentach i nauczyć je zdrowego zarządzania emocjami? W tym artykule znajdziesz praktyczne wskazówki dla rodziców i wychowawców, które pomogą w nauce emocjonalnej regulacji.

Współczesne wyzwania w regulacji emocji u dzieci

Szybkie tempo życia, charakterystyczne dla naszych czasów, utrudnia efektywne zarządzanie emocjami. Przebudowanie dotyczy nie tylko dzieci, ale także dorosłych. Gdy dochodzi do zderzenia dwóch światów – dziecięcego i dorosłego – często spotykamy się z frustracją i brakiem zasobów, które pomogłyby poradzić sobie z trudnymi emocjami. Dlaczego dzieci w wieku przedszkolnym mają problem z kontrolowaniem swoich emocji? W dużej mierze wynika to z niedojrzałości niektórych obszarów mózgu (takich jak kora przedczołowa czy układ limbiczny), które odpowiadają za regulację emocji. Pełna kontrola emocji rozwija się stopniowo, aż do około 25. roku życia, dlatego jako rodzice i wychowawcy musimy wykazać się dużą cierpliwością w nauce emocjonalnej regulacji.

Przykład idzie z góry

Aby dziecko lepiej radziło sobie z emocjami, warto zacząć od siebie. To właśnie od nas maluch czerpie wiedzę o tym, jak reagować w trudnych sytuacjach. Jeśli my, jako dorośli, reagujemy impulsywnie (np. trzaśnięciem drzwiami czy rzuceniem czymś), dziecko ma dużą szansę, by przejąć te same mechanizmy. Wówczas zacznie przejawiać podobne zachowania



w przedszkolu czy szkole, co może prowadzić do problemów z rówieśnikami oraz częstych interwencji nauczycieli. Dlatego warto podjąć próbę zmiany własnych reakcji. Jeśli na przykład w sytuacji stresowej automatycznie podnosimy głos, warto zastąpić krzyk głębokimi oddechami czy liczeniem do dziesięciu. Z czasem baczny obserwator – nasza pociecha – zacznie przejmować nasze nawyki i sposoby radzenia sobie z nerwami.

Wpływ codziennych napięć na dziecko

Rodzice, zmagający się z codziennymi konfliktami, nie zawsze są świadomi, jak bardzo ich impulsywne reakcje wpływają na dzieci. Maluchy, które muszą radzić sobie z emocjami samodzielnie, mogą czuć się zagrożone i niepewne, co prowadzi do obniżenia poczucia bezpieczeństwa. To z kolei może skutkować nerwowym zachowaniem w przedszkolu lub przygnębieniem. Dlatego, gdy dziecko jest świadkiem kłótni w domu, ważne jest, by jak najszybciej ostudzić emocje i zadbać o jego dobrostan. Tłumaczenie, co się stało i dlaczego, oraz okazanie zrozumienia mogą pomóc dziecku przejść przez trudne emocje.

Karanie milczeniem – poważny błąd wychowawczy

Niepokojącym zjawiskiem, które często występuje w relacjach rodzic-dziecko, jest stosowanie ciszy jako formy kary. Tak zwane obrażanie się może wywołać u dziecka poczucie osamotnienia, smutku i lęku. Co gorsza, maluch nie zawsze rozumie, co zrobił źle, ponieważ nie dostaje od rodziców jasnej komunikacji. W efekcie dziecko zaczyna tłumić emocje, co prowadzi do późniejszych wybuchów frustracji. Warto pamiętać, że dziecko potrzebuje bezpieczeństwa i zrozumienia, a nie kar, które pogłębiają jedynie problem.

Emocje w relacjach z rodzeństwem

Wielu trudnych emocji u dziecka może dostarczyć relacja z rodzeństwem. Zazdrość, poczucie bycia niedocenianym mogą prowadzić do trudnych zachowań. Dziecko, widząc różnice w traktowaniu, może reagować na nie agresywnie lub wycofując się. Ważne jest, by nie ignorować tych sygnałów, ale w porozumieniu z dzieckiem próbować rozwiązać konflikt. Dzięki empatii, zrozumieniu i rozmowie dziecko może poczuć się bezpieczne i doceniane.

Nazywanie emocji – klucz do zrozumienia

Przedszkolaki często mają trudności z wyrażeniem swoich uczuć, co prowadzi do frustracji. Dlatego tak ważne jest, by uczyć dziecko, jak nazywać swoje emocje. Codzienne rozmawianie o emocjach, czytanie książek dotyczących tego tematu, a także zabawa w zgadywanie emocji mogą pomóc dziecku zrozumieć, co czuje. Należy unikać

krytykowania czy lekceważenia emocji dziecka, ponieważ to może prowadzić do ich tłumienia. Czasami wystarczy po prostu być obok, przytulić dziecko i dać mu poczucie, że zawsze jesteście gotowi je wesprzeć.

Przełomowe momenty – jak zmiany w życiu wpływają na dziecko

Zmiany w życiu dziecka, takie jak narodziny rodzeństwa, przeprowadzka czy zmiana w życiu rodziców, mogą wywołać lawinę emocji. Coś, co dla dorosłych może być radosnym wydarzeniem, dla dziecka może stanowić powód do niepokoju. Dzieci odnajdują poczucie bezpieczeństwa w rutynie, dlatego wszelkie zmiany mogą być trudne do zaakceptowania. W takich sytuacjach szczególnie ważne jest, by zwrócić uwagę na emocje dziecka i wspólnie z nim rozmawiać o przeżywanych uczuciach.

Sygnały, które świadczą o trudnościach w radzeniu sobie z emocjami:

- częste wybuchy złości, przechodzące w agresję (krzyki, bicie, gryzienie, niszczenie rzeczy);
- frustracja i złość za każdym razem, gdy coś nie idzie po myśli dziecka;
- trudności w uspokojeniu się, histerie trwające długo mimo błahych powodów;
- zmienność nastroju, nagła zmiana postawy;
- lęk i poczucie zagrożenia;
- unikanie kontaktu z kimkolwiek poza bliską rodziną;
- trudności w wyrażeniu słowami swoich uczuć;
- unikanie sytuacji wymagających współpracy czy rywalizacji;
- silna reakcja nerwowa na porażkę;
- agresywne zachowania względem rodzeństwa lub rówieśników;
- powtarzające się dolegliwości somatyczne (ból głowy, brzucha);
- potrzeba kontroli i zaborczość;
- małomówność i wycofanie.



Zaburzenia rozwojowe – kiedy warto zasięgnąć porady specjalisty

Nie wszystkie trudności emocjonalne u dzieci wynikają z normalnego rozwoju. Czasami dzieci mają wrodzoną wrażliwość lub impulsywność, ale ich reakcje mogą wykraczać poza normalne granice. Jeśli intensywność emocji dziecka jest wyjątkowo silna, warto skonsultować się ze specjalistą, by wykluczyć zaburzenia rozwojowe. Szybka interwencja może pomóc dziecku lepiej radzić sobie z emocjami i zapobiec rozwojowi problemów w przyszłości.

Dlaczego rozwój inteligencji emocjonalnej powinien być priorytetem w pracy nauczyciela?

Choć rozwój poznawczy dziecka – zdobywanie wiedzy, umiejętność liczenia czy czytania – często wydaje się być głównym celem edukacji, to właśnie rozwój inteligencji emocjonalnej powinien być fundamentem pracy nauczyciela. Umiejętność rozpoznawania, nazywania i regulowania emocji, a także budowania relacji z innymi, jest kluczowa dla harmonijnego rozwoju dziecka. Bez emocjonalnego bezpieczeństwa nawet najlepiej przygotowane zajęcia edukacyjne nie przyniosą oczekiwanych efektów. Dziecko, które nie potrafi poradzić sobie z emocjami, łatwo się rozprasza, szybko wpada w frustrację i trudniej angażuje się w naukę. Natomiast dziecko, które potrafi nazwać to, co czuje, zrozumieć innych i zaufać dorosłym, ma solidne podstawy do rozwoju poznawczego. Dlatego nauczyciel, który świadomie wspiera rozwój emocjonalny swoich wychowanków, pomaga im nie tylko radzić sobie tu i teraz, ale także buduje ich odporność psychiczną i przygotowuje do wyzwań, które przyniesie przyszłość.

Jak oswajać dzieci z emocjami?

Baw się z dzieckiem w kalambury z emocjami – przygotuj karty z rysunkami lub nazwami emocji, a następnie na zmianę pokazujcie je mimiką i gestem, bez używania słów. To świetna zabawa, która rozwija empatię i uczy rozpoznawania emocji u innych.

Czytaj z dzieckiem książki o emocjach – wybieraj opowieści, których bohaterowie przeżywają różne uczucia. Po lekturze porozmawiaj: *Co czuł bohater? Dlaczego? Czy kiedyś czułeś się podobnie?* Taka rozmowa pomoże dziecku lepiej zrozumieć siebie.

Analizuj codzienne sytuacje razem z dzieckiem – zatrzymuj się przy momentach, które wywołały silne emocje – zarówno te przyjemne, jak i trudne. Porozmawiajcie o tym, co się wydarzyło, co dziecko czuło i jak można było inaczej zareagować.

Słuchajcie muzyki i rozmawiajcie o uczuciach – puszczaj dziecku różnorodne utwory: wesołe, spokojne, tajemnicze,

energiczne. Pytaj: *Jak myślisz, co czuje ta muzyka?* albo *Co czujesz, kiedy to słyszysz?* Muzyka to świetny sposób na kontakt z emocjami.

Stwórz kącik emocji – to może być miejsce, w którym dziecko się wyciszy, gdy przeżywa trudne chwile. Wystarczy miękki koc, poduszka, książki o uczuciach albo „słolik spokoju”.

Zachęcaj dziecko do prowadzenia emocjonalnego dzienniczka – może codziennie narysować lub napisać, co czuło i dlaczego. To pomaga mu lepiej zrozumieć swoje emocje.

Wprowadź „emocjonalne kostki” – na jednej kostce umieść emocje (np. smutek, radość, złość), na drugiej sytuacje (np. w przedszkolu, w domu, podczas zabawy). Rzućcie kostkami i wymyślcie historię.

Bawcie się w teatr emocji – wykorzystaj pacynki lub pluszaki, żeby odegrać scenki z różnymi emocjami. Dzięki temu dziecku łatwiej będzie mówić o swoich uczuciach.

Stwórzcie razem mapę ciała – rysuj z dzieckiem, gdzie w ciele odczuwa emocje (np. motyle w brzuchu, napięcie w ramionach, szybkie bicie serca). To uczy świadomości ciała oraz rozpoznawania i nazywania różnych emocji.

Mów otwarcie o swoich uczuciach – pokaż dziecku, że dorosły też może czuć zmęczenie, złość czy radość. Mów np. *Jestem dziś trochę zestresowana, więc potrzebuję chwili ciszy.* Dziecko uczy się najwięcej, obserwując właśnie ciebie.

Dzieci nie rodzą się z umiejętnością rozumienia i kontrolowania emocji – uczą się tego każdego dnia, obserwując dorosłych i doświadczając różnych sytuacji. Naszym zadaniem jako rodziców, nauczycieli i opiekunów jest towarzyszyć im w tej drodze z czułością i cierpliwością.

Zrozumienie emocji, ich nazywanie i wspólna praca nad ich kontrolą to fundamenty w budowaniu zdrowych reakcji u dzieci. ■



Anna Kuźba – mama, psycholog szkolny i socjolog. Łączy interdyscyplinarne wykształcenie z empatią i pedagogicznym powołaniem. W pracy z dziećmi kieruje się sercem, wiedzą i uważnością. Po pracy maluje, tworzy ziołowe mikstury i celebrowa życie na wsi.