

JAK POZNAĆ, ŻE DZIECKO PRZEŻYWA TRUDNE EMOCJE?



Rozdział 1. Przewodnik dla rodziców



Dzieci nie zawsze potrafią powiedzieć: „jest mi smutno”, „boję się”, „jestem przeciążony” albo „potrzebuję Twojej bliskości”. Im młodsze dziecko, tym częściej emocje pokazuje nie słowami, ale zachowaniem: płaczem, złością, wycofaniem, problemami ze snem, potrzebą przytulenia albo nagłą zmianą nastroju.

To nie znaczy, że dziecko jest „niegrzeczne”, „przesadza” albo „robi na złość”. Bardzo często oznacza to, że jego układ nerwowy nie radzi sobie jeszcze z napięciem, a ono samo nie ma wystarczających umiejętności, by nazwać to, co czuje. W wieku 3–9 lat dziecko dopiero uczy się rozpoznawać emocje, rozumieć reakcje ciała i regulować swoje zachowanie. Potrzebuje do tego dorosłego, który nie tylko stawia granice, ale też pomaga zrozumieć, co dzieje się w środku.

Psychologia rozwojowa i teoria przywiązania pokazują, że dziecko uczy się regulacji emocji najpierw w relacji z bezpiecznym dorosłym. To dorosły pomaga mu nazwać emocję, uspokoić

ciało i znaleźć sposób poradzenia sobie z trudną sytuacją. Z czasem dziecko stopniowo przejmuje te umiejętności i zaczyna radzić sobie coraz bardziej samodzielnie.

Ten przewodnik powstał po to, by pomóc Ci zobaczyć, że za zachowaniem dziecka bardzo często stoi emocja lub potrzeba. Znajdziesz tu najczęstsze sygnały trudnych emocji, przykłady reakcji dorosłego, zdania, które pomagają dziecku otworzyć się na rozmowę, błędy, których warto unikać, oraz prostą technikę STOP.

Akademia Uczuć nie uczy idealnego rodzicielstwa.

Uczy uważności na emocje dziecka.

Bo zanim zmienimy zachowanie, warto najpierw zrozumieć, co dziecko próbuje nam nim powiedzieć.

Rozdział 1

Jak rozpoznać, że dziecko przeżywa trudne emocje?

Dziecko nie zawsze powie wprost: „jest mi trudno”. Często nie dlatego, że nie chce, ale dlatego, że jeszcze nie potrafi. W wieku od 3 do 9 lat dzieci dopiero uczą się rozpoznawać, nazywać i rozumieć swoje emocje. Ich układ nerwowy wciąż dojrzewa, a umiejętność samoregulacji rozwija się stopniowo, dzięki doświadczeniu, powtarzalności i wsparciu dorosłego.

Dlatego trudne emocje bardzo często pojawiają się nie w słowach, ale w zachowaniu.

Dziecko może:

- wycofywać się i milczeć,
- częściej płakać,
- wybuchać złością z pozornie błahego powodu,
- szukać nadmiernej bliskości,
- mieć trudności z zasypianiem,
- gorzej znosić zmianę planu,
- reagować impulsywnie,
- unikać kontaktu lub przeciwnie — mocno domagać się uwagi.

To nie zawsze oznacza „złe zachowanie”. Czasami jest to sposób, w jaki dziecko pokazuje napięcie, przeciążenie, lęk, smutek, frustrację albo potrzebę bezpieczeństwa.

W psychologii rozwojowej podkreśla się, że dziecko najpierw uczy się regulować emocje w relacji z dorosłym. Oznacza to, że zanim samo będzie umiało się zatrzymać, nazwać emocję i wybrać spokojniejszą reakcję, potrzebuje dorosłego, który pomoże mu przejść przez ten proces.

Rodzic nie musi od razu znać idealnej odpowiedzi. Ważniejsze jest, aby umiał zatrzymać się i zadać sobie pytanie:

Co moje dziecko próbuje mi powiedzieć swoim zachowaniem?

Bo zachowanie jest często tylko wierzchołkiem góry lodowej. Pod spodem może być zmęczenie, przebodźcowanie, poczucie odrzucenia, strach, rozczarowanie, potrzeba bliskości albo brak umiejętności poradzenia sobie z napięciem.

W Akademii Uczuć patrzymy na dziecko przez trzy kroki i robimy to z udziałem dziecka:

Nazwij — co dziecko może teraz czuć?

Poznaj — gdzie ta emocja może być widoczna w ciele i zachowaniu?

Modeluj — jak dorosły może pokazać dziecku bezpieczny sposób poradzenia sobie z emocją?

Dostrzeganie emocji dziecka nie oznacza zgadzania się na każde zachowanie. Można jednocześnie postawić granicę i uznać emocję.

Można powiedzieć:

„Widzę, że jesteś bardzo zły. Nie pozwolę Ci bić, ale pomogę Ci się uspokoić.”

Albo:

„Widzę, że jest Ci trudno. Jestem obok.”

Taka reakcja uczy dziecko dwóch rzeczy: że emocje są ważne i że z trudnymi emocjami można sobie poradzić bez krzywdzenia siebie i innych.

Pierwszym krokiem nie jest więc szybkie naprawianie zachowania. Pierwszym krokiem jest zauważenie emocji, która za tym zachowaniem stoi.

Rozdział 2

Dlaczego dziecko pokazuje emocje swoim zachowaniem?

Rodzice często pytają:

„Dlaczego moje dziecko tak się zachowuje?”

Znacznie rzadziej zadają sobie inne pytanie:

„Co moje dziecko próbuje mi przez to zachowanie powiedzieć?”

Tymczasem w przypadku dzieci w wieku od 3 do 9 lat zachowanie jest bardzo często językiem emocji. Dziecko nie zawsze potrafi nazwać to, co przeżywa, ale niemal zawsze pokazuje to swoim ciałem, reakcjami i zachowaniem.

Dziecko najpierw czuje, a dopiero później rozumie

Rozwój emocjonalny dziecka przebiega stopniowo. Małe dzieci doświadczają emocji bardzo intensywnie, jednak ich zdolność do rozpoznawania, nazywania i regulowania tych emocji dopiero się rozwija.

Psychologowie rozwojowi podkreślają, że dziecko nie rodzi się z umiejętnością samoregulacji. Uczy się jej w relacji z dorosłymi. Zanim dziecko będzie potrafiło powiedzieć:

„Jestem rozczarowany.” „Czuję się odrzucony.” „Boję się.”

najczęściej pokaże to poprzez płacz, krzyk, wycofanie, przywieranie do rodzica lub zmianę zachowania.

Dlatego zachowanie dziecka nie jest problemem samym w sobie. Bardzo często jest komunikatem o tym, co dzieje się w jego świecie wewnętrznym.

Co dzieje się w mózgu dziecka?

W pierwszych latach życia mózg dziecka intensywnie się rozwija. Szczególnie ważne są dwa obszary:

- układ limbiczny, odpowiedzialny za przeżywanie emocji,
- kora przedczołowa, odpowiedzialna za planowanie, kontrolę impulsów i samoregulację.

Układ emocjonalny rozwija się znacznie szybciej niż obszary odpowiedzialne za kontrolowanie emocji. Oznacza to, że dziecko bardzo silnie odczuwa emocje, ale nie zawsze potrafi sobie z nimi poradzić.

W praktyce wygląda to tak:

Dziecko czuje złość.

Nie wie jeszcze, jak ją nazwać.

Nie wie jeszcze, jak ją uspokoić.

Dlatego pokazuje ją zachowaniem.

Nie robi tego celowo ani manipulacyjnie. Robi to dlatego, że jego układ nerwowy nie posiada jeszcze wszystkich narzędzi potrzebnych do regulowania napięcia.

Emocje mieszkają w całym ciele

W Akademii Uczuć uczymy dzieci, że emocje nie mieszkają wyłącznie w głowie.

Emocje odczuwamy całym ciałem.

Kiedy dziecko się boi, może odczuwać:

- napięcie w brzuchu,
- przyspieszone bicie serca,
- napięcie mięśni.

Kiedy się złości:

- zaciska pięści,
- napina szczękę,
- podnosi głos.

Kiedy przeżywa smutek:

- traci energię,
- staje się mniej aktywne,
- częściej szuka bliskości.

Dziecko najpierw odczuwa emocję w ciele, a dopiero później uczy się ją rozumieć i nazywać.

Zachowanie jest komunikatem

Jeżeli dziecko:

- krzyczy,
- płacze,
- wycofuje się,
- szuka bliskości,
- ma problemy ze snem,

warto spojrzeć na te zachowania jak na wiadomość, którą próbuje przekazać.

Zamiast pytać:

„Dlaczego tak się zachowujesz?”

spróbuj zapytać:

„Jaką emocję pokazuje moje dziecko?”

Ta zmiana perspektywy często pozwala zobaczyć sytuację zupełnie inaczej.

Dzieci uczą się emocji od dorosłych

Badania nad rozwojem emocjonalnym pokazują, że dzieci uczą się rozumienia emocji przede wszystkim poprzez relacje z ważnymi dorosłymi.

To właśnie rodzic lub nauczyciel pomaga dziecku:

- zauważyć emocję,
- nazwać ją,
- zrozumieć jej przyczynę,

- znaleźć bezpieczny sposób jej wyrażenia.

Im częściej dziecko doświadcza takiego wsparcia, tym łatwiej z czasem samo rozpoznaje swoje emocje i radzi sobie z nimi w konstruktywny sposób.

Pamiętaj

Dziecko nie zawsze potrafi powiedzieć:

„Jest mi trudno.”

Ale niemal zawsze potrafi to pokazać.

Dlatego zanim spróbujesz zmienić zachowanie, zatrzymaj się na chwilę i spróbuj dostrzec emocję, która za nim stoi.

To właśnie od tego zaczyna się prawdziwe rozumienie dziecka.

Rozdział 3

Metoda NPM – Nazwij, Poznaj, Modeluj

Większość z nas została nauczona, jak czytać, pisać i liczyć. Niewielu z nas nauczono jednak, jak rozpoznawać własne emocje i radzić sobie z nimi w zdrowy sposób.

Dlatego w Akademii Uczuć pracujemy metodą NPM:

Nazwij – Poznaj – Modeluj

To prosta metoda, która pomaga zatrzymać się na chwilę, zrozumieć własne emocje i znaleźć sposób na poradzenie sobie z nimi. Co ważne, działa zarówno u dzieci, jak i u dorosłych.

Zanim pomożesz dziecku, spróbuj na sobie

Przez chwilę pomyśl o sytuacji, która ostatnio wywołała u Ciebie silne emocje.

Może była to:

- frustracja,
- złość,
- bezradność,
- rozczarowanie,
- smutek.

Zatrzymaj się i przejdź przez trzy kroki.

Krok 1. Nazwij

Pierwszym krokiem jest nazwanie emocji.

Nie:

„Wszystko mnie denerwuje.”

Ale:

„Jestem zły.” „Czuję frustrację.” „Jest mi smutno.” „Jestem rozczarowany.”

Badania psychologiczne pokazują, że samo nazwanie emocji pomaga zmniejszyć napięcie i uruchamia bardziej świadome myślenie. Kiedy nadajemy emocji nazwę, przestajemy być całkowicie przez nią przejęci.

Emocja nadal jest obecna, ale zaczynamy ją rozumieć.

Dlatego pierwsze pytanie brzmi:

Co teraz czuję?

Krok 2. Poznaj

Każda emocja objawia się w ciele.

Spróbuj zauważyć:

- Co dzieje się z moim oddechem?
- Co dzieje się z moim sercem?
- Czy moje mięśnie są napięte?
- Czy czuję ucisk w brzuchu?
- Czy zaciskam szczęki lub pięści?

W Akademii Uczuć mówimy dzieciom:

Głowa myśli. Serce czuje. Ciało reaguje.

To samo dotyczy dorosłych.

Kiedy uczymy się zauważać sygnały płynące z ciała, zaczynamy rozpoznawać emocje dużo wcześniej, zanim przejmą nad nami kontrolę.

Drugie pytanie brzmi:

Gdzie ta emocja mieszka teraz w moim ciele?

Krok 3. Modeluj

Dopiero kiedy nazwiemy emocję i zauważymy jej obecność w ciele, możemy zastanowić się, czego potrzebujemy.

Nie ma jednej dobrej odpowiedzi.

Czasami pomoże:

- kilka głębokich oddechów,
- spacer,
- ruch,
- przytulenie bliskiej osoby,
- rozmowa,
- chwila ciszy,
- ćwiczenie relaksacyjne,
- napicie się wody,
- odpoczynek.

Najważniejsze pytanie brzmi:

Co mogę zrobić, żeby zadbać o siebie i swoje emocje?

To właśnie jest modelowanie zdrowych sposobów radzenia sobie z napięciem.

Dlaczego metoda NPM działa?

Ponieważ zatrzymuje automatyczne reakcje.

Zamiast działać pod wpływem impulsu:

zatrzymuję się → nazywam → poznaję → wybieram.

W psychologii nazywa się to rozwijaniem samoświadomości i samoregulacji emocjonalnej.

Dziecko nie rodzi się z tymi umiejętnościami.

Uczy się ich poprzez obserwację dorosłych.

Jak wykorzystać NPM w pracy z dzieckiem?

Kiedy dziecko przeżywa trudną emocję, możesz przejść z nim przez te same trzy kroki.

Nazwij

„Widzę, że jesteś bardzo zły.” „Wygląda na to, że jest Ci smutno.” „Mam wrażenie, że coś Cię przestraszyło.”

Poznaj

„Gdzie czujesz tę złość?” „Co dzieje się teraz w Twoim brzuchu?” „Jak czuje się Twoje ciało?”

Modeluj

„Co mogłoby Ci teraz pomóc?” „Potrzebujesz przytulenia czy chwili dla siebie?” „Może zrobimy kilka spokojnych oddechów?” „A może pójdziemy na spacer?”

Warto pamiętać, że nie chodzi o szybkie usunięcie emocji.

Emocje nie są problemem.

Problemem jest brak umiejętności radzenia sobie z nimi.

Pamiętaj

Dziecko nie potrzebuje dorosłego, który nigdy się nie złości.

Potrzebuje dorosłego, który potrafi pokazać, jak radzić sobie ze złością.

Bo dzieci uczą się emocji nie z tego, co im mówimy.

Najwięcej uczą się z tego, co robimy każdego dnia.

Metoda NPM pomaga zatrzymać się, zrozumieć siebie i pokazać dziecku, że każda emocja jest ważna, a z każdą emocją można sobie poradzić.

Rozdział 4

Jak wspierać dziecko, kiedy przeżywa trudne emocje?

Kiedy nasze dziecko płacze, złości się, wycofuje lub przeżywa trudności w relacjach, naturalnie chcemy mu pomóc. Często jednak pierwszym odruchem jest zadawanie pytań, szukanie winnych lub próba szybkiego rozwiązania problemu.

Pytamy: „Co się stało?”

„Dlaczego płaczesz?”

„Dlaczego koleżanka nie chciała się z Tobą bawić?”

„Nie przejmuj się.”

„Nic się nie stało.”

Choć wypowiadamy te słowa z troski, bardzo często nie przynoszą one dziecku ulgi. Dziecko nie potrzebuje w tym momencie analizy sytuacji ani gotowych odpowiedzi. Potrzebuje poczuć, że nie jest samo ze swoimi emocjami.

Pomyśl przez chwilę o sobie.

Kiedy przeżywasz trudny dzień, jesteś smutny, rozczarowany lub zdenerwowany, czy najbardziej pomaga Ci ktoś, kto natychmiast zaczyna oceniać sytuację, szukać rozwiązań albo tłumaczyć, że nie powinieneś się tak czuć?

Najczęściej nie.

Najbardziej pomaga obecność drugiego człowieka.

Ktoś, kto usiądzie obok.

Wysłucha.

Przytuli.

Powie:

„Jestem obok.”

Dzieci potrzebują dokładnie tego samego.

Nie potrzebują idealnych rodziców.

Potrzebują rodziców dostępnych emocjonalnie.

Rodzic nie musi natychmiast naprawiać problemu. Nie musi znać odpowiedzi na wszystkie pytania. Nie musi usuwać z życia dziecka wszystkich trudności.

Jego rolą jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której dziecko może przeżywać swoje emocje i stopniowo uczyć się sobie z nimi radzić.

Dlatego zamiast pytać:

„Dlaczego płaczesz?”

spróbuj powiedzieć:

„Widzę, że jest Ci trudno.”

Zamiast:

„Nie przejmuj się.”

powiedz:

„Jestem obok.”

Zamiast szukać rozwiązania za dziecko, zapytaj:

„Czego teraz potrzebujesz?”

lub

„Co mogę dla Ciebie zrobić?”

To jedno z najważniejszych pytań, jakie możemy zadać dziecku.

Nie dlatego, że zawsze zna odpowiedź.

Ale dlatego, że uczy się wtedy zatrzymywać, zauważać swoje potrzeby i szukać własnych sposobów radzenia sobie z trudnościami.

To właśnie w takich momentach buduje się poczucie sprawczości, odporność psychiczna i wiara we własne możliwości.

Dziecko zaczyna rozumieć:

„Mogę przeżywać trudne emocje.”

„Mogę o nich mówić.”

„Mogę szukać pomocy.”

„Potrafię sobie poradzić.”

Pamiętajmy, że naszym celem nie jest wychowanie dziecka, które nigdy nie będzie doświadczać trudnych emocji.

To niemożliwe.

Naszym celem jest wychowanie dziecka, które będzie wiedziało, że każda emocja jest ważna, że może liczyć na wsparcie bliskich i że posiada narzędzia pozwalające poradzić sobie z życiowymi wyzwaniami.

Tak buduje się odporność psychiczna.

Tak buduje się bezpieczna więź.

Tak buduje się zdrowie emocjonalne dziecka.

Na zakończenie

Jeżeli po przeczytaniu tego poradnika zastanawiasz się, jak rozmawiać z dzieckiem o emocjach, jak stosować metodę NPM lub jak wspierać dziecko w konkretnych sytuacjach, napisz do mnie.

Chętnie odpowiem na Twoje pytania i pomogę znaleźć rozwiązania dopasowane do potrzeb Twojego dziecka.

Akademia Uczuć EDU

Pomagamy dzieciom dostrzegać, rozumieć i nazywać emocje.

mgr Agnieszka Majewska

AKADEMIA

