

W moim sercu zawierucha,

czyli o tym jak skutecznie wspierać dziecko w radzeniu sobie z emocjami

Trudności dziecka w radzeniu sobie z emocjami często niepokoją rodziców szczególnie wówczas, gdy placówka (przedszkole/szkoła) zmęczona narastającymi problemami domaga się podjęcia przez dom działań mających skutkować szybką (najlepiej natychmiastową) poprawą.

Rodzic nie bez powodu odczuwa z jednej strony silną presję, z drugiej zaś: bezradność, zagubienie, złość, osamotnienie... Tym bardziej, że trudno jest znaleźć szybką i skuteczną pomoc dla dziecka, a przy tym też zadbać o siebie.

Program zajęć, które prowadzimy w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 10, powstał w oparciu o nurt terapii poznawczo-behawioralnej w szczególności z uwzględnieniem technik i metod związanych z regulacją emocji oraz nurtów ACT czyli uważności i zaangażowania. Są to modele i techniki wypracowane przez specjalistów klinicznych w odpowiedzi na obserwowane i zgłaszane trudności w radzeniu sobie z nasileniem emocji i poczuciem przytłoczenia przez nie. Metody te są zaadaptowane do potrzeb i możliwości dzieci, ich etapu rozwoju, stanowią element treningu umiejętności i kompetencji psychospołecznych.

Modelowanie radzenia sobie z emocjami:

Jako autorki i realizatorki cyklu zajęć dla dzieci w wieku szkolnym „W moim sercu zawierucha“ chciałybyśmy – opierając się na naszej wiedzy i doświadczeniu – ukierunkować działania rodziców zmagających się z problemem wprowadzania dziecka w świat radzenia sobie z emocjami. Zakładamy, że tytuł naszych warsztatów (i tegoż artykułu) - „W moim sercu zawierucha“- nie tylko dotyczy dzieci, ale i dorosłych. Dlatego warto podkreślić, że rodzic jest pierwszym i najważniejszy modelem do naśladowania dla swojego dziecka. Kluczową więc rolę w jakości relacji dziecka z innymi (rówieśnikami, pracownikami szkoły czy przedszkola) odgrywa postawa samych rodziców wobec niego oraz innych osób. Sferę tę warto poddać autorefleksji, a także popracować nad (być może konieczną) – zmianą w nas – dorosłych.

Wzmacnianie zmian w zachowaniach dziecka:

Umiejętności radzenia sobie z emocjami, by „nie krzywdzić nikogo: ani siebie, ani innych“ można nauczyć się niezależnie od wieku. Jednak zmiana jaka zachodzi w rodzinie, grupie przedszkolnej czy klasie szkolnej budzi opór w pozostałych członkach danej „małej społeczności”. Wymaga ona świadomego wsparcia ze strony innych (tu: rodzica i nauczyciela). Może ono przyjmować różną formę. Dwie z nich chcemy krótko omówić w tym artykule: pochwałę i system żetonowy. Są one bardzo istotne ponieważ ich brak powoduje, że wiele słuszych wysiłków nie przynosi oczekiwanych efektów. Odnosi się to do podstaw teorii uczenia, która mówi, że zachowanie nie wzmacniane – wygasa. Zatem jeżeli chcemy wprowadzić i utrzymać zmianę, musi ona być odpowiednio wzmocniona przez ważnych dorosłych.

Pochwała terapeutyczna

Pochwała terapeutyczna musi być prawdziwa czyli oparta na obserwowalnym fakcie lub zachowaniu. Pozytywna czyli nie ma w niej negatywów, przekonywująca (pamiętaj o tonie głosu i kontakcie wzrokowym), bez krytykowania ani wytykania błędów. Kiedy chwalimy, chcemy wzmocnić dane zachowanie, dać dziecku wyraźny wskaźnik jak ma postępować i dostrzec jego indywidualny wkład i wysiłek. Nie ma tu miejsca na poprawianie, na żart, ironię dlatego nie może występować słowo “ale” np. świetnie przepisałeś wypracowanie, ale zobacz ile w nim błędów. Innymi „zakazanymi” słowami, które **odbierają moc pochvale** są: tym razem, w końcu, prawie tak dobrze jak, jak chcesz to potrafisz, wreszcie...

Aby pochwała była terapeutyczna musi zawierać następujące elementy:

1. opisz, co widzisz (słyszysz) np. widzę poukładane zabawki na półce i ubrania włożone do szafy,
2. opisz, co czujesz np. przyjemnie jest wrócić do domu i zobaczyć porządek,
3. podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka, odnosząc do cechy/wartości np. to się nazywa odpowiedzialność.

Dobrze sformułowana pochwała jest także informacją, że rodzic zwraca szczególną uwagę na działania dziecka. Pochwały pomagają dziecku w **kształtowaniu samooceny**, dodają wiary we własne możliwości, pomagają lepiej radzić sobie z problemami, dają poczucie bezpieczeństwa.

To nieprawda, że są dzieci, których nie ma za co chwalić!

System żetonowy

Celem metody żetonowej klasycznej jest zwiększenie częstości zachowań pożądaných i utrwalenie ich do nawyku. Można spotkać wiele sposobów nagradzania i motywowania dzieci, są punkty, naklejki, pieczątki, plusy, jednak jeżeli nie spełniają pewnych konkretnych warunków, nie są one metodą żetonową (nawet jeśli się tak nazywają). Często spotykamy się z informacjami od rodziców, że próbowali już żetonów, ale nie działały lub działały tylko przez chwilę. Warto zauważyć - są pewne **fundamentalne zasady, których nie można modyfikować** inaczej metoda traci swój terapeutyczny element i spada jej skuteczność. Stąd nasza potrzeba, by omówić na czym dokładnie polega metoda żetonowa w rozumieniu terapeutycznym. Należy zatem pamiętać:

1. Zasady przyznawania punktów są omówione, jasne i zrozumiałe dla dziecka, spisane i powieszona w widocznym miejscu, najlepiej wraz z graficznym zobrazowaniem. Tak samo tabela/ pojemnik na punkty i żetony. Dziecko wie dokładnie co ma zrobić, by dostać punkt.

Tak: odłóż buty na półkę, przestrzegaj czasu przeznaczona na granie na komputerze, zapisz zadanie domowe.

Nie: bądź grzeczny, ucz się pilnie, zachowuj się ładnie.

2. Punkty przyznajemy natychmiast po zachowaniu pożądanym, wraz z pochwałą za zdobycie punktu.
3. Zachowanie pożądana = punkt.

Brak zachowania pożądanego = brak punktu. W tym wypadku zachęcamy dziecko do starań, wskazujemy kolejną okazję do zdobycia punktu. Nie przyznajemy punktów ujemnych, raz zdobyte punkty nie mogą zostać zabrane, nie wykorzystujemy punktów do wyciągnięcia konsekwencji za inne trudne zachowanie. To ważne – trening jednego zachowania jest rozłączny z wyciągnięciem konsekwencji za inne zachowanie trudne.

4. Nie można odbierać punktów już zdobytych. Nie odbieramy też nagrody wymienionej za punkty. Jeżeli dziecko prezentuje zachowania trudne, wyciągamy konsekwencje z innej działki.

5. Punkty wymienia się na nagrody.

Małe - w miarę łatwe do osiągnięcia, można nimi szafować, wybierać kilkakrotnie.

Średnie – wymaga od dziecka wysiłku, np. zbierania kilka dni.

Duże – wymagają odraczania i zbierania kilka dni lub tydzień-dwa.

Listę nagród można modyfikować i uatrakcyjnić co jakiś czas. Okres trwania metody i zbierania punktów powinien być z dzieckiem ustalony, np. 3 miesiące. W metodzie chodzi o to, by dziecko chciało zbierać punkty, chciało wymieniać je na nagrody, bo to zwiększa jego motywację do zmiany i wkładania wysiłku w modyfikację zachowania.

6. Gdy ustalamy, jakie zachowanie chcemy wzmacniać, musimy być pewni, że modyfikowane zachowanie znajduje się w **pełni pod kontrolą dziecka**.

Tak – odnoszenie brudnych ubrań do kosza na pranie, samodzielnie siadam o wyznaczonej godzinie do lekcji, zapisuję zadanie domowe, mówię „dzień dobry” wchodząc do klasy.

Nie – moczenie nocne, wiercenie się i machanie nogami u dziecka z ADHD.

Na raz pracujemy z 2-3 trudnymi zachowaniami.

7. Jeżeli dziecko nie zdobywa punktów, to należy zmodyfikować metodę, możliwe, że jest zbyt trudna, niezrozumiała, **dziecko musi mieć możliwość sukcesu**. Oceniamy efektywność metody po kilku dniach.

Co jest potrzebne? **Lista nagród** stworzona wraz z dzieckiem, nagrody muszą być dla dziecka atrakcyjne i przyjemne. Nagrody materialne (drobne prezenty lub przyjemności, słodycze czy małe zabawki, rzeczy, które i tak należy nabyć, ale np. będą wybrane w konkretnym sklepie) i niematerialne (wspólny czas, przywilej – zaproszenie koleżanki na noc, decyzja, wybór dziecka np. sposób spędzania wspólnego czasu, uwaga dorosłego, wyróżnienie), powtarzalne, jednorazowe, ilościowe (limit minut). **Nie wymieniamy żetonów na pieniądze**.

Uczenie dziecka radzenia sobie z emocjami:

Kiedy już jesteśmy świadomi, że oczekiwana zmiana zachowania naszego dziecka zależy od tego jak my sami reagujemy w trudnych sytuacjach, a także, że jest to umiejętność, którą należy trenować z dzieckiem, a dodatkowo jeszcze wzmacniać świadomymi działaniami to przejdźmy do proponowanych zadań i zabaw jakie możemy podejmować wraz z dzieckiem, by rozwijać jego umiejętności radzenia sobie z emocjami.

- **Rozmawiaj z dzieckiem o emocjach**

W różnych codziennych sytuacjach (również tych trudnych) mów, co czujesz (“cieszy mnie, gdy...”, “złości mnie kiedy...”, “jestem rozczarowana z powodu...” itp.).

Jak najczęściej nazywaj uczucia dziecka. Jest to dla niego wyraźnym sygnałem, że uczucia stanowią istotną część życia. Pozwala to również porządkować zdobywane doświadczenie i coraz lepiej orientować się w zawiłościach światów: wewnętrznego i zewnętrznego. **Poszerzaj zasób jego słownictwa dotyczącego świata emocji.** Na przykład wspólnie czytając książkę czy oglądając bajkę / film pytaj, jak zdaniem dziecka czuł się bohater.

Wyjaśniając zachowania dziecka i innych osób zastanawiaj się wraz z dzieckim, co mogli czuć poszczególne osoby.

- **Naucz dziecko rozpoznawać objawy jakie towarzyszą różnym emocjom**

Zwróć uwagę dziecka na to, że **emocje innych można rozpoznać** po charakterystycznych cechach obserwowanych z zewnątrz: mimice twarzy, "mowie ciała", natężeniu głosu, zachowaniu. Oglądając rysunki lub zdjęcia, w zabawie w kalambury starajcie się rozpoznawać, jak mogła czuć się dana osoba.

Porozmawiaj z dzieckiem o tym po czym poznaje **uczucia u poszczególnych domowników** (po czym poznasz, że: mama jest smutna? tata zdziwiony? siostra zdenerwowana? itp.).

Stopniowo próbuj pogłębiać **wiedzę dziecka o sobie samym.** Kieruj jego uwagę na charakterystyczne dla niego **objawy z ciała**, które towarzyszą przeżywanym przez nie emocjom (np. wzrost napięcia mięśni, skrócony oddech, przypływ gorąca, drżenie rąk itp.) oraz **myśli** ("to jest zbyt trudne", "nie dam rady", "nikt mi nie pomoże"). Naucz dziecko wiązać te objawy i myśli z konkretnymi emocjami i traktować je jako ważną informację o tym, co w danej chwili przeżywa. Zaznaczcie wspólnie na sylwetce dziecka (np. na odrysowanym konturze ciała), gdzie czujesz w ciele, że się złości, boi, smuci itp.

- **Porozmawiaj z dzieckiem o tym, że każda emocja może mieć różne natężenie**

Przyglądając się emocjom własnym i innych zauważcie, że np. "złość złości nie równa". Czym innym jest bycie rozdrażnionym czy lekko zdenerwowanym, a czym innym wściekłym. Świadomość różnic w natężeniu emocji pozwala nam właściwie rozpoznać je po obserwowanych objawach (zewnętrznych u innych osób, a u siebie również tych płynących z ciała i pojawiających się myślach) oraz dobrać adekwatnie sposób zachowania. Nauczymy w ten sposób nasze dziecko niuansowania zachowań np: inaczej zachowamy się wobec kogoś kto jest smutny, a inaczej, kiedy jest on zrozpaczony.

- **Pokazuj, że każda emocja jest potrzebna**

W rozmowach z dzieckiem szukajcie argumentów za tym, że **każda emocja jest ważna i potrzebna**.

Emocje są dla nas przede wszystkim INFORMACJĄ. Na przykład odczuwana złość może się pojawić, gdy: jakaś ważna potrzeba dziecka jest zablokowana (poczucie bezpieczeństwa, przynależności do grupy, uznania itp.), jesteśmy sfrustrowani (np. mimo włożonego wysiłku nie możemy osiągnąć zamierzonego celu), ktoś narusza nasze granice itp. Naszym zadaniem jest nauczenie dziecka mądrze korzystać z wiedzy, którą niesie ze sobą każda emocja o nas samych i o relacjach z innymi.

Emocje są również dla nas źródłem ENERGII, która jest niezbędna do podjęcia działania.

- **Oddziel emocje od zachowania**

Prawidłowo rozwijające się dziecko odczuwa różne uczucia. Nie ma uczuć pozytywnych i negatywnych; są tylko przyjemne/miłe i nieprzyjemne/niemiłe. Dlatego ważne jest, by dziecko dostawało od rodziców przekaz, że **każda jego emocja jest akceptowana**. Natomiast nie zawsze możemy zaakceptować SPOSÓB, w jaki dziecko okazuje emocje czyli jak się zachowuje.

- **Wprowadź zasadę: NIE MOŻNA KRZYWDZIĆ NIKOGO - ANI INNYCH, ANI SIEBIE**

Dziecko powinno uzyskać jasny przekaz, że **nie ma przyzwolenia** (w domu/szkole/społeczeństwie) **na zachowania, które ranią czy krzywdzą kogokolwiek**. Zasada ta dotyczy nie tylko innych osób (wszystkich bez względu na wiek, płeć, pochodzenie, stan zdrowia itp.), ale również odnosi się do naszego dziecka (nie ma przyzwolenia na zachowania autoagresywne). Rozszerza się ją także na zwierzęta (które też czują), a szczególnie, gdy zamieszkują z nami i w związku z tym powinny być traktowane z szacunkiem należnym domownikom.

- **Naucz dziecko radzenia sobie z poszczególnymi emocjami**

Warto stworzyć wraz z dzieckiem listę sposobów radzenia sobie z trudnymi uczuciami. A oto kilka przykładów na rozładowanie złości. Można: wytupać złość, podrzeć kartkę i wyrzucić ją do kosza, narysować złość, nadmuchać balon, pościskać "gniotka", powalić w poduszkę, wyjść do drugiego pokoju i odczekać kilka minut, aż złość opadnie, pomyśleć o czymś miłym, przytulić się do kogoś, poprosić o pomoc kogoś dorosłego,

porozmawiać o tym sam ze sobą (napisać list, kartkę z pamiętnika), z ukochanym zwierzęciem lub maskotką, z kimś, do kogo mamy zaufanie itp. Gdy tworzymy taki Kodeks Złości (czy innych uczuć) warto go zapisać i własnoręcznie zilustrować, a potem powiesić w widocznym miejscu, by móc się do niego odwoływać.

Można też z dzieckiem podjąć systematyczny trening uważności czy wprowadzić jakąś technikę relaksacyjną (por. artykuł mgr Julii Piotrowskiej “Uważność – czyli o tym jak być tu i teraz”; www.ppp10.waw.pl/artykuly/php).

- **Stwórzcie razem z dzieckiem BANK DOBRYCH MYŚLI**

To ważne, by dziecko miało zaufanie do siebie, swoich możliwości, innych ludzi i świata. Dlatego warto zbierać i gromadzić myśli, które wspierają samoocenę i pozytywne nastawienie dziecka, by w chwilach trudnych mogło się do nich odwołać, wrócić. Mogą być one zapisane na kolorowych chmurkach i zawieszane w pokoju dziecka lub zgromadzone w pudełku, które się dziecku podoba (np. własnoręcznie ozdobionym). W tworzonym przez nas na zajęciach Banku Dobrych Myśli dzieci najczęściej proponują umieszczenie takich sformułowań jak: „dam radę”, “poczekam – to zaraz minie”, “każdy ma prawo do błędu – spróbuję jeszcze raz”, “wiem, że mogę liczyć na pomoc innych” itp.

- **Analizuj wraz z dzieckiem jego trudne zachowania. Szukajcie alternatywnych, lepszych rozwiązań niż stosowane dotychczas**

Zachęcamy do cierpliwego analizowania trudnych (konfliktowych) zachowania dzieci nie w kategoriach bodziec-reakcja, ale głębszego poddawania ich refleksji biorąc pod uwagę szerszą perspektywę:

- co wydarzyło się wcześniej? - np.: uprzednie doświadczenia w relacjach z danym kolegą, prowokacyjne zachowania itp.;
- co się wydarzyło? (opis bez interpretacji);
- co było potem? (rozważenie konsekwencji krótko- i długofalowych).

Kluczowe wydaje się również szukanie wraz z dzieckiem optymalnych rozwiązań, które można by zastosować w przyszłości w podobnej sytuacji.

Oczywiście należy zachować czujność, by odróżniać konflikty, które wymagają interwencji dorosłych (gdy rodzic powinien poinformować o nich np.: wychowawcę klasy) od tych, które dzieci powinny rozstrzygnąć między sobą.

Uwagi końcowe

Nabywanie umiejętności rozumienia uczuć własnych i innych osób oraz radzenia

sobie z emocjami, a także wybierania optymalnych sposobów zachowania w relacjach z innymi (uwzględniających potrzeby zarówno własne jak i innych oraz nie raniących nikogo) jest procesem. Wymaga on systematycznego treningu odpowiednio dostosowanego do wieku dziecka. Rodzic powinien wykazać się pewnym stopniem elastyczności, bo – co oczywiste – np. wobec pięciolatka i dwunastolatka będzie używał nie tylko innego języka i argumentów, ale również będzie analizował sytuacje o coraz większym stopniu skomplikowania i szukał z dzieckiem coraz bardziej dojrzałych rozwiązań.

A na koniec dobra wiadomość i dla rodziców i ich dzieci: na zmianę nigdy nie jest za późno! Również w sferze emocji.

mgr Anna Małgorzata Łukaszewicz -psycholog

mgr Karolina Szczepańska - psycholog, psychoterapeuta

Bibliografia:

Huebner Dawn: Co robić, gdy się martwisz?, Olsztyn 2018.

Isern Susanna: Uczuciometr Inspektor Krokodyla, Dwukropek, 2018.

Dąbrowska-Kaczorek Małgorzata, Pryczkowska Magdalena: Lęk, NODN Centrum Rozwoju, Gdańsk 2017.

Dąbrowska-Kaczorek Małgorzata, Pryczkowska Magdalena: Smutek, NODN Centrum Rozwoju, Gdańsk 2018.

Dąbrowska-Kaczorek Małgorzata, Pryczkowska Magdalena: Złość, NODN Centrum Rozwoju, Gdańsk 2016.

Snel Eline: Uwaga i spokój zabawki, Warszawa.

Snel Eline: Moja supermoc, CoJaNaTo, Warszawa 2018.

Kołąkowski Artur, Pisula Agnieszka: Sposób na trudne dziecko, GWP, Gdańsk 2011.