

## JAK POMÓC DZIECIOM, BY RADZIŁY SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI?

Główny i najważniejszy punkt to **nauka słuchania dziecka**. Trzeba wychwycić najmniejsze emocje i wyłapać z rozmowy każdy najmniejszy szczegół. Szczegół ten, dla nas banalny, dla dziecka może być czymś bardzo ważnym.

Kolejną ważną kwestią jest **akceptacja jego uczuć**. Kiedy do nas mówi, nie zostawiamy tego bez komentarza. Każde: „rozumiem”, „Och”, „Uhhh” czy „mmm” może być kluczem do sukcesu.

**Określaj uczucia dziecka**. Nazywaj je . Wielu rodziców boi się, że rozmawiając z dzieckiem o jego uczuciach, mogą jeszcze pogorszyć sprawę. Prawda jest inna, dziecko słysząc słowa o tym, czego doświadczyło, jest szczęśliwe i zadowolone. Często również wyraża swoje głębokie odczucia, a czasem próbuje znaleźć rozwiązania problemów.

Kolejnym, ostatnim punktem jest **zamiana pragnień dziecka w fantazję**. Ten sposób potrafi zdziałać cuda i największy konflikt zamienić w interesującą i bajkową zabawę.

### Przykład:

Zbliża się czas kolacji. Robię dzieciom kanapki. Nagle mój 5 latek zaczyna płakać, mówiąc, że nie chce kanapki, chce swoje płatki miodowe z mlekiem. Tego feralnego dnia najzwyczajniej w świecie ich zabrakło. Mówię o tym dziecku. Zaczyna się płacz, histeria. Nagle powiedziałam coś, co odwróciło bieg sprawy o 180 stopni.

Siadłam na krześle i powiedziałam rozmarzonym głosem: „Ehh, synku, gdybym tylko mogła być wróżką i miała czarodziejską różdżkę wyczarowałabym Ci nawet trzy miski takich płatków. Tak bardzo żałuję, że nią nie jestem.” Synek wtedy zamilkł. Spojrzał na mnie rozmarzonym wzrokiem i mówi: a gdybym ja miał czarodziejską różdżkę to wyczarowałbym sobie fajną zabawkę.

Rozmawialiśmy jedząc te nieszczęsne, jeszcze przed pięcioma minutami - kanapki. Każdy z nas przekomarzał się, co jeszcze mógłby wyczarować, gdy miał taki czarodziejski przedmiot.

Sytuacja banalna z pozoru, jednak wcześniej skończyłaby się awanturą i pewnie karą. Dzięki takiej metodzie udało się ją załagodzić i w ciągu kilku minut pozbyć się stresowej sytuacji. Pamiętajmy, że oprócz tych czterech ważnych zagadnień, które mogą okazać się kluczem do rozwiązywania problemów w domu, równie ważne jest nasze nastawienie.

Rozmawiamy z dzieckiem w sposób otwarty i naturalny. Niech dziecko czuje, że to, co robimy, mówimy jest szczerze i prawdziwe. Jeśli będziemy pewne rzeczy robić sztucznie i bez zaangażowania emocjonalnego, dziecko posądzi nas o nieszczerłość. Grunt to działanie, które trafi do serduszka naszego Małego buntownika.

<https://parenting.pl/portal/emocje-dziecka>