**CHCESZ POMÓC DZIECKU PORADZIĆ SOBIE Z UCZUCIAMI, ZACZNIJ OD SIEBIE;  
OTO KILKA DOBRYCH RAD:[[1]](#footnote-1)**

* Pamiętaj o tym, że uczucia są podstawą rozwoju człowieka, a dwa lub więcej sprzeczne uczucia mogą ze sobą współistnieć!
* Wszystkie stany emocjonalne można zaakceptować, klucz do sukcesu polega na ograniczaniu pewnych działań.
* By podjąć decyzję, co w danej sytuacji należy zrobić, najpierw skoncentruj się na tym, by pozwolić sobie przeżywać konkretne uczucia. Czy sami akceptujemy wszystkie nasze emocje?
* Jesteśmy dla naszych dzieci lustrami – dziecko widzi naszą reakcję i nasze nastawienie do jego samego i jego zachowania. Jeśli wielokrotnie powtarzamy określone zachowania, dziecko przyjmuje je jako obowiązujący wzorzec. Dzięki tym obserwacjom dziecko buduje swój własny wizerunek, swoje wyobrażenie o sobie samym. Formuje się „ja” dziecka: „Takim się staje”.

**Ciekawostka:**Naukowcy odkryli istnienie tzw. neuronów lustrzanych, czyli grup komórek nerwowych, które uaktywniają się podczas wykonywania pewnej czynności lub w wyniku samego obserwowania jakiejś czynności u innych osobników. Odkryto je zarówno u małp, jak i u człowieka. Istnieje podejrzenie, że właśnie dzięki tym neuronom osobnik na widok pewnej czynności jest w stanie niemal natychmiast odgadnąć intencje innego osobnika (nawet innego gatunku). U człowieka najprawdopodobniej odpowiadają za zdolności rozpoznawania cudzych emocji i intencji wyrażanych niewerbalnie (empatia, współczucie). Neurony lustrzane zostały odkryte na początku lat 90. U makaków. Zespól badaczy zauważył, że niektóre obszary mózgu makaków reagują niemal identycznie, gdy któryś z naukowców sięga po jedzenie, jak również wtedy, gdy małpa robi to sama. Dało to początek dalszym badaniom[[2]](#footnote-2).

* Gdy szanujemy stany emocjonalne dziecka, dziecko uczy się szacunku do osoby dorosłej, która okazuje mu szacunek.
* Kiedy odczuwamy tudności w zaakceptowaniu uczuć dziecka?
* Kidy nie akceptujemy swoich uczuć.
* Kiedy ważniejsze wydaje nam się to, jak dziecko się zachowuje, niż to, co faktycznie przeżywa.
* Kiedy walczymy z dzieckiem, żeby nie czuło tego, co czuje, zamiast pomóc mu poradzić sobie z emocjami.
* Kiedy zaprzeczamy niewygodnym uczuciom dziecka, żeby tak naprawdę uwolnić od nich siebie.

**Nie można chronić dziecka przed trudnymi przeżyciami. Naszym zadaniem jest nauczenie go, jak z tymi trudnymi przeżyciami sobie radzić.**   
  
**JAK POMÓC DZIECKU RADZIĆ SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI?**

**Słuchaj dziecka bardzo uważnie:**

* utrzymuj kontakt wzrokowy,
* słuchaj, co do Ciebie mówi, nie zakładaj, że wiesz, co ono chce powiedzieć,
* parafrazuj,
* wykaż się cierpliwością,
* dowartościowuj dziecko.

**Zaakceptuj jego uczucia:**

* stosuj krótkie potwierdzenia: och, mmmhmm, rozumiem,
* unikaj dawania rad,
* dziecko chce przede wszystkim zrozumienia.

**Określ te uczucia:**

* nie ingeruj na siłę, jeśli widzisz opór ze strony dziecka;
* nie pytaj, dlaczego dziecko czuje to, co czuje,
* uważaj na dobór słów, stosuj komunikaty:   
  wygląda na to, że…., wydaje mi się że…, mam wrażenie, że…,   
  zamiast:  
  wiem, co czujesz (bo możesz zupełnie nie wiedzieć);
* nie bój się, ze gdy źle określisz stan emocjonalny dziecka, że zerwiesz z nim kontakt; najczęściej ono samo cię poprawi;
* pamiętaj, że zawsze można wrócić do sprawy, gdy zorientujesz się, że źle zareagowałeś przy pierwszym podejściu (np. zignorowałeś uczucia dziecka).

**Istnieje ogromna różnica pomiędzy dawaniem przyzwolenia na wyrażanie przez dziecko uczuć i przeżyć a pozwoleniem na działanie pod wpływem tych uczuć czy przeżyć!   
Nie myl tego!**

1. Wskazówki pochodzą z: Sakowska J., Zajic A., Talar M., Witkowska M., *Jak kochać i wymagać. Poradnik dla rodziców,* Warszawa 2011. [↑](#footnote-ref-1)
2. . Ciekawostka pochodzi z <http://pl.wikipedia.org/wiki/Neurony_lustrzane>. [↑](#footnote-ref-2)