



PORADNIK DLA RODZIN ZASTĘPCZYCH

„Jak radzić sobie z emocjami dziecka?”.



Opracowały:
Renata Bibik – psycholog
Rita Bąkowska – pedagog

Co warto wiedzieć o emocjach?

Emocje odgrywają bardzo ważną rolę w naszym życiu, informują nas o tym co się dzieje wokół, pozwalają komunikować się i wyrażać potrzeby, motywują nas do działania. Nie ma emocji dobrych i złych, wszystkie są nam potrzebne, chociaż niektóre mogą nie być przyjemne. Emocje są naturalnym i wrodzonym mechanizmem funkcjonowania człowieka, zatem nie należy ich tłumić, lecz je odpowiednio wyrażać. Warto również wspierać dzieci w zrozumieniu tego co przeżywają i uczyć je radzenia sobie z emocjami.



Dziecko już w wieku przedszkolnym:

- ma możliwość rozpoznawania i nazywania emocji własnych i innych ludzi
- potrafi dzielić się swoimi emocjami - komunikować co czuje, rozmawiać na temat emocji
- zaczyna uczyć się radzenia sobie z emocjami własnymi nawet w trudnych dla niego sytuacjach

Zasady postępowania w przypadku niewłaściwych zachowań dzieci



Zasada 1

Jeśli oduczamy dziecko jakiegoś zachowania, musimy nauczyć je nowego.

konsekwencje negatywne

wzmocnienia pozytywne



złe zachowanie

skala zachowania

zachowanie pozytywne

Zasada 2

Ważna jest kolejność wprowadzanych technik. Wybieraj metodę, która jest najmniej awersyjna i najbardziej skuteczna.

Zasada 3

Jeśli dziecko jest pod wpływem emocji, Ty zachowaj rozsądek za obie strony.

Jak zachować spokój i radzić sobie z własnymi emocjami? Instrukcja krok po kroku

Jeśli chcesz, aby dziecko umiało radzić sobie z trudnymi emocjami, warto samemu takie umiejętności posiadać. Oczekiwanie od dziecka, że się uspokoi, gdy Ty jesteś zdenerwowany, jest z góry skazane na porażkę. Od Ciebie w dużym stopniu zależy reakcja dziecka, ponieważ emocjami łatwo się „zarażamy”. Warto również pamiętać, że dzieci są doskonałymi obserwatorami i najskuteczniej uczą się poprzez naśladowanie.

Zauważ emocje. Zatrzymaj się

- Wykorzystaj to, że pomiędzy emocją a Twoją reakcją jest zawsze przestrzeń na decyzję.
- Przestań na chwilę mówić i robić to, co w tej chwili robiłaś. Zatrzymaj się. Jeśli trzeba, odsuń się od dziecka, weź kilka głębokich oddechów.

Zaakceptuj emocję bez działania pod jej wpływem

- Pozwól sobie ją poczuć w ciele.
- Oddychaj głęboko i po prostu chwilę z nią pobądź.
- Nazwij ją, zauważ, jak ją odczuwasz.

Zauważ, jaka myśl była głównym wyzwalaczem emocji

- Co pomyślałaś tuż przed tym, kiedy emocja się pojawiła?
Co on ZNOWU mi zrobił?!
Oczywiście jestem nieważna dla niego.
Nikt się ze mną nie liczy.

Przełącz emocję

- Skieruj energię w ciele na inne tory: oddychaj.
- Skieruj uwagę na coś innego.
- Znajdź nową myśl, która nada inną interpretację sytuacji i pomoże Ci szybciej wrócić do dobrego nastroju:
To nie jest sytuacja alarmowa... Zachowuje się jak dziecko, bo jest dzieckiem...
Jest już zmęczony i podekscytowany, nie potrafi zapanować nad swoim zachowaniem...

Kiedy się uspokoisz, zacznij działać

Dopiero teraz jesteś gotowa zachować się w sposób, o który Ci chodzi: okazać wsparcie, zrozumienie, postawić granice.

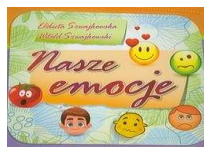
Jeśli sytuacja dotyczy dziecka, postaw niezbędne granice z empatią, zapewniając wszystkim bezpieczeństwo.

I poziom interwencji – edukacja emocjonalna dziecka

- Opowiedz dziecku o emocjach, rozmawiaj o nich z dzieckiem



- Czytaj dziecku bajki terapeutyczne na temat emocji i złości



- Naucz dziecko konstruktywnie wyrażać złość, stwórz kącik złości, pozwól dziecku narysować emocje



- Pomóż dziecku nazywać emocje, odzwierciedlaj je

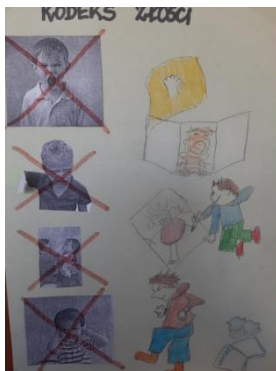
Zamiast mówić:

- Uspokój się
- Nie denerwuj się

Powiedz:

- Widzę że jesteś zły
- Pewnie jesteś smutny

- Stwórz z dzieckiem kodeks złości



- Korzystaj z systemu motywacyjnego
- ✓ Jego zadaniem jest wzmocnienie i monitoring określonych pożądanych zachowań w rozliczeniu codziennym, kilkudniowym;
- ✓ Ważna jest czytelna struktura, ściśle kategorie nagradzanych zachowań;



II stopień interwencji – zapobieganie niewłaściwym zachowaniom

Jednym z celów terapii behawioralnej jest niedopuszczanie do powstawania niepożądanych zachowań. Korzystniej jest nie dopuścić do eskalacji negatywnych zachowań, niż likwidować ich skutki.

Technika zmiany A

To prosta i skuteczna metoda polegająca na takiej zmianie otoczenia, aby nie mogło dojść do pojawienia się trudnego zachowania.

Przykłady zmiany A:

- Wzbogacenie otoczenia, np. wydzielenia kącików emocji
- Ograniczenie bodźców
- Zastąpienie jednej zabawy inną
- Odwrócenie uwagi dziecka

„Zasada babci” (Permacka)

Przyjemność przed nauką czyni naukę karą, a przyjemność po nauce czyni naukę czynnością zyskową.

(Zimbardo, 2001, s.333)

„Zasada babci” zapobiega wystąpieniu trudnego zachowania, stosowana w przypadku czynności, które dzieci wykonują niechętnie.

Przykłady:

Bajkę oglądają te dzieci, które posprzątały zabawki.

Spełniam te prośby, które zaczynają się od słowa „Proszę”.

A - zajęcia które dzieci bardzo lubią	B - obowiązki, które dzieci wykonują niechętnie
Zasada babci – możesz zrobić A, jeśli zrobisz B	

Zasada „przerwy w grze”



Jeśli dziecko zachowuje się w sposób niewłaściwy możesz zastosować zasadę „przerwy w grze” i zaprowadzić dziecko w odosobnione miejsce, aby tam mogło się wyciszyć.

Pomoce w „przerwie”

Określony czas „przerwy”

Do jego wyznaczenia i określenia przydatne mogą być np.: minutnik, klepsydra, zegar.



Najczęstsze błędy opiekunów podczas stosowania techniki „przerwy w grze”

Błąd	Właściwe działanie
Dyskutowanie z dzieckiem, które jest w „nudnym” miejscu	Ignoruj dziecko, gdy jest w miejscu odosobnienia
Dyskutowanie z dzieckiem przed odesłaniem	Zasada: nie więcej niż 10 słów, w czasie nie dłuższym niż 10 sekund
Odsyłanie w miejsce atrakcyjne dla dziecka	Wybierz miejsce bez „atrakcji”
Używanie minutnika poza zasięgiem dziecka	Dziecko powinno widzieć/słyszeć czasomierz
Zapowiadanie i nieodesyłanie dziecka	Spełnianie zapowiadanych konsekwencji
Ośmieszanie lub zastraszanie dziecka	Traktuj dziecko z szacunkiem
Stosowanie zbyt krótkiego lub zbyt długiego czasu	Stosuj nie więcej minut niż lat ma dziecko

III poziom interwencji – działanie, co zrobić w obliczu emocji dziecka?

Przeżywanie przez dziecko nieprzyjemnych emocji w bezpiecznej atmosferze wyposaża człowieka w umiejętność radzenia sobie z nimi.

Jak radzić sobie z napadami złości i gniewu u dziecka?

Algorytm postępowania przed wybuchem

- Uważne obserwowanie dziecka (sygnały zbliżającego się wybuchu)
- Znajomość sytuacji w której zazwyczaj dochodzi do wybuchu
- „Rozminowanie wybuchu”

Warto jest odpowiedzieć sobie na pytania:

- Czy są jakieś sytuacje, okoliczności, w których dziecko wybucha?
- Czy są jakieś sygnały po których mogę poznać, że dziecko zaraz wybuchnie?
- Czy ja lub ktoś inny prowokujemy do wybuchu?
- Jak mogę „rozminować” jego wybuch?

Ominięcie złości u dzieci:

- Odwrócenie uwagi
- Skierowanie rozmowy na inny temat
- Przytulenie dziecka
- Pobieganie
- Zostawienie dziecka na chwilę samego, by ochłonęło
- Poproszenie dziecka o pomoc
- Zaproponowanie wykonania jakiejś czynności

Algorytm postępowania w trakcie wybuchu

Odpowiedz na 4 pytania bezpieczeństwa:

- Czy panuję nad sytuacją?
- Czy inne dzieci są bezpieczne?
- Czy dziecko, które wybucha jest bezpieczne?
- Czy ja jestem bezpieczny?

Jeśli 4 x TAK – wybuch niepowikłany

Jeśli chociaż jedno NIE – wybuch powikłany, potrzebujesz pomocy

Algorytm postępowania w trakcie wybuchu niepowikłanego

- Zapowiedz dziecku, że nie będziesz z nim rozmawiać dopóki się nie uspokoi
- Nie skupiaj uwagi na dziecku, obserwuj go kątem oka
- Poświęć maksimum uwagi innym dzieciom
- Porozmawiaj z dzieckiem, gdy się uspokoi
- Użyj pakietu konsekwencji

Algorytm postępowania po wybuchu

- Odesłanie
- Posprzątanie
- Przeproszenie
- Konsekwencje regulaminowe

Jak rozmawiać z dzieckiem na temat emocji i niewłaściwego zachowania?

Nazwij uczucia dziecka: *Wiem, że się zezłościłaś, bo Krzysiu nie dał ci zabawki.*

Odwołaj się do zasad: *Nie wolno jednak nikogo bić.*

Podsuj **sposób na rozładowanie złości:** *Mogłaś przyjść do mnie i poprosić o pomoc.*

Powiedz o konsekwencjach: *Teraz przeprosisz Krzysia.*

Możesz wykorzystać model FUKO

- Warto go wykorzystać do rozmowy po wystąpieniu negatywnego zachowania. Należy jednak pamiętać o wyciszeniu emocji negatywnych, tzn. przeprowadzenie rozmowy po upływie jakiegoś czasu od zdarzenia.
- Pamiętaj: nie oceniaj dziecka, nie oskarżaj dziecka.

Metoda FUKO - przykład:

- **Fakty** – udokumentowane, wynikające z zaobserwowanego zachowania dziecka;
Np. Kiedy poprosiłam cię o posprzątanie pokoju zaczęłaś krzyczeć i rzucać książkami, popchnęłaś Kasię.

- **Uczucia** – emocje jakie odczuwa rodzic;
Nie podoba mi się takie zachowanie, było mi smutno i przykro z tego powodu.

- **Konsekwencje** – skutki jakie niesie zachowanie lub określona postawa dziecka;
Kasia się wystraszyła i zaczęła płakać

- **Oczekiwania** – kryteria zmiany lub wzmocnienia zachowań lub postaw, terminy, itd.
Chciałabym, abyś posprzątała książki i przeprosiła Kasię.