

JAK DZIECI ROZŁADOWUJĄ NAPIĘCIA EMOCJONALNE?

ROZŁADOWYWANIE NAPIĘĆ EMOCJONALNYCH

KAŻDE DZIECKO POSIADA METODY NA ROZŁADOWYWANIE NAPIĘCIA EMOCJONALNEGO, W RÓŻNYCH ETAPACH JEGO ROZWOJU POZIOM ODCZUWALNEGO NAPIĘCIA MOŻE BYĆ MNIEJ LUB BARDZIEJ WZMOŻONY.

W OKRESACH WZMOŻONEGO NAPIĘCIA NALEŻY ZADBAĆ O TO, ABY UCHRONIĆ DZIECKO PRZED SYTUACJAMI, KTÓRE MOGĄ BYĆ DLA NIEGO TRUDNE, W TYM CZASIE MOŻEMY SPODZIEWAĆ SIĘ CZĘSTSZEGO I BARDZIEJ INTENSYWNEGO WYSTĘPOWANIA ROZMAITYCH ZACHOWAŃ I CZYNNOŚCI SŁUŻĄCYCH ROZŁADOWANIU STRESU.

Napady złości

Napady złości najczęściej mają swoje miejsce wtedy, gdy dziecko jest zmęczone i przygnębione.

Warto zanotować, w jakich okolicznościach pojawiają się takie napady, w wielu wypadkach okaże się, że zdarzają się one zazwyczaj o tej porze dnia, kiedy dziecko jest szczególnie zmęczone. Obniża się wówczas tolerancja dziecka na stany rozdrażnienia.

Gryzienie

Dzieci uciekają się do gryzienia , wtedy gdy przerasta je sytuacja społeczna, w której się znalazły. Rozdrażnione i niezdolne do wyrażania swoich uczuć w inny sposób, zaczynają gryźć.

W takiej sytuacji, należy wzmocnić nadzór i zapobiegać w porę tego typu zachowaniu.

Zbyt długa zabawa dziecka z wieloma towarzyszami często może prowadzić do trudnych dla dzieci sytuacji społecznych.

Obgryzanie paznokci, ssanie kciuka, wyrywanie włosów, skubanie ust bądź rzęs

Sposoby wyżej wymienione są dla dzieci najbardziej dostępne w radzeniu sobie z trudną sytuacją.

Jeżeli takie zachowania pojawiły się u dzieci nagle lub przybrały one na sile, należy zastanowić się co sprawia dziecku trudność. Może przeżywa jakąś zmianę, z którą próbuje sobie na swój sposób poradzić – najczęściej jest to pojawienie się nowego członka rodziny, powrót rodzica do pracy, zmiana miejsca zamieszkania czy konflikty między rodzicami.

Płaczliwość

Płacz bywa skutecznym sposobem na rozładowanie napięcia. Najczęściej szczyt płaczliwości przypada na wiek około trzech i pół roku (nie jest to jednak regułą, może wystąpić w każdym okresie)

Dziecko płaczem daje sygnał, że potrzebuje więcej troski.

Skuteczne może okazać się wypełnianie czasu dziecka bardziej twórczymi zabawami (rysowanie, lepienie z plasteliny, budowanie z klocków, wspólne czytanie bajek) .

Czasami podłożem płaczu może być złe samopoczucie oraz wysoka wrażliwość dziecka.

Tym, czego płaczliwe dzieci najbardziej potrzebują, jest cierpliwość otoczenia. Niecierpliwość może pogłębiać niepożądane zachowania.

Jak wspierać dzieci w emocjach?

1. Bądź uważny - słuchaj dziecka, obserwuj, bądź dostępny. Znajdź czas na bycie ze swoim dzieckiem .
2. Nazwij co widzisz – Nie oceniaj, ale powiedz o swoich obserwacjach. " Wydaje mi się, że jesteś na mnie zły, bo nie pozwoliłam Ci ruszyć mojego telefonu"
3. Zaproponuj co można zrobić - Przytulenie, tupanie, śpiewanie. Powiedz dziecku co może zrobić z tym co czuje.
4. Akceptuj - Zwykle "rozumiem" naprawdę wiele daje