**Jak rodzic może wspierać dziecko w przeżywaniu trudnych emocji?**

Wszystkie emocje, których doświadczamy w swoim życiu, są dobre, ważne   
i potrzebne. Nasuwa się pytanie: dlaczego złość, smutek czy strach, czyli emocje, które oceniamy jako przykre, są równocześnie dobre i potrzebne? Emocje niosą ze sobą ważne informacje o naszych niezaspokojonych potrzebach lub o przekroczonych niewidzialnych, wewnętrznych granicach. Zatem uczucia wyrażają to, co na pierwszy rzut oka jest niewidoczne, a tak ważne, że wręcz podstawowe w życiu człowieka.

Świat dziecięcych emocji jest bardzo bogaty, barwny i intensywny. W przeciwieństwie do dorosłych dzieci nie potrafią początkowo nazwać, pozytywnie wyrazić i kontrolować swoich stanów emocjonalnych. I właśnie w tym powinniśmy pomóc dzieciom my - dorośli.

Ważne, by przekazać dzieciom podstawową wiedzę na temat emocji. W kilku punktach zaznaczę to, co najistotniejsze i co koniecznie rodzic i dziecko powinni wiedzieć na temat uczuć.

Krótka instrukcja obsługi naszej emocjonalności:

* Wszystkie uczucia są dobre, ale równocześnie mogą być przyjemne i nieprzyjemne   
  w odczuwaniu.
* Pozytywne i negatywne mogą być sposoby okazywania uczuć, dlatego rodzice powinni uczyć dziecko dobrych sposobów ich wyrażania. Złe sposoby to:

- wyrażanie emocji w sposób agresywny, czyli taki, kiedy dochodzi do krzywdzenia drugiej osoby słowem (wyzywanie, poniżanie, wyśmiewanie, używanie przekleństw, wulgaryzmów) lub czynem (bicie, kopanie, popychanie, plucie, podstawianie nogi, szczypanie, gryzienie, itp.);

- wyrażanie emocji w sposób autoagresywny, czyli taki, kiedy krzywdzimy samych siebie przez sprawianie sobie bólu (rozdrapywanie ran, cięcie się ostrym przedmiotem, wyrywanie włosów, uderzanie głową o twarde przedmioty, głodzenie się, świadome narażanie się na sytuacje niebezpieczne i ryzykowne, używanie środków psychoaktywnych, nadużywanie leków, itp.);

- wyrażanie emocji prze niszczenie przedmiotów materialnych.

* Ponieważ emocje są dobre, dlatego rodzice powinni dawać dziecku przyzwolenie na okazywanie uczuć w sposób pozytywny. Tłumienie emocji jest szkodliwe i może prowadzić do wystąpienia chorób psychosomatycznych lub psychicznych.
* Dzieci mogą okazywać emocje przez ciało (bóle brzucha, głowy, wymioty, biegunki, częste przeziębienia itp.), ponieważ nie potrafią jeszcze wyrażać emocji słowami.
* Rodzice powinni być uważnymi obserwatorami emocji swojego dziecka, powinni próbować je odzwierciedlać i nazywać.
* Ważne, aby dorośli zdali sobie sprawę, że to oni są modelami, wzorami wyrażania uczuć i dzieci naśladują ich zachowania. Zatem my, dorośli, powinniśmy dbać o swój rozwój emocjonalny, by dawać dobry przykład dzieciom.
* Dzieci wyrażają emocje w sposób bardzo spontaniczny, żywiołowy i dopiero uczą się autokontroli oraz rozwijają swoją refleksyjność.
* Nasze rozmowy z dzieckiem nie powinny być powierzchowne i dotyczyć tylko sfery zadaniowej, czyli omawiania co dziecko zrobiło lub nie zrobiło, jak wywiązało się ze swoich obowiązków, co wydarzyło się w szkole . Rozmowy rodzic - dziecko powinny sięgać głębiej - do przeżywanych emocji, motywów działania, niezaspokojonych potrzeb lub ważnych wartości.
* Niezbędnym warunkiem do tego, żeby uczestniczyć w emocjonalności swojego dziecka i móc z nim prawdziwie porozmawiać, jest czas. Czas na to, by autentycznie zainteresować się światem emocji dziecka. Emocje potrzebują czasu.

W okresie pandemii na skutek stresu, izolacji społecznej wyraźnie wzrosły trudności emocjonalne wśród dzieci i dorosłych. Dzieci przeżywały znacznie więcej trudnych emocji takich jak: strach, niepewność, smutek, złość, wewnętrzna pustka czy osamotnienie. Takie intensywne uczucia mogły przerodzić się w różnego rodzaju zaburzenia psychiczne, np. depresje, lęki uogólnione lub społeczne, uzależnienia od gier, telefonów lub komputerów. Dlatego istotne jest, by rodzice poznali niepokojące objawy zachowań, które powinny wzbudzić czujność i zachęcić do szukania pomocy   
u specjalistów. Do tych objawów można zaliczyć:

* zamykanie się w sobie, izolacja, lęk przed wyjściem z domu,
* niechęć do kontaktów z ludźmi, rówieśnikami,
* ucieczka w świat wirtualny, gry komputerowe,
* obniżony, ponury nastrój, apatia,
* brak siły i chęci do działania, polegiwanie w łóżku, uczucie ciągłego zmęczenia,
* bóle głowy, trudności ze spaniem, brak apetytu lub nadmierny apetyt,
* ciągłe niezadowolenie, płacz lub wybuchy złości, zachowania opozycyjno- buntownicze.

Gdy takie objawy utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie, warto wtedy zasięgnąć porady specjalisty - udać się do psychologa, lekarza rodzinnego, porozmawiać z wychowawcą lub pedagogiem, psychologiem szkolnym. Nie trzeba się wstydzić, cierpieć w samotności   
i chować te trudności w zaciszu rodzinnym. Problemy psychiczne są obecnie powszechne   
i można sobie z nimi skutecznie poradzić, ale nie w samotności.

Anna Stopnicka-Przybyło