

Napięcia emocjonalne u dzieci

Każdy kto jest wychowawcą – niezależnie od tego, czy jest nauczycielem czy rodzicem – doskonale wie jak trudno opanować napięcia emocjonalne u dziecka. Z czego wynikają? Jak wspólnie sobie z nimi radzić? Dziś przedstawimy garść wiedzy, która pomoże Ci zrozumieć emocje swojego dziecka.

Napięcia emocjonalne u dziecka

Napięcia emocjonalne u dziecka są całkowicie naturalne. Wiedza na temat ich rozładowywania jest potrzebna nie tylko dorosłym, ale również samym dzieciom. Jako dorośli nie mamy problemu z rozpoznaniem napięcia emocjonalnego. Po prostu wiemy, że potrzebujemy "odskoczni", stosujemy techniki relaksacyjne. Rozładowywanie napięć emocjonalnych u dzieci, nie jest jednak tak oczywistą sprawą, ponieważ dziecko często nie do końca jest świadome "co się z nim dzieje".

Warto sobie uświadomić, że tak jak dorośli poszukują sposobów na rozładowywanie napięcia emocjonalnego, tak też i dzieci "odkrywają" własne metody.

Ataki złości

Ataki złości pojawiają się w momencie, kiedy dziecko czuje się przemęczone, rozdrażnione lub po prostu jest przygnębione. W takiej sytuacji nawet niewielki bodziec może wywołać u dziecka atak złości, kopanie i krzyk. Zazwyczaj punktem zapalnym są błahostki np. krzywo narysowana linia.

Co robić w takiej sytuacji? Przede wszystkim spokojnie tłumacz dziecku jakie są granice wyrażania własnej złości. Nie neguj jego emocji. Ma prawo odczuwać silną irytację, jednak nie ma prawa wyrażać jej w sposób niedopuszczalny społecznie np. rzucając przedmiotami. Zwróć szczególną uwagę na to, jak funkcjonuje. Może jest przeładowane bodźcami /nie radzi sobie w szkole/ zostało wyśmiane w grupie rówieśników? Napięcia emocjonalne u dziecka mają swoje źródło. Postaraj się je zlokalizować.

Obgryzanie paznokci

Niestety obgryzanie paznokci nie jest zморą dzieci, ale także osób dorosłych. W przypadku dzieci pojawia się zazwyczaj wtedy, kiedy odczuwa ono silny stres. Może być on związany z niepowodzeniem szkolnym, sytuacją rodzinną, zmianą środowiska etc.

Podobnie jak w przypadku ataków złości, ustal jaka jest przyczyna stresu Twojego dziecka. W tym przypadku nie należy bagatelizować tego problemu, ponieważ obgryzanie paznokci bardzo łatwo może stać się nawykiem. Pomocne mogą okazać się lakiery do paznokci o gorzkim posmaku oraz spokojne tłumaczenie dziecku, dlaczego ten sposób rozładowywania emocji jest niewłaściwy.

Jąkanie

Napięcia emocjonalne u dziecka mogą powodować jąkanie. Jeśli zauważysz, że dziecko, które do tej pory nie miało problemów z wypowiedaniem się, zaczyna się jąkać – nie panikuj;) Spróbuj zaobserwować w jakich dokładnie sytuacjach występuje. Być może są to sytuacje, w których dziecko odczuwa silny stres np. wypowiadając się na forum klasy. Czasami też dziecko w obecności konkretnych osób może z jakiegoś powodu odczuwać duży dyskomfort, co staje się powodem jąkania.

Co robić w takiej sytuacji? Przede wszystkim nie naciskaj na dziecko. Nieustanne zwracanie uwagi na jąkanie, strofowanie i zakazywanie przynosi skutek odwrotny od zamierzonego. Zbadaj przyczynę stresu dziecka i postaraj się ją zniwelować na tyle, na ile jest to możliwe.

Nadpobudliwość nóg

Bujanie się, kopanie, uderzanie nogami w meble. Często wydaje nam się, że stoi za tym niewłaściwe wychowanie dziecka. Okazuje się jednak, że są to podstawowe symptomy, które

wyrażają napięcia emocjonalne u dziecka. Zazwyczaj pojawiają się one około 6 roku życia. W tym wieku, dziecko bardzo często odczuwa w sobie ogólny niepokój.

Jak reagować w takiej sytuacji? Postaraj się znaleźć inny sposób rozładowania emocji, które są w dziecku. Najlepiej ustalcie wspólną metodę. Jeśli dziecko będzie czuło, że go dosłownie "nosi", niech policzy do dziesięciu lub zrobi kilka przysiadów. Spokojnie wytłumacz dziecku, dlaczego kopanie i uderzanie nogami nie jest dobrym sposobem rozładowania napięcia emocjonalnego.

Tarcie oczu, płacz

Płacz i tarcie oczu pojawia się w momencie, kiedy dziecko jest przeładowane bodźcami i zwyczajnie... zmęczone. Kiedy nie chce kontynuować jakiejś czynności, może tłumaczyć to pilną potrzebą udania się do łazienki. Ma obniżoną motywację i jest rozdrażnione, jednak swoją bezsilność wyraża poprzez płacz. W tym przypadku napięcia emocjonalne u dziecka mogą nawet wywoływać bóle brzucha.

Kiedy Twoje dziecko reaguje w taki sposób – postaraj się ograniczyć mu nadmiar obowiązków. Daj czas, by mogło odpocząć i znalazło czas na swobodną zabawę.

Mamrotanie, pojękiwanie

W parze z mamrotaniem i pojękiwaniem, idą również zawroty głowy i mdłości, które ustępują bardzo szybko (zazwyczaj kiedy minie sytuacja stresogenna). Dołączyć możemy również wrażenie, że dziecko żyje "z poczuciem winy". Jest niezadowolone, ciężko trafić w jego gust jeśli chodzi o proste czynności tj. jedzenie, ubranie. To co musisz zrobić, to przede wszystkim

wyposażyć się w cierpliwość. Jeśli odkryjesz źródło stresu dziecka, postaraj się je ograniczać i porozmawiaj z dzieckiem na temat jego przeżywania. To co możesz również zrobić, to spróbować przekazać swojemu dziecku nieco więcej pozytywnej energii, przysporzyć radości wspólnym spędzeniem czasu etc.

Napięcia emocjonalne u dziecka – jak je regulować?

Regulacja napięć emocjonalnych opiera się przede wszystkim na wiedzy, jakie zachowania dziecka sygnalizują jego walkę ze stresem. W przypadku, kiedy zachowania te nabierają charakteru przejawskrawionego należy uważnie obserwować dziecko, by odpowiedzieć sobie na pytanie co jest powodem tak silnego stresu? Każdy sposób radzenia sobie z napięciem emocjonalnym u dziecka jest niejako wołaniem o pomoc i wsparcie osoby dorosłej. Do przyczyn stresu dziecka mogą należeć np. niepowodzenia szkolne, trudne relacje rówieśnicze, poczucie braku akceptacji. Kiedy odpowiesz sobie na pytanie, co powoduje stres dziecka, będziesz mógł podjąć konkretne działania w celu zniwelowania negatywnych bodźców.

Źródło: wczesnoszkolni.pl