**KILKA SŁÓW O WYBUCHACH EMOCJI U DZIECI**

Są one naturalnym etapem rozwoju dziecka. Ok. 5 r.ż. następuje z reguły ograniczenie częstotliwości wybuchów emocji, gdyż zwiększa się kontrola emocji.

 **POWODY wybuchów emocji u dziecka:**

 - brak zaspokojenia potrzeb dziecka (np. snu, bycia ważnym, możliwości wyboru, miłości, zasad)

 - słabe umiejętności dziecka w radzeniu sobie z emocjami

**CO MOGĘ ZROBIĆ w sytuacji wybuchu emocji?**

* **zachowaj spokój !!!!! i zdecydowanie**
* **zadbaj o otoczenie,** jeśli jesteście w miejscu publicznym zadbaj zarówno o swój komfort jak i dziecka, po prostu zabierz dziecko w jakieś ustronne miejsce np. toaleta, parking w supermarkecie, czy ustronna ławka w parku
* **zadbaj o bezpieczeństwo,** zadbaj o to, by dziecko np. nie uderzyło sie, ale też nie pozwól uderzyć siebie ani nikogo z otoczenia:

*„Nie lubię, kiedy mnie ktoś uderza, dlatego cię trzymam”.
 „Chcę, żebyś był bezpieczny, nie wypuszczę cię na ulicę”.* *„Widzę, że sie zezłościłeś, ale nie chcę, żebyś mnie bił”.*

* **bądź towarzyszem w emocjach,** bądź blisko, ale nie pocieszaj, możesz nazywać dziecka uczucia**:** *„Widzę, że się złościsz”****.***
* **pozwalaj dziecku na ekspresję emocji w ramach swoich możliwości,** jeśli będziesz próbować na siłę uciszyć czy uspokoić dziecko, może Ci sie czasem udać, ale w najmniej oczekiwanym momencie te nagromadzone w dziecku emocje będą chciały sie znów wydostać.
* **zaproponuj akceptowane sposoby wyrażania złości,** np. darcie papieru, rysowanie, mówienie o tym. Gdy nie odpowiada Ci forma ekspresji emocji: *„Nie chcę żebyś krzyczał, bolą mnie uszy od tego, możesz uderzać rękami w poduszkę / tupać.”*
* **mocno przytul dziecko, dając mu swoją siłę i oparcie**
* **ogranicz tłumaczenia**
* **rozmawiaj dopiero, gdy maluch sie uspokoi,** gdy dziecko jest w silnych emocjach, nawet najbardziej racjonalne argumenty do niego nie dotrą.
* **„NIE” dla klapsa**
* spróbuj **wykorzystać „sposoby”** na swojego dziecko, np. śmieszne rytuały, zabawa, czasem nawet robienie sobie żartów z sytuacji. Rozwijaj swoja pomysłowość:)

**JAK ZAPOBIEGAĆ wybuchom emocji:**

* ***odpowiednio planuj czas***, niektóre sytuacje łatwo przewidzieć – unikaj ich lub przygotuj sie, by móc zareagować zanim nastąpi wybuch. Brak czasu jest częstym wyzwalaczem trudnych sytuacji, wtedy szczególnie możesz się spodziewać kłopotów
* ***zapewnij wystarczającą* *ilość snu i wypoczynku***, ruchu na świeżym powietrzu
* ***dawaj dziecku wybór***
* ***wyznaczaj jasne zasady i konsekwentnie ich przestrzegaj***

**Zadaniem rodziców jest**:

 - odkryć stojące za wybuchami emocji potrzeby i w miarę możliwości zaspokoić je

 - rozwijać u dziecka umiejętności radzenia sobie z emocjami

**JAK UCZYĆ DZIECKO RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI - długofalowo:**

* Stosować komunikację empatyczną, słuchać dziecka (więcej w książkach Faber, Mazlish)
* Być wzorem do naśladowania, mówić o swoich emocjach
* Bawić się w odgadywanie emocji swoich, postaci bajkowych, bohaterów książeczek
* Pokazywać sposoby na rozładowanie emocji, np. oddychanie, odliczanie, sport, rysowanie
* Czytać bajki terapeutyczne, np. M.Molicka, D.Brett, [www.bajki-zasypianki.pl](http://www.bajki-zasypianki.pl)

KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO PSYCHOLOGA:

Jeśli Twoje dziecko miewa regularne i długo trwające wybuchy emocji, zwiększa się ich częstotliwość, dziecko zachowuje się w sposób agresywny, nie rozumiesz przyczyny takich zachowań, nie sprawdzają się żadne z proponowanych metod, porozmawiaj o tym z psychologiem. Utrwalony sposób odreagowywania emocji poprzez ich wybuchy jest destrukcyjny dla rozwoju dziecka oraz dla jego relacji z otoczeniem.