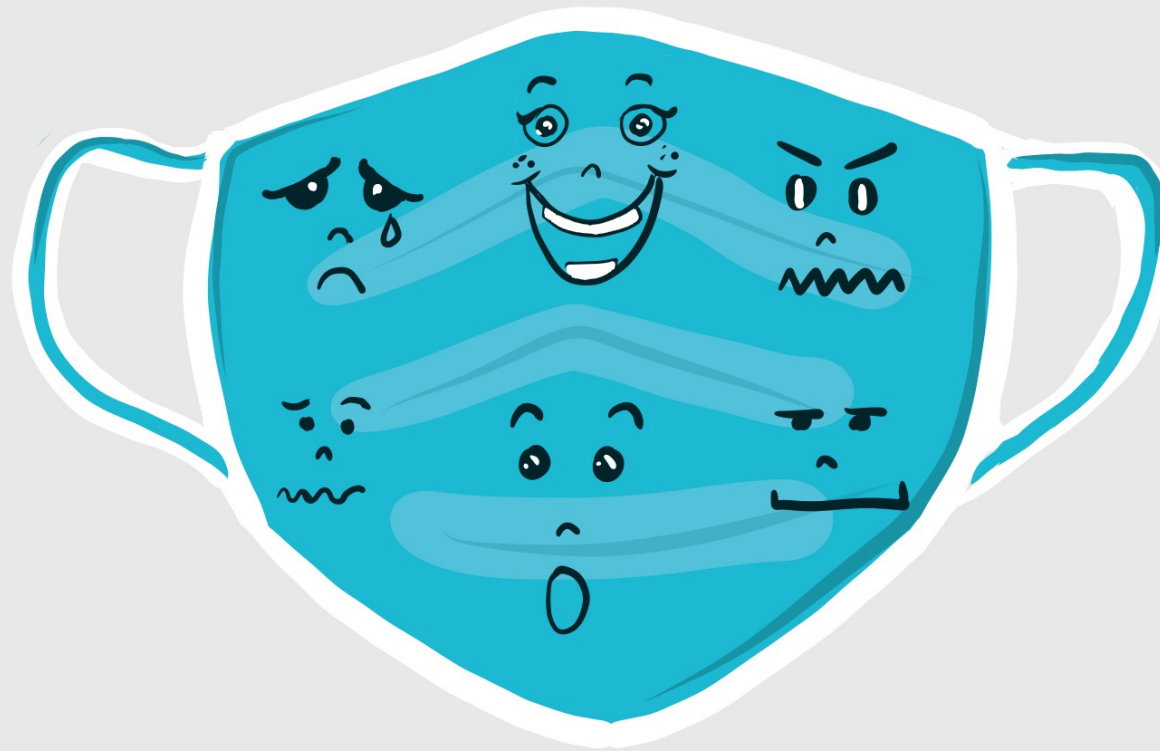


Karolina Kutryb, Justyna Dziewit

(NIE)ZŁE EMOCJE ROZUMIEĆ SIEBIE I DZIECKO



(NIE)ZŁE EMOCJE

Uczucia nie zawsze występują w pojedynkę, lubią się ze sobą łączyć, mieszać. Warto uwzględniać je wszystkie i zastanawiać się, co tak naprawdę czuje nasze dziecko, co czujemy my sami. Dla lepszego rozumienia siebie i innych ważne jest, by mówić wprost o swoich emocjach i potrzebach. Inni mogą się tylko domyślać, lecz nie zawsze trafnie wiedzieć, co właściwie czujemy i czego byśmy potrzebowali. Kiedy powiemy na głos, co w nas drzemie, dajemy sobie szansę na trafniejsze rozumienie siebie i innych.

Ale jak właściwie „poczuć” to co dzieje się w nas samych? Pewnie niejednokrotnie, jako dorośli, czuliśmy się zagubieni w swoim emocjonalnym świecie. Dzieci mają podobnie. Tym, co może być drogowskazem w określaniu i nazywaniu swoich stanów jest nasze ciało. To w nim pojawiają się napięcia, skurcze, przyjemne mrowienia. Za każdym razem, gdy nie rozumiemy co się z nami dzieje, warto skupić się na odczuciach w ciele. Kiedy zaciska się nam gardło i trudno jest wypowiadać swobodnie słowa, być może jesteśmy mocno zezłoszczeni czy wystraszeni i bezradni. Gdy trudno usiedzieć nam w miejscu, czujemy, że energia nas rozpiera – niewykluczone, iż jesteśmy czymś podekscytowani, zniecierpliwieni lub zaniepokojeni. Ciało zawsze podpowiada nam, co aktualnie się z nami dzieje, jak przeżywamy daną sytuację i czego w tej chwili potrzebujemy.

Dziecko często może nie rozumieć tego, co się dzieje z jego ciałem, czuje silne napięcia i zauważa różne reakcje fizyczne, ale nie umie połączyć tego z konkretną przyczyną. Zadaniem dorosłych jest wyjaśnienie tych reakcji i nadanie im znaczenia. To bardzo ważne, żeby wprowadzić dziecko w skomplikowany świat uczuć. Życzliwe nazwanie konkretnych emocji i określenie ich przyczyny stanowi prawdziwe wsparcie i opiekę, koi, ale też porządkuje. Nie zaprzeczajmy, nie wyśmiewajmy, nie umniejszajmy problemów dzieci, nawet jeśli nam samym wydają się przesadzone i irracjonalne. Starajmy się wytrzymać trudne dla nas, ale i dla dzieci, emocje. Towarzyszymy, obserwujemy i nazywamy. Żeby to było możliwe, istotne jest aby mieć dobry kontakt z samym sobą i ze swoimi uczuciami. Pamiętajmy, kiedy my sami radzimy sobie z codziennością i z naszymi stanami emocjonalnymi, nasze dzieci mogą się tego od nas nauczyć.

Jeżeli Ty lub Twoja rodzina zmagacie się z bezradnością, agresją, obniżonym nastrojem lub innymi niepokojącymi Was trudnościami, czujecie, że przekracza to Wasze możliwości, to być może jest to właściwy moment, w którym warto zgłosić się po profesjonalną pomoc. Wspólnie ze specjalistą możecie przyjrzeć się tej sytuacji, nadać jej inne znaczenie, zrozumieć ją, a to pomoże Wam poradzić sobie z kłopotami.

Otulmy nasze dzieci taką miłością, która rozumie i pomieszcza.



(NIE)ZŁE EMOCJE

To mi nie pomaga

- Czemu się śmiesz jak głupi do sera?
- I z czego tu się cieszyć?
- Nie ciesz się tak, bo zaraz będziesz płakać.
- No już, uspokój się, nie ciesz się tak, bo innym będzie przykro.
- Pokaż babci jak się cieszysz z prezentu.



RADOŚĆ

To może mi pomóc

- Chyba jesteś teraz bardzo zadowolony/a i masz powód do radości. Może opowiesz mi o tym?
- Jesteś teraz bardzo radosny/a, mam rację? Co Cię dzisiaj ucieszyło?
- Widzę, że jesteś podekscytowany/a, podskakujesz, śmiesz się, musisz się bardzo cieszyć.
- Powiedz, co sprawia, że czujesz się radosny/a? Kiedy odczuwasz wdzięczność?
- Wyglądasz na bardzo radosnego/ą.
- Promieniejesz radością, to bardzo przyjemne.

(NIE)ZŁE EMOCJE

To mi nie pomaga

- Złość piękności szkodzi!
- Oj, nieładnie, wstydź się!
- Natychmiast przestań!
- Kto się tak zachowuje?!
- Jesteś złym, niegrzecznym dzieckiem!
- Zaraz dostaniesz karę!
- Za chwilę to ja się zezłoszczę i wtedy zobaczysz!
- Przyjdzie zły pan i Cię zabierze jak będziesz niegreczny/a!



ZŁOŚĆ

To może mi pomóc

- Mam wrażenie, że coś, a może ktoś Cię rozzłościł.
- Czuję, że się bardzo na mnie zezłościłeś/aś. Rozumiem to.
- Głośno krzyczysz, myślę, że możesz czuć teraz ogromną złość. Czy jesteś teraz bardzo zdenerwowany/a?
- To bardzo dla mnie ważne, aby zrozumieć czemu jesteś rozzłoszczony/a.
- Widzę, że jesteś teraz zdenerwowany/a, czy chciałbyś/chciałabyś o tym porozmawiać?
- Wydajesz się być mocno zasmucony/a i rozgniewany/a. Mogę tylko się domyślać, że chodzi o coś naprawdę dla Ciebie ważnego.
- Pamiętaj, że troszczę się o Ciebie i chciałbym/ałabym Ci pomóc. Jeżeli tylko mi na to pozwolisz, możemy wspólnie przyjrzeć się temu, co się z Tobą dzieje.
- Kiedy tupiesz nogami i uderzasz pięścią, być może czujesz ogromną złość. Czy jest coś, czego ja nie rozumiem i nie zauważam?
- Nie zgadzam się na to, że krzyczysz na mnie i próbujesz mnie uderzyć. Jest mi wtedy bardzo przykro.

(NIE)ZŁE EMOCJE

To mi nie pomaga

- Robisz z igły widły, uśmiechnij się.
- Przestań beczeć.
- Trzeba się uśmiechać, bo nikt Cię nie będzie lubił.
- Nie bądź beksa.
- Dołujesz mnie, przestań.
- I po co tu płakać? Nic Ci to nie da. Trzeba się cieszyć, a nie martwić.
- Ale brzydko, nie wyj tak.
- Chłopaki nie płaczą.



SMUTEK

To może mi pomóc

- Rozumiem, że jest Ci teraz bardzo trudno. Jestem tutaj dla Ciebie.
- Dużo dzisiaj płakałeś/aś, było Ci bardzo źle. Musiało być Ci z czymś naprawdę ciężko. Jak się teraz czujesz?
- Widzę, że masz smutną minę, jesteś zapłakany/a. Czy mogę Ci jakoś pomóc?
- Czy chciałbyś/ałabyś ze mną porozmawiać o tym, co się dzieje?
- Wydaje się, że coś Cię poruszyło. Może czujesz smutek i złość jednocześnie? Pamiętaj, że jesteś dla mnie ważny/a i możesz liczyć na moje wsparcie.
- Wyglądasz na zmartwionego/ą i przygnębionego/ą, domyślam się, że coś Cię bardzo poruszyło? Jeżeli nie chcesz o tym teraz porozmawiać, możemy posiedzieć razem w ciszy.
- Widzę, że stało się coś, co Cię zasmuciło.

(NIE)ZŁE EMOCJE

To mi nie pomaga

- Bądź grzeczny/a, nie można zazdrościć.
- Jak możesz być zazdrosny/a, nie kochasz brata?
- Oj, głupi/a jesteś, czego tu zazdrościć.
- Jesteś zazdrosny/a, a więc źle mi życzysz i nie chcesz, aby mi się udało, jesteś egoistą/tką.
- Za chwilę zzieleniejesz z zazdrości.



ZAZDROŚĆ

To może mi pomóc

- Czujesz zazdrość i smutek, bo nie udało Ci się wygrać.
- Rozumiem, że możesz być zazdrosny/a o młodszą siostrę, też chciałbyś/abyś być taki/a malutki/a i czuć, że mama poświęca Ci dużo czasu.
- Jesteś zazdrosny/a, chciałbyś/abyś mieć to samo co kolega, rozumiem to.
- Widzę, że jesteś smutny, bo kolega nie chciał dać Ci swojej zabawki. Nie każdy lubi się dzielić z innymi, Ty też masz swoje ulubione pluszaki, których nie lubisz dawać nikomu, prawda?
- Mam wrażenie, że poczułeś/łaś się zazdrosny/a, rozumiem jak to jest. Czasami też przeżywam takie trudne uczucia.

(NIE)ZŁE EMOCJE

To mi nie pomaga

- Nie bądź tchórzem!
- Ale z Ciebie maminsynek!
- Nie przesadzaj, czego tu się bać.
- Zobacz, inni się nie boją.
- Tchórzysz?
- Taki/a duży/a, a się boi.
- Do odważnych świat należy!



STRACH

To może mi pomóc

- Możesz się bać, mi też czasem się to zdarza.
- Bardzo się boisz, mogę Ci jakoś pomóc, żeby było Ci łatwiej?
- Trudno Ci to zrobić, bo czujesz strach. Zastanówmy się wspólnie, co by Ci mogło pomóc.
- Mam wrażenie, że coś Cię niepokoi. Czy możesz mi o tym opowiedzieć?
- Opowiedz mi, co Cię tak bardzo wystraszyło?
- Cały drżysz! Widzę, że bardzo się wystraszyłeś/aś. Chciałbyś/ałabyś o tym porozmawiać?
- Każdy się czasem boi, to zupełnie naturalne. Strach jak każda inna emocja jest ważna i potrzebna.
- Jeżeli przyjrzymy się Twojemu strachowi, może się okazać, że wcale nie będzie dla Ciebie taki przerażający.
- Czy chciałbyś/ałabyś usłyszeć jak ja radzę sobie, kiedy się czegoś boję?
- Czy jest coś, co mogę dla Ciebie zrobić, abyś poczuł/a się bezpieczniej?
- Opowiedz mi o swoim strachu, to może Ci pomóc.
- Rozumiem, że się boisz, jestem przy Tobie.

DOMOWA BIBLIOTEKA

Książki dla dzieci:

- Barciś Artur, Bąkiewicz Grażyna i inni – „Bajkoterapia, czyli bajki – pomagajki dla małych i dużych”
- Berendt Joanna, Ryfczyńska Aneta – „Przyjaciele żyrafy. Bajki o empatii”
- Bogudał-Borkowska Joanna – „Opowieści o Czujątkach. Ćwiczenia z empatii dla dzieci i dorosłych”
- Desbordes Astrid – „Miłość”
- Desbordes Astrid – „Moja młodsza siostra”
- Filliozat Isabelle, Limousin Virginie – „Moje emocje. Akceptuję, co czuję”
- Geisler Dagmar – „Przestańcie się klócić! Jak przywrócić zgodę”
- Gębka Artur – „Znikodem i zagadka lęku”
- Halls Smitri, Small Steve – „Jestem przy Tobie”
- Kasprzak Antonina – „Wilka smoczy dziewczynka”
- Kołyszko Wojciech, Tomaszewska Jovanka – „Złość i smok Lubomił”
- Kołyszko Wojciech, Tomaszewska Jovanka – „Grzeczna niegrzeczność, czyli sposób na nadymki-drażliwce”
- Llenas Anna – „Kolorowy potwór”
- Macho Adrian, Kavecky Peter – „Gerda. Historia Wieloryba”
- Oklejak Marianna, Stanecka Zofia – „Basia. Wielka księga o uczuciach”
- Oziewicz Tina – „Co robią uczucia”
- Parvela Timo – „Huśtawka”
- Pawłowska Agnieszka – „Wilczek Leon. Odwaga i uważność”
- Połomska Marta – „Nasze duszki. Poznaj moc swoich emocji”
- Polscy autorzy o tym, co czujemy – „12 ważnych emocji”
- Schmitt Éric-Emmanuel – „Księga o niewidzialnym”
- Simon-Catelin Vanessa, Soutif Francois – „Jak dwie krople wody”
- Quintero Armando, Somá Marco – „Nie trzeba słów”
- Walden Libby – „Uczucia”
- Woydyłło Ewa, Mazurek Maria, Wierzchowski Marcin i inni – „Uczucia Alicji, czyli jak lepiej poznać siebie”



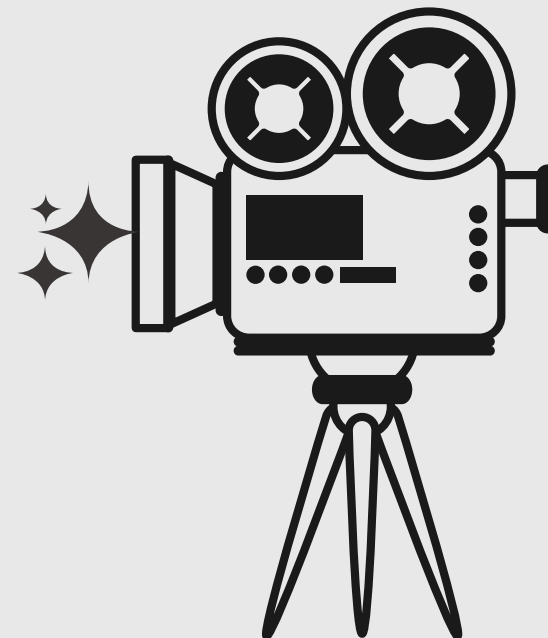
DOMOWA BIBLIOTEKA

Książki dla rodziców:

- Bettelheim Bruno – „Wystarczająco dobrzy rodzice”
- Dolto Francois – „Zrozumieć dziecko”
- Eichelberger Wojciech – „O co pytają dzieci? O miłości i wychowaniu”
- Furman Erna – „Jak wspierać dziecko w rozwoju”
- Jeżak Joanna, Krogulska Ewa i inni – „Jak zrozumieć małe dziecko”
- Jucewicz Agnieszka – „Czując. Rozmowy o emocjach”
- Juul Jesper – „Życie w rodzinie. Wartości w rodzicielstwie i partnerstwie”
- Larsson Liv – „Wstyd, złość i poczucie winy – dzwonki alarmowe”
- Phiper Mary – „Ocalić Ofelię. Jak chronić osobowość dorosłych dziewcząt”
- Skynner Robin, Cleese John – „Życ w rodzinie i przetrwać”
- Szczepanik Monika – „Jak zrozumieć się w rodzinie”
- Terakowska Dorota, Bomba Jacek – „Być rodziną czyli jak zmieniamy się przez całe życie”
- Winnicott Donald – „Dziecko. Jego rodzina i świat”

Filmy i seriale dla dzieci i rodziców:

- Atypowy – reż. Robii Rashid (serial)
- Bella i Sebastian – reż. Nicolas Vanier
- Boyhood – reż. Richard Linklater
- Był sobie chłopiec – reż. Chris Weitz / Paul Weitz
- COCO – reż. Lee Unkrich, Adrian Molina
- Cudowny chłopak – reż. Stephen Chbosky
- Dzieciaki mojej siostry - reż. Tomas Villum Jensen
- Gwiazd naszych wina – reż. Scott Neustadter, Michael H. Weber
- Gwiazdy na ziemi – reż. Amole Gupte i Aamir Khan
- Klub winowajców – reż. John Hughes
- W głowie się nie mieści – reż. Pete Docter



(NIE)ZŁE EMOCJE ROZUMIEĆ SIEBIE I DZIECKO

Organizatorzy:



Patronat:

PATRONAT HONOROWY:



MIECZYŚLAW STRUK
MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

Broszura powstała w ramach Kampanii Społecznej "DOM - Dziecko Otulone Miłością" i jest finansowana ze środków Szczegółowego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Gminy Miasta Gdańska na rok 2021.