Dítě a emoce: vztek, pláč a úzkost – jak na ně reagovat

Tento materiál slouží jako shrnutí prvního setkání rodičovské skupiny na téma „Dítě a emoce“. Během setkání jsme se společně věnovali tomu, jak děti prožívají a vyjadřují emoce, jak na ně mohou rodiče citlivě reagovat a jak děti podporovat při zvládání náročných situací.

Součástí programu bylo také sdílení zkušeností rodičů a diskuze nad tématy, která by rádi otevřeli na dalších setkáních:

- *Když se dítě staví do role oběti*
- *Proces osamostatňování dítěte*
- *Kyberprostor a závislost na mobilním telefonu*
- *Trpělivost při učení dítěte a domácí přípravě*
- *Nastavení zdravých hodnot*
- *Přijetí neúspěchu a práce s chybou*
- *Výchova dětí jinak, než jak jsme byli vychováni my sami*

Pozvánka na další setkání

Další setkání rodičovské skupiny proběhne **3. prosince** a bude zaměřeno na téma:

„Kyberprostor, sociální sítě a závislost na mobilním telefonu“

Budeme se věnovat možnostem nastavení zdravých pravidel používání digitálních technologií, rizikům online prostředí i tomu, jak děti v digitálním světě provázet přiměřeně jejich věku.

1. Emoce jsou přirozené

Vztek, smutek, pláč i strach patří k běžnému životu. Děti se teprve učí své emoce rozpoznávat, pojmenovávat a zvládat.

Základní pravidlo: Přijímáme emoci, ale nastavujeme hranice chování.

- Dítě může být naštvané, nesmí však ubližovat druhým.
- Dítě může plakat, nemusí své pocity hned vysvětlovat.
- Dítě může mít strach, zároveň mu pomáháme postupně hledat způsoby, jak ho zvládnout.

2. Nejdříve zklidnění, potom řešení

Když dítě prožívá silnou emoci, často není schopné v klidu přemýšlet ani vysvětlovat, co se stalo. Dlouhé domlouvání, výčitky nebo výslech mohou situaci zhoršit.

Jak postupovat?

1. Zklidněte nejprve sami sebe.
2. Zajistěte bezpečí.
3. Pojmenujte emoci: „Vidím, že jsi hodně naštvaný.“
4. Nastavte jasnou hranici: „Můžeš být naštvaný, ale nesmíš házet věcmi.“
5. Dejte dítěti prostor a nabídněte pomoc.
6. K situaci se vraťte, až se dítě uklidní.

Pomáhá klidný hlas, méně slov, čas, bezpečný prostor a možnost volby. *(Chceš být chvíli sám, nebo chceš, abych tu s tebou zůstal?“)*

Místo věty…	**Zkuste říct…**
„Přestaň řvát!“	„Vidím, že tě něco hodně naštvalo.“
„Nemáš proč brečet.“	„Vidím, že tě to opravdu mrzí.“
„Nemáš se čeho bát.“	„Vidím, že se bojíš. Pojďme zjistit čeho.“
„Tak mi konečně řekni, co se stalo!“	„Nemusíš mi to říkat hned. Jsem tady, až budeš připravený.“
„To je přece maličkost!“	„Pro tebe je to teď zřejmě důležité.“
„Okamžitě toho nech!“	„Pomůžu ti to zvládnout, ale nesmíme si ubližovat.“

Tahák pro rodiče: 8 kroků při silné emoci

1. **Zastav se.** Nejdříve zklidni sebe.
2. **Zajisti bezpečí.** Zabraň ubližování a ničení věcí.
3. **Pojmenuj emoci.** „Vidím, že jsi naštvaný.“
4. **Přijmi pocity.** „Chápu, že tě to mrzí.“
5. **Nastav hranici.** „Můžeš se zlobit, ale nesmíš bít, ničit.“
6. **Dej prostor.** Dítě nemusí hned mluvit.
7. **Nabídni pomoc.** „Jsem tady, až mě budeš potřebovat.“
8. **Řeš situaci později.** Společně hledejte, co příště udělat jinak.

Co si zapamatovat?

„Nemusím odstranit emoci svého dítěte. Mým úkolem je pomoci mu ji bezpečně zvládnout.“

„Přijímám tvoje pocity, ale ne každé chování.“

Děti se učí zvládat emoce také tím, že pozorují nás. Nemusíme být dokonalí ani vždy klidní. Důležité je umět se zastavit, převzít odpovědnost za vlastní reakci a po konfliktu znovu navázat kontakt s dítětem.