

Postawa wobec dziecięcych emocji

Czyli jak powinniśmy reagować na emocje dziecka?

mgr Brygida Zakościelna
psycholog



„Sposób, w jaki mówimy do naszych dzieci,
staje się ich wewnętrznym głosem”

(Peggy O'Mara)



W dzisiejszych czasach mamy zdecydowanie większe przyzwolenie na to, by zajmować się emocjami, rozmawiać o nich, a także rozważać, jak zareagować, by pomóc, a nie zaszkodzić.

Kiedyś traktowano temat emocji jako kwestię mało istotną, często wstydliwą. Dzisiaj się to zmieniło, dlatego korzystajmy z tego, uczmy się emocji, ich siły i wpływu na nasze życie.



Czy znacie podział emocji na pozytywne i
negatywne?



Nie ma złych i dobrych emocji. **WSZYSTKIE** emocje są nam potrzebne i mówią nam o tym, że czegoś nam brakuje, że coś nas frustruje, że ktoś przekracza nasze granice, że czegoś się boimy, albo, idąc w drugą stronę, że czujemy się zrelaksowani i odprężeni.

- W psychologii wyróżniamy sześć podstawowych emocji:

**ZŁOŚĆ, STRACH, SMUTEK, RADOŚĆ, ZASKOCZENIE,
WSTRĘT.**



Te emocje mają również charakter ponadkulturowy, co oznacza, że wzorce ekspresji mimicznej są takie same u wszystkich ludzi, niezależnie od płci rasy i kultury, w której wznastają.



Bardzo ważna jest zdolność do identyfikacji emocji i umiejętność ich nazywania.

Dlaczego?

- Przyzwolenie na odczuwanie smutku, złości, gniewu itp. nie powoduje wypierania i blokowania emocji, a w konsekwencji zapobiega nieodczuwaniu jakichkolwiek emocji, co z kolei mogłoby się przyczynić do rozwinięcia takich chorób psychicznych jak np. depresja, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, zaburzenia lękowe.
- Przyzwolenie na odreagowywanie trudnych emocji, np. w postaci płaczu może przynieść ulgę dzięki rozluźnieniu ciała i pozbyciu się napięcia.



NIE MÓWIMY DZIECIOM „NIE PŁACZ”

- Ponieważ będzie to niezgodne z ich odczuwaniem i będzie blokowało ich trudne emocje. Płacz uspokaja, rozluźnia, rozładowuje napięcie.
- Pozwólmy dziecku na płacz, bądźmy przy nim ciałem i duchem, a jeśli koniecznie musimy coś powiedzieć, to może niech to będzie propozycja podania chusteczki.
- Ponadto, miejmy świadomość, że umożliwienie oraz wspieranie dzieci w asertywnym, tzn. niekrzywdzącym siebie i innych radzeniu sobie z trudnymi emocjami ułatwi przeżywanie stresujących sytuacji w obrębie rodziny i społeczeństwa.



ZŁOŚĆ

- Złość to emocja. Trwa kilka minut. Zawsze przemija. Może wracać. Nie widzimy jej, ale dostrzegamy jej efekty.
- Tutaj może pojawić się nasza niezgoda. Niezgoda na efekty złości, jaką może być AGRESJA.
- Jeśli dziecko wyrażając złość, robi komuś krzywdę, bije, szczypie, gryzie, niszczy przedmioty, obraża, wyśmiewa, grozi, pluje, popycha, to należy temu STANOWCZO SIĘ SPRZECIWIĆ.



WAŻNE: NIE MÓWMY DZIECIOM „NIE ZŁOŚĆ SIĘ”

- Będzie to oznaczać, że nie pozwalamy im na przeżywanie siebie i ujawnianie wewnętrznych stanów emocjonalnych.
- Dzieci, które nie posłuchają powyższego komunikatu, pozwolą sobie na kolejny wybuch złości.
- Dzieci bardziej wrażliwe, dosłownie odbierające ten komunikat – będą złość tłumić w sobie, ale nadal będą ją odczuwać, lecz z wieloma skutkami ubocznymi. Emocja wyparta zyskuje na sile.



SMUTEK

- Najczęściej na smutek dziecka reagujemy mówiąc: *oj, już się nie smuć..., już dobrze..., jakoś wszystko się ułoży.*
- Tymczasem to, czego dziecko potrzebuje w takim momencie, to po prostu posmucenie się i najczęściej, wyłkanie.
- Smutek jest emocją, która zazwyczaj pojawia się, gdy doświadczymy straty. Może to być strata materialna lub niematerialna.
- Zatem co można powiedzieć?
 - podjąć próbę zrozumienia emocji i jej przyczyny, a nie zaprzeczać jej np. *Rozumiem, że dzisiaj czułeś się w przedszkolu smutek, ponieważ nie było Twojej ulubionej koleżanki.*



STRACH

- Strach i lęk to emocje, które SYGNALIZUJĄ, że zbliża się niebezpieczeństwo i zagrożenie.
- Strach to emocja przed realnym zagrożeniem. Lęk to emocja przed wyobrażonym zagrożeniem.
- Przykład dla strachu:
 - strach przed ujadającym i biegnącym w naszą stronę psem.
- Przykład dla lęku:
 - lęk przed złą oceną ze sprawdzianu.



Jak w tej sytuacji należy zareagować?

Nie bagatelizować i nie umniejszać emocjom, nie mówić: *Taka duża dziewczynka, a boi się malutkiego, szczekającego psa.* Natomiast cisnące się na usta: *Nie ma czego się bać można zastąpić słowami: Powiedz mi czego dokładnie się boisz?*

- Zrozumieć, czego dokładnie boi się dziecko. Na przykład lęk przed rozstaniem z rodzicami może być przykrywką dla lęku przed samotnością, lęku przed pozostaniem z opiekunką.
- Nauczyć dziecko, że to nie sytuacja budzi nasz strach i lęk, ale nasze myśli i przekonania.



WSTRĘT

- Jest to emocja przystosowawcza i mogąca ratować życie. Jej pierwotną funkcją było odrzucenie trujących substancji i pokarmów, które mogły pogorszyć stan zdrowia człowieka. W dzisiejszych czasach jej znaczenie nieco osłabło, ale w przypadku niektórych dzieci wstręt do pewnych pokarmów, smków, zapachów, substancji może mocno dawać się rodzicom we znaki.



Jak reagować?

- Analiza czy to COŚ wzbudza wstręt u większości ludzi?
 - jeśli tak, to nie ma powodu, aby martwić się reakcją dziecka
 - jeśli nie:

Analiza czy to COŚ może utrudniać normalne, codzienne funkcjonowanie dziecka

- jeśli nie, to nie ma powodu, by martwić się reakcją dziecka
- jeśli tak:

Podjęcie próby oswojenia, podobnie jak przy strachu, plus akceptacja emocji dziecka.



ZASKOCZENIE

- To najkrótsza z wszystkich emocji. Pojawia się ona po kontakcie z jakimś bodźcem. Może być pozytywna lub negatywna.
- Im starsi jesteśmy, tym mniej rzeczy nas dziwi. Za to dzieci, które jeszcze niewiele widziały, a przed którymi świat stoi otworem, będą doświadczały wielu zaskoczeń.



Jak reagować?

- Jeśli sprawa dotyczy pozytywnego i niezagrażającego dobrobytowi dziecka zaskoczeniu, to nie ma powodu do zmartwień. Można wtedy wspólnie z dzieckiem przeżywać tę emocje.
- Warto jednak przemyśleć jaka będzie reakcja dziecka w zaskoczenie w trudnych sytuacjach. Gdy sytuacja jest dynamiczna to reakcja musi być niemal natychmiastowa. Dlatego należy rozmawiać z dzieckiem na trudne tematy i „opracować” możliwość zachowania się w danej sytuacji.



RADOŚĆ

- Emocja pozytywna, której definicji nie trzeba przedstawiać.
„Gdy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat” (Janusz Korczak)
- Zatem skąd w nas dorosłych skłonność do gaszenia dziecięcej radości? I to nie tylko wobec dzieci, ale też wobec innych dorosłych. Skąd w naszym słowniku sformułowania:

Teraz się śmiejesz, ale jeszcze będziesz płakał.

Śmiejesz się, jak głupi do sera!

Ten się śmieje, kto się śmieje ostatni.



Co takiego ma w sobie radość, że gasimy ją, zamiast nią emanować?

- Być może jest to przekonanie, że doświadczanie pozytywnych emocji jest niestosowane, że życie to nie tylko przyjemności, ale w głównej mierze trudności, z którymi musimy mierzyć się każdego dnia? Cokolwiek by to nie było, RADOŚĆ to przedstawicielka wszystkich pozytywnych emocji i ma ona dobroczynny wpływ na życie nasze i dzieci.



Dlaczego RADOŚĆ jest taka potrzebna?

- Radość pomaga w nawiązywaniu i podtrzymywaniu satysfakcjonujących relacji.
- Radość pomaga w zachowaniu dobrego zdrowia psychicznego i fizycznego.
- Radość pomaga w osiągnięciu sukcesu edukacyjnego czy zawodowego.



Podsumowując, z tych wszystkich sposobów reagowania można wyczytać przekaz:

- nie bagatelizujemy emocji dziecka
- nie umniejszamy emocji dziecka
- traktujemy emocje dziecka akceptując je i ucząc sposobów radzenia sobie z nimi.



„Instrukcja obsługi dziecięcych emocji”- Paulina Wocka- Zyla

„Self-regulation opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę”- Agnieszka Stażka-Gawrysiak

„Dziecko z bliska”- Agnieszka Stein

„Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” – Adele Faber, Elaine Mazlish



Dziękuję za uwagę! :)

