

Rozmowy o emocjach są kluczowe dla zdrowego rozwoju dziecka, ale nie każde dziecko chętnie dzieli się swoimi uczuciami. Niektóre dzieci mogą unikać rozmów, zamykać się w sobie lub odpowiadać zdawkowo. Jak pomóc im otworzyć się i stworzyć przestrzeń, w której poczują się bezpiecznie? Na początek warto by było sobie odpowiedzieć na ważne pytanie : dlaczego dzieci unikają rozmów o emocjach?

Brak słów do opisanie emocji

Wyobraź sobie, że jesteś dzieckiem, które właśnie przeżywa silne emocje. Czujesz coś, ale nie wiesz, jak to nazwać. Twoje ciało mówi jedno, ale umysł nie potrafi znaleźć odpowiednich słów, by to opisać. Czasem wiesz, że jesteś smutny, ale nie potrafisz dokładnie powiedzieć, co sprawiło, że czujesz się tak ciężko w środku. Dziecko, które nie ma odpowiednich słów do wyrażenia swojego stanu, może po prostu milczeć lub sięgnąć po inne sposoby sygnalizowania emocji (i nie wszystkie z nich będą nam, dorosłym, się podobać).

Lęk przed oceną

Zdarza się, że dziecko, które chce podzielić się swoimi emocjami, boi się, że zostanie źle zrozumiane. Kiedy opowiadając o tym, co cię trapi, a w odpowiedzi słyszysz „To nic takiego” albo „Nie przesadzaj” czujesz się jeszcze gorzej, bo twoje emocje zostały zbagatelizowane. To właśnie lęk przed takim doświadczeniem powstrzymuje dzieci od mówienia o swoich uczuciach. Zamiast tego, wolą zachować ciszę, żeby nie musieć stawiać czoła obawie, że ich uczucia nie będą traktowane poważnie.

Nieprzyjemne doświadczenia

Wyobraź sobie dziecko, które w przeszłości próbowało podzielić się swoimi emocjami, ale napotkało brak zrozumienia. Mogła to być na przykład sytuacja, w której rodzic wyśmiał to, co dziecko czuje. Albo, słysząc o emocjach dziecka, zareagował agresją. Po takim doświadczeniu dziecko uczy się, że lepiej nie mówić o tym, co czuje, bo i tak nikt tego nie zrozumie i nie dostanie wsparcia. Takie sytuacje tworzą blokady emocjonalne – dziecko może poczuć, że lepiej schować swoje uczucia, zamiast próbować je wyrażać, bo i tak spotka je coś przykrego. Z czasem, unikanie rozmów o emocjach staje się mechanizmem obronnym, który chroni przed dalszym zawodem.

Potrzeba czasu

Dzieci, tak jak dorośli, potrzebują czasu, by oswoić się ze swoimi emocjami. Czasem, gdy czujesz coś bardzo silnego (może to być strach, smutek czy złość), zanim zdecydujesz się opowiedzieć o tym innym, musisz to zrozumieć. Dzieci (a czasem dorośli też) nie zawsze potrafią od razu nazwać to, co czują. Czasem muszą poczekać, aż emocje opadną, żeby mogły spokojnie je zrozumieć. Naciskanie na dziecko, by od razu mówiło o swoich uczuciach, może sprawić, że poczuje się ono niekomfortowo i będzie jeszcze bardziej zamknięte w sobie. Cierpliwość dorosłych i umożliwienie dziecku czasu na przeżycie swoich emocji jest kluczowe, by mogło ono później podzielić się tym, co czuje.

Jak budować zaufanie i otwartą komunikację?

Bądź cierpliwy i nie naciskaj

Najważniejsze to nie wymuszać rozmowy. Daj dziecku czas i sygnalizuj, że jesteś dostępny, gdy będzie gotowe się otworzyć. „Jeśli będziesz chciał/-a porozmawiać, zawsze jestem tutaj, żeby Cię wysłuchać”.

Stwórz bezpieczną atmosferę

Dzieci chętniej się otwierają, gdy czują się akceptowane. Unikaj krytykowania czy oceniania emocji dziecka. Zamiast tego okazuj empatię: „Widzę, że coś Cię martwi. Jeśli chcesz, możemy o tym porozmawiać”.

Rozmawiaj w trakcie codziennych czynności

Dzieci często otwierają się w trakcie wspólnych czynności, np. jazdy samochodem, spaceru czy zabawy. Takie sytuacje pozwalają na swobodniejszą rozmowę bez presji.

Dawaj przykład otwartości

Dzieci uczą się przez naśladowanie. Mów o swoich uczuciach w naturalny sposób: „Dzisiaj byłem/-am zestresowany/-a przed ważnym spotkaniem, ale pomogło mi głębokie oddychanie”. Pokazując, że mówienie o emocjach jest normalne, zachęcasz dziecko do tego samego.

Zadawaj pytania otwarte

Zamiast pytań typu „Jak się czujesz?” (na które dziecko może odpowiedzieć „dobrze” lub „nie wiem”), spróbuj bardziej otwartych pytań: „Co dzisiaj sprawiło, że się uśmiechnąłeś/-aś?” lub „Czy coś Cię dziś zaskoczyło?”.

Ucz dziecko nazywać to, co czuje

Pamiętaj, że by dziecko umiało mówić o emocjach, musi je poznać i nauczyć się je nazywać.

Zaproponuj alternatywne sposoby wyrażania emocji

Nie każde dziecko chce mówić o uczuciach, ale może wyrażać je w inny sposób, np. poprzez rysowanie, pisanie dziennika, zabawę lalkami czy grę w teatrzyk. Takie formy mogą pomóc dziecku lepiej zrozumieć swoje emocje.

Słuchaj uważnie i bez oceniania

Gdy dziecko zacznie mówić, nie przerywaj i nie dawaj gotowych rozwiązań. Zamiast tego aktywnie słuchaj: „To brzmi, jakbyś był/-a naprawdę smutny/-a. Chcesz mi o tym opowiedzieć?”.

Jeśli dziecko ma trudność z wyrażeniem swoich uczuć, możesz mu w tym pomóc: „Czy czujesz się bardziej zdenerwowany/-a czy może rozczarowany/-a?”. To daje dziecku narzędzia do lepszego rozumienia własnych emocji.

Akceptuj ciszę

Czasem dziecko po prostu nie jest gotowe, by mówić o swoich uczuciach. Daj mu przestrzeń i nie odbieraj jego milczenia jako braku zaufania. Możesz powiedzieć: „Nie musisz teraz mówić. Pamiętaj, że zawsze możesz do mnie przyjść, gdy będziesz gotowy/-a”.

Budowanie zaufania, otwartej komunikacji i relacji, w której można swobodnie mówić o swoich emocjach, wymaga czasu i cierpliwości. Najważniejsze to stworzyć przestrzeń, w której dziecko czuje się akceptowane i bezpieczne.

Poprzez własny przykład, uważne słuchanie i dostosowanie sposobu rozmowy do dziecka, możemy pomóc mu stopniowo otwierać się i uczyć się wyrażania emocji. Każde dziecko ma swój własny rytm – kluczem jest szacunek do jego granic i gotowości do rozmowy.