

Bardzo często do gabinetu psychologa trafiają rodzice, którzy za powód swojej wizyty podają trudności emocjonalne dziecka. Opowiadają o ich wybuchach złości czy płaczu, histeriach, agresji, napadach smutku lub strachu. Często te zachowania są interpretowane jako „trudne”, „nieprzewidywalne”, „nieadekwatne” lub nazywane „nieposłuszeństwem”, „złośliwością”. Postaram się w tym artykule spojrzeć na to z innej strony i wytłumaczyć rodzicom skąd takie zachowania mogą się brać.

Warto zacząć od wytłumaczenia, że emocje, to złożony zespół zmian zarówno cielesnych, jak i psychicznych. Obejmuje pobudzenie fizjologiczne (zmiany neuronalne, hormonalne, trzewiowe, mięśniowe), procesy poznawcze (interpretowanie, wspomnienia, oczekiwania), uczucia (stan afektywny, ton uczuciowy) i reakcje behawioralne (ekspresja, działania) wykonywane w odpowiedzi na sytuację ważną dla danej osoby (Klieinginna, Kleinginna, 1981). Oznacza to, że jest to proces bardzo złożony i nie obejmuje jedynie widocznych jej oznak jak płacz czy krzyk. Za każdym takim „trudnym” zachowaniem stoi jakaś ważna dla człowieka potrzeba. Możemy być jej świadomi lub nie, ale to nasz stosunek do danej sytuacji determinuje nasze odczucia z nią związane.

Badacze uznają, że mimo złożoności doznań emocjonalnych istnieje pewien zbiór emocji podstawowych. Możemy wyróżnić cztery pary takich przeciwieństw: radość-smutek, strach-gniew, zdziwienie-oczekiwanie, akceptacja-wstręt (Plutchik, 1991). Wszystkie inne emocje są wariantami lub mieszankami tych ośmiu podstawowych, np. miłość to połączenie radości i akceptacji, skrucha łączy smutek i wstręt, rozczarowanie, to zdziwienie i smutek.

Ważne jest podkreślenie, że tak jak innych umiejętności, tak i poszerzania wachlarza emocji dziecko uczy się w trakcie życia. Noworodek raczej nie okaże skruchy czy rozczarowania, gdyż na tym etapie jest zdolny jedynie do odczuwania ogólnego stanu pozytywnego/negatywnego, zainteresowania oraz smutku (Izard, 2013). W kolejnych miesiącach rozwija radość i gniew, a około ósmego miesiąca pojawia się strach. Emocje złożone wymagają umiejętności wczuwania się w odczucia innych – małe dzieci dopiero się tego uczą na podstawie swoich doświadczeń społecznych. Dlatego ważne jest jakie mamy sposoby na wprowadzanie naszych dzieci w świat emocji i w jaki sposób uczymy je ich interpretowania, okazywania i regulowania.

Bardzo ważnym jest, aby emocje dziecka były zauważane i akceptowane. Nie zaprzeczajmy tym stanom, a raczej próbujmy je nazywać i towarzyszyć dziecku w ich przeżywaniu. Podzielanie uczuć zachwytu i zadowolenia pomnaża pozytywne samopoczucie, niejako „napełniając bak” energią umożliwiającą radzenie sobie z różnymi przeciwnościami, które mogą spotykać dziecko. Natomiast pomoc w przeżywaniu i łagodzeniu emocji mniej przyjemnych zmniejsza obciążenie układu nerwowego dziecka (Shanker,

2016). Daje to nie tylko takie skutki jak zwiększanie świadomości swoich emocji, nabywanie umiejętności ich modulowania, radzenia sobie w trudnych sytuacjach, ale także doświadczenie większej bliskości z rodzicem. Dziecko potrzebuje pozytywnych emocji, aby móc zgłębiać emocje trudniejsze i analizować związane z nimi sytuacje. Zaczynając od ograniczonego repertuaru stanów buduje podstawę do wytworzenia bardziej złożonych emocji i postaw (Shanker, 2016).

Zdolność do regulowania emocji zaczyna się już od urodzenia. Dziecko jest wrażliwe na widoczne na twarzy, w ruchach i postawie sygnały płynące od rodziców i zgodnie z tym tworzy sieci powiązań pomiędzy fizjologią i emocjami. Dzieci wiążą reakcje rodzica ze swoim zachowaniem i tworzą pewne skojarzenia. Dlatego w sytuacji, gdy rodzicowi trudno jest zachować spokój i ucieka od interakcji, gdy dziecko wybucha gniewem, może ono skojarzyć taką reakcję ze swoim zachowaniem i w kolejnych momentach odczuwania złości będzie spinać się i próbować ją tłumić (co może prowadzić do późniejszej wzmocnionej, niespodziewanej eskalacji emocji). Natomiast, gdy rodzic zachwyca się radosnym stanem swojego dziecka i odpowiada tym samym np. śmiejąc się czy klaszcząc, tworzy u niego radosne skojarzenie. W ten sposób dzieci zaczynają kojarzyć, że emocje są blisko powiązane z odczuciami ciała, a to w jaki sposób opiekun reaguje na emocje dziecka może zmniejszać lub nasilać wpływy tworzących się skojarzeń (Shanker, 2016).

Rodzic pełni rolę „regulatora” emocji swojego dziecka. To jakich sposobów będzie używał zależy od konkretnego dziecka, jego temperamentu, progu pobudzenia, wpływu genetyki, środowiska itp. Jedne dzieci łatwiej uspokoić lub ożywić niż inne, jednak nie można o tej swojej roli zapominać. Małe dzieci potrzebują wsparcia regulacji niemal cały czas, gdyż ich reakcje są nagłe i jeszcze mało zrozumiałe. Zawsze trzeba pamiętać, że w pierwszej kolejności należy przywrócić stan spokoju. Nie wymuszajmy kontroli, modulacji emocji, nie oceniamy tego co dziecko czuje. Starajmy się szukać sposobów pomagających się uspokoić. Naturalnym jest, że w tych momentach rodzic również ma swoje emocje, czasem jest to przerażenie, czasem frustracja, szczególnie gdy dziecko się nie uspokaja i wydaje się, że nic co mówimy czy robimy do niego nie dociera. Dzieje się tak, ponieważ jego poziom pobudzenia jest tak wysoki, że nie jest w stanie zarejestrować tego co robi lub mówi, ani tym bardziej tego co rodzic próbuje mu przekazać (Shanker, 2016). Nie pomoże więc mówienie „uspokój się” czy umniejszanie słowami „przecież nic takiego się nie stało”. Należy doprowadzić do ukojenia aktualnego stanu np. poprzez przytulenie, pomasowanie, ale również nazwanie stanu i ewentualnej przyczyny („widzę, że się zdenerwowałaś, bo bardzo chcesz tę nową zabawkę, a ja nie mogę ci jej kupić”). Warto pamiętać, że podstawowym narzędziem wyrażania swoich myśli i emocji oraz rozwiązywania problemów jest mowa (Greene, 2014). Brak nazywania emocji może powodować, że dziecko nie będzie rozumiało co tak naprawdę się z

nim dzieje, przez co nie będzie potrafiło się wyregulować i zmodyfikować swojego zachowania. Nawet gdy na spokojnie omawiamy sposoby radzenia sobie z różnymi emocjami, to w konkretnej sytuacji warto powiedzieć dziecku „wydaje mi się, że bardzo się przestraszyłeś tego psa”, aby mogło zrozumieć co się z nim w tym momencie dzieje i po którą strategię może teraz sięgnąć. Ważne by słuchać również ewentualnych sprzeciwów dziecka, gdy mówi, że czuje coś innego – starajmy się nie narzucać swojej interpretacji, ale wysłuchać tego co dziecko uważa i to zaakceptować. Możemy też wytłumaczyć, dlaczego akurat tak nam się wydawało, np. powołując się na wyraz twarzy czy postawę ciała mówiąc „wydawało mi się, że się przestraszyłeś, bo szeroko otworzyłeś oczy i stanąłeś bez ruchu”. Omawiajmy z dziećmi takie elementy jak ekspresja emocjonalna, pokazujemy obrazki, rysujemy buźki, przyglądamy się emotikonkom, gdyż dzięki temu wspomagamy ich rozumienie związku ciała i emocji. Jest to bardzo ważne, gdyż te dwie sfery są od siebie zależne i wpływają na siebie nawzajem. Kiedy w spokojnym kontakcie macie szansę na wspólne omówienie i zidentyfikowanie źródeł danych emocji, to możecie określić co w sytuacji ich wystąpienia może pomóc odzyskać równowagę. Warto dążyć do tego, by te sposoby dziecko było w stanie wykorzystać również bez obecności rodzica, by miało takie zasoby, które pozwolą na poradzenie sobie również w przedszkolu/szkole/u znajomych. Pamięamy o tym całościowym spojrzeniu na funkcjonowanie człowieka, w którym stany biologiczne i emocjonalne są ze sobą tak mocno powiązane, że czasem trudno je między sobą rozróżnić.

Mówiąc o tej nierozzerwalności psychiki i ciała, trzeba zwrócić uwagę na to, że większość naszych zachowań ma podstawy fizjologiczne i często może być wywołane niezaspokojeniem podstawowych potrzeb jak sen, głód czy poczucie bezpieczeństwa. Gdy te potrzeby są długo niezaspokajane (np. poprzez nieregularność, nagłe zmiany czy zaniedbania) stan naszego pobudzenia może się obniżać lub zwiększać podnosząc poziom stresu. W takim przypadku nasze reakcje nie są przemyślane ani świadome. Układ nerwowy pod wpływem wyczuwanego zagrożenia przełącza się w tryb automatyczny walki/ucieczki. Czasem łatwo jest sprawdzić, czy dziecko zrobiło coś namyślnie, czy zadziałała czysta biologia – można np. zapytać „masz jakiś pomysł, dlaczego tak zrobiłeś/łaś?” (w łagodny, nieoceniający sposób), jeśli dziecko ma jakiś pomysł, dostarcza jakiegokolwiek wytłumaczenia, to zapewne było świadome i wtedy możemy omówić jak inaczej mogło się zachować, poszukać przyczyn i sposobów by to się nie powtarzało. Jeśli jednak agresja czy ucieczka (fizyczna i/lub emocjonalna) są nieuzasadnione, dziecko jest zagubione lub zwyczajnie mówi „nie wiem” (na co też dajemy mu przestrzeń), to znaczy, że zapewne było nadmiernie pobudzone i jego zachowanie było wywołane stresem. Rozróżnienie między zachowaniem „niewłaściwym” a zachowaniem wywołanym stresem jest bardzo ważne w doborze strategii tego co robić dalej. W pierwszym przypadku możemy odnosić się do rozsądku, omówienia sprawy, zauważenia

różnych mechanizmów. Jednak w momencie stanu wysokiego pobudzenia nie pomogą ani wyjaśnienia, ani groźby. Wtedy trzeba uspokoić siebie i dziecko, próbując obniżyć poziom pobudzenia (np. głębokimi oddechami, odejściem na chwilę na bok, przytuleniem, drapaniem, masowaniem), a rozsądną rozmowę pozostawić na później (Shanker, 2016).

Ważne jest również, aby rodzic uświadamiał sobie podłoże własnych emocji i wpływu swoich reakcji na stany emocjonalne dziecka. Dzieci, szczególnie młodsze, traktują rodziców jako największy autorytet, dlatego często powtarzają zamodelowane przez nich zachowania. Obserwując reakcje rodziców będą starały się je powtarzać. Może to pokazać rodzicowi pewne schematy własnych zachowań, o których nawet nie miał pojęcia, dlatego warto spojrzeć czasem na zachowanie dziecka jako na pewnego rodzaju „odbicie lustrzane” własnych reakcji. Podobnie, gdy dzieci zadają nam trudne pytania dotyczące np. życia, śmierci czy seksu, a my unikamy odpowiadania na nie, wtedy uczą się tego samego – zamiast poszerzania swojego repertuaru emocji, refleksji i samoświadomości zaczną unikać trudnych tematów (Shanker, 2016). Dziecko jest częścią systemu rodzinnego, w którym istnieją pewne wzory interakcji, oczekiwań, tradycji itp. dlatego ważne jest zrozumienie, że zachowania dziecka nie są niezależnym działaniem, ale przejawem możliwych trudności w funkcjonowaniu całego systemu. Wszyscy członkowie rodziny są włączeni w pewnego rodzaju sieć zależności, określonej struktury, typowych wzorów interakcji, systemu przekonań i czasem dopiero zmiana całej tej konstrukcji (np. dzięki terapii rodzinnej) prowadzi do zmiany zachowania poszczególnych jej członków (Goldberg, Goldberg, 2006).

Często jesteśmy skłonni do tłumienia emocji, które nas niepokoją – zarówno u dzieci, jak i u samych siebie. Próbuje szybko zmienić nieprzyjemne stany, pocieszać „nic się nie stało”, „wszystko się naprawi”, „będzie dobrze”. Trudniej jest nam pochylić się nad tymi przeżyciami, patrzeć na nie w pełnym świetle i wynosić z nich coś dla siebie. Nie chodzi o to, by w każdym zachowaniu doszukiwać się wielkiej głębi i zawsze dążyć do poznania jego źródła, chodzi raczej o możliwość wyrażenia tego co się czuje, w bezpiecznej przestrzeni. To rodzic powinien tę przestrzeń tworzyć, akceptując pojawiające się emocje swoje i dziecka, pomagając je wyrażać oraz uczyć rozpoznawania tego co dane emocje wywołują, poszerzać słownik emocji, tworzyć poczucie bezpieczeństwa. Pomoże to w nabywaniu umiejętności refleksyjnego myślenia, rozróżniania poszczególnych elementów własnych reakcji emocjonalnych, jak i ukształtowania nowych emocji i nauki radzenia sobie z nowymi wyzwaniami, stanowiącymi część dorastania (Shanker, 2016).

Aby więc nasze dzieci potrafiły radzić sobie ze swoimi emocjami musimy wyposażać je w pewne podstawowe umiejętności. Doktor Ross Greene (2014) zwraca uwagę na takie obszary, jak akceptacja zmian, umiejętność przechodzenia z jednej aktywności w drugą, wykonywanie czynności w

opisanym porządku, utrzymywanie koncentracji, słowne wyrażanie myśli i emocji, wybór odpowiedniego rozwiązywania problemu, analiza potencjalnych możliwości działania, branie pod uwagę czynników sytuacyjnych, interpretowanie zachowań drugiej osoby, rozumienie niuansów społecznych itp. Brak tych umiejętności jest podstawą wielu problemów przystosowywania się do codziennych sytuacji oraz źródłem wielu „trudnych” zachowań. Aby efektywnie pracować z takimi objawami trzeba zidentyfikować te braki oraz rozpoznawać sytuacje, w których niepożądane zachowania pojawiają się najczęściej, co ułatwi przewidywanie ich występowania. Ważnym czynnikiem jest współpraca z dzieckiem (a nie „praca nad dzieckiem”). Rodzic stawiając swoje oczekiwania musi uwzględnić poziom umiejętności dziecka, pomagać mu owym wymaganiom sprostać oraz przemyśleć swoje reakcje, gdy mimo wszystko nie zostaną one spełnione.

Tak jak już wcześniej wspomniałam uczucia rodziców są równie ważne jak uczucia dziecka. Naturalnym jest, że każdy z nas się złości, smuci albo się czegoś obawia. Jako rodzice możemy te uczucia odczuwać nawet częściej ze względu na zachowania swojej pociechy. Dorosły ma jednak tę przewagę, że jego wiedza, zdolności poznawcze, samoświadomość są już rozwinięte na wyższym poziomie, dzięki czemu ma większą zdolność regulowania swoich emocji i reakcji. Dzięki temu może pomagać sobie, jak i dziecku w momentach, gdy emocje biorą górę. Oto kilka wskazówek jak można to zrobić:

- odczytaj sygnały, które wysyła dziecko i zidentyfikuj z czym są związane (np. stresem/ nadwrażliwością/ dyskomfortem/ głodem/ zmęczeniem);
- przeformułuj zachowanie – zamiast „niegrzeczny” „trudny”, „nieodpowiedni”, „złośliwy” zrozum, że jest to związane z regulacją pobudzenia oraz potrzebą powrotu do stanu równowagi;
- postaraj się nazwać, co dziecko odczuwa oraz okazać swoją akceptację (np. „można się zdenerwować, gdy nasza budowla z klocków znowu się zawali”/ „tak bardzo chciałeś iść na plac zabaw, coż za rozczarowanie, że zaczęło padać”);
- zidentyfikuj źródło stresu, szukaj schematów (często są to podobne sytuacje np. określone dźwięki, zapachy, niezaspokojone potrzeby), a następnie staraj się unikać stresorów wyczerpujących układ nerwowy dziecka;
- ucz się co uspokaja Twoje dziecko, a co wprowadza je w stan nadmiernego pobudzenia;
- pamiętaj, że dziecko, aby się uspokoić (a nie tylko uciszyć) musi odczuwać bezpieczeństwo w relacji;

- zwróć uwagę na to, co Ty czujesz (w razie potrzeby uspokój najpierw siebie, staraj się nie przenosić tego na dziecko);
- zwróć uwagę na swoje reakcje (jak wpływają na Twoje dziecko, czy np. dodatkowo nie wzmacniają jego zachowania);
- ćwiczcie strategie uspokajania się (np. ćwiczenia oddechowe, uważność, rysowanie, odejście na bok);
- uświadamiaj dziecko o związku między tym co robi, a tym co się dzieje z jego umysłem i ciałem;
- dopasowuj słowa, sposób mówienia do wieku dziecka;
- dopasuj oczekiwania do możliwości swojego dziecka.

Pamiętajmy, że emocje nie są powodem do wstydu, nie musimy się kontrolować i tłumić tego, co odczuwamy. Każdy ma prawo do odczuwania całego wachlarza emocji. Doświadczanie złości, smutku, strachu itp. jest nieodłączną częścią życia człowieka. Nieodpowiednim jest zawstydzanie dziecka, obwinianie za brak kontroli czy karanie za okazywanie emocji. W ten sposób zwiększamy jego podatność na nieprzyjemne odczucia bezsilności, poczucia braku wartości, bezwartościowości. Rodzic powinien przyjąć postawę akceptującą, towarzyszyć swojemu dziecku w podróży po świecie emocji poprzez tłumaczenie, wspieranie w budowaniu strategii radzenia sobie z nimi oraz stawianie granic, dzięki czemu dziecko może wypracować własną refleksyjność, świadomość i samodyscyplinę, co będzie wspierało procesy samoregulacji.

Polecana literatura dla rodziców (pamiętajmy jednak, że do każdej pozycji należy podchodzić krytycznie, przedstawione propozycje mogą mieć wiele zalet, ale również nie ze wszystkim musimy się zgadzać. Należy więc wyciągać to, co jest odpowiednie dla danej osoby):

„Self-reg: Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości.” Dr Stuart Shanker.

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

„Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały. Poradnik przetrwania dla rodziców dzieci w wieku 2-7 lat” Joanna Faber, Julie King.

„Trudne emocje u dzieci. Jak wspólnie rozwiązywać problemy w domu i w szkole” sr Ross W. Greene.

„Lęk u dzieci. Poradnik z ćwiczeniami” Ronald M. Rapee, Ann Wignall, Susan H. Spence, Vanessa Cobham, Heidi Lyneham.

„Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny” Małgorzata Musiał.

Bibliografia:

Goldberg H., Goldberg I. (2006). Terapia rodzin. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Greene, R. W. (2014). Trudne emocje u dzieci. Jak wspólnie rozwiązywać problemy w domu i w szkole. Warszawa: Samo Sedno.

Izard, C. E. (2013). Human emotions. Springer Science & Business Media.

Kleinginna, P. R., Kleinginna A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. Motivation and emotion, 5(4), 345-379.

Plutchik, R. (1991). The emotions. University Press of America.

Shanker, S. (2016). Self-reg: Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości. Warszawa: Mamania.