

Dlaczego nie należy lekceważyć uczuć dziecka?

“Nie krzycz – nie ma o co się złościć!”, “Oj już daj spokój – przecież to nie boli” – kiedy dziecko doświadcza trudnych emocji, my, dorośli, często nie zgadzamy się na uczucia, które ono nam komunikuje, i próbujemy natychmiast je ukrócić.

Czy taka postawa jest jednak pomocna w powrocie dziecka do równowagi i czy uczy je efektywnego radzenia sobie z trudnymi przeżyciami teraz i w przyszłości?

Wyobraźmy sobie, że coś nas bardzo zdenerwowało. Jesteśmy zirytowani. Emocje sięgają zenitu – gotujemy się w środku, czujemy złość, niemoc i wewnętrzny ból. Obok nas stoi ktoś bardzo nam bliski – partner, mama, tata czy przyjaciel. Widzi, że płaczemy, krzyczymy i histerycznie opowiadamy o tym, co się wydarzyło. A teraz wyobraźmy sobie, że nagle mówi do nas: “Przestań płakać – przecież nic się nie stało!” albo “Uspokój się! Po co ten krzyk?”, “Przestań histeryzować!”.

Jak reagujemy na podobne komunikaty w chwili, w której jedyne, czego potrzebujemy, to czyjeś nieoceniające wsparcie i autentyczne wczucie się w naszą sytuację? Czy nie wolelibyśmy poczuć, że ktoś szczerze nam towarzyszy i usłyszeć: “Dobrze cię rozumiem – też bym się tak poczuł”?

Kiedy rozmówca deprecjonuje nasze trudne emocje, zwykle potęguje to naszą złość. Stajemy się jeszcze bardziej wzburzeni. Myślimy: “Może faktycznie coś jest ze mną nie tak? Może wyolbrzymiam?”, “Chyba rzeczywiście trochę przesadzam...”. Przystajemy sobie ufać i w siebie wierzyć, a zamiast zaakceptować swoje uczucia, a następnie spokojnie się im przyjrzeć i je zrozumieć – zaczynamy krytycznie patrzeć na siebie i swoje przekonania.

Dziecko odczuwa podobnie. Kiedy doświadcza trudnych i silnych emocji – jest zrozpaczone i złknięte – jedyne, czego potrzebuje, to bezwarunkowa akceptacja. Zaprzeczanie uczuciom i lekceważenie ich nie przysłuży się budowaniu dobrej relacji z dzieckiem i wzmacnianiu zdrowego poczucia jego własnej wartości.

Jeśli za każdym razem słyszy, że powinno przestać płakać i się złościć, bo nie ma ku temu rzeczywistych powodów – w konsekwencji zacznie w to wierzyć, straci zaufanie do siebie, stanie się bezsilne wobec własnych emocji i związanych z nimi przeżyć.

Emocje a potrzeby

Za każdą emocją kryje się niezaspokojona potrzeba (głębszy przekaz i osobiste pragnienie). Czy celem dorosłych nie powinno być wspieranie dzieci w odkrywaniu tych znaczeń? Czy nie jest tak, że kiedy dziecko uczyłoby się rozpoznawać, co czuje i czego potrzebuje, o wiele łatwiej byłoby mu odnaleźć się w trudnych chwilach?

Jeśli jednak zamiast wsparcia otrzymuje informacje, że powinno czuć coś innego, niż czuje, nie pomoże mu to w rozumieniu i regulacji emocji teraz i w przyszłości. Może to spowodować, że straci kontakt z samym sobą, a jego napięcia i skumulowane trudne emocje, których nie pozwolono mu wyrazić, będą musiały znaleźć ujście gdzie indziej.

“Zanim dzieci nauczą się komunikować w dojrzały sposób i wyrażać swoje emocje głównie poprzez słowa w taki sposób, aby nikogo nie ranić, używają do ich uzewnętrzniania całego swojego ciała. Rąk i nóg. Tupią, rzucają, popychają się i biją”.

Oczywiście nie w tym rzecz, by dawać przyzwolenie na to, aby dziecko swoją postawą raniło innych i przekraczało ich granice tylko dlatego, że inaczej jeszcze nie potrafi. Zadanie rodziców polega tu na tym, by pomóc mu pojąć, co się z nim dzieje, nazwać jego emocje oraz nauczyć je inaczej reagować w podobnych sytuacjach.

Neurobiologia

Mózg człowieka składa się z trzech wyspecjalizowanych struktur – części gadziej, ssaczej i racjonalnej. Mózg gadzi jest najgłębszą i najstarszą strukturą (powstał bowiem aż 300 milionów lat temu). Jest on odpowiedzialny za podstawowe funkcje organizmu związane z przetrwaniem – wrodzone reakcje (uciekaj albo walcz) – oraz podstawowe funkcje życiowe – trawienie, oddychanie, uczucie głodu, regulacja cyklu

snu. Mózg ssaków (zwany też układem limbicznym albo mózgiem emocjonalnym) związany jest z powstawaniem silnych emocji (które nota bene są kontrolowane przez mózg racjonalny). Mózg ssaczy odpowiada za złość, strach, więzi społeczne, zabawę, skłonność do eksploracji, stres związany z rozłąką. Mózg racjonalny to najwyżej rozwinięta struktura, choć w ujęciu ewolucyjnym jest najmłodsza (istnieje bowiem od około 200 000 lat). Otula ona “stare” mózgi – ssaczy i gadzi. Racjonalna część mózgu zajmuje aż 85 procent całkowitej jego masy i odpowiada za wyobraźnię, twórczość, rozumowanie, refleksję, regulację emocji, empatię i samoświadomość.

W chwili przyjścia na świat dwa niższe ośrodki mózgu (gadzi i ssaczy) są gotowe do pełnienia swojej funkcji, natomiast mózg racjonalny jest do niej zupełnie nieprzygotowany. Właśnie dlatego dzieci nie są w stanie rzeczowo komunikować swoich uczuć i samodzielnie sobie z nimi radzić dopóty, dopóki dorośli im w tym nie pomogą.

Z punktu widzenia neurobiologii mózgi dzieci są emocjonalnie niedojrzałe. Istotne jest zatem, w jaki sposób wpływamy na wczesne doświadczenia dziecka, ponieważ to one mają bezpośredni wpływ na to, które stany emocjonalne będą u niego występować najczęściej – czy będą potrafiły czerpać radość z codziennych doświadczeń, czy też będą notorycznie odczuwały uporczywe stany lęku, złości i obniżonego nastroju.

“Hormony i substancje chemiczne w mózgu mają potężny wpływ na nasze uczucia, percepcję i zachowania. (...) Jeżeli człowiek w okresie dzieciństwa regularnie przeżywa strach i wściekłość, przykładowo w związku z surowym wychowaniem, wydzielanie opioidów i oksytocyny w mózgu może zostać zablokowane. Z uwagi na brak spokoju, pocieszenia i ciepłej czułości fizycznej ciało i mózg dziecka mogą przywyknąć do wysokiego poziomu kortyzolu, adrenaliny i noradrenaliny, które są produkowane w nadnerczach w chwilach stresu. To może prowadzić do ciągłego odczuwania zagrożenia i braku poczucia bezpieczeństwa”.

Oprócz biologicznej dojrzałości mózgu dzieciom potrzeba także “dobrych praktyk z ich otoczenia” oraz “możliwości skorzystania z zewnętrznego mózgu racjonalnego”,

ponieważ ich własny nie działa jeszcze efektywnie. Ten zewnętrzny mózg znajduje się w nas – w dorosłych. Aby pomóc dzieciom “podłączyć się” do niego, warto każdorazowo zacząć od uznania, że wszystkie emocje dziecka są ważne. Celem dorosłych nie powinno być ignorowanie uczuć, jakich doświadcza dziecko, a ich akceptacja i skupienie uwagi na nich. **To, co mówimy do naszych dzieci, ma niebagatelny wpływ na ich sposób patrzenia na siebie i myślenia o sobie, a od poczucia bezpieczeństwa i poczucia własnej wartości zależy, czy i w jaki sposób dzieci poradzą sobie w różnych życiowych sytuacjach!** Jeśli zatem pragniemy, aby były spokojne, silne, radosne, odważne, wierzyły w siebie i we własne możliwości, warto zwrócić uwagę na to, co i w jaki sposób do nich mówimy. Jak reagujemy na ich emocje i towarzyszące im przeżycia.

Co mówić do dziecka, które doświadcza silnych i trudnych emocji?

Jeśli rodzic czy opiekun jest uważny na dziecko i autentyczny wobec niego, nie musi wylewać potoku słów, aby dziecko czuło, że dorosły je wspiera. Ono naturalnie i dużo szybciej wyczuwa intencje, jeszcze zanim mama czy tata zdążą cokolwiek do niego powiedzieć. Wystarczy być obok dziecka tu i teraz, przytulić je, jeśli wyrazi na to zgodę. Niekiedy dzieci decydują, że chcą być same ze swoją złością czy smutkiem – warto to uszanować i okazać jedynie swoją gotowość do rozmowy czy utulenia ich wtedy, kiedy będą tego potrzebować.

Jeżeli jednak czujemy, że zarówno dla nas, jak i dla naszego dziecka poza naszą pełną uwagą obecnością ważne jest, by dodatkowo wypowiedzieć naszą troskę, możemy skorzystać z poniższych sugestii:

1. Zamiast: “Przestań płakać – nic się przecież nie stało”

Zauważyć i nazwać to, co się stało, np.: **“Przewróciłeś się i pokazujesz, że boli cię kolano?”**, **“Upadłaś – czy coś cię boli?”**, **“Zosia nie pozwoliła ci bawić się swoją zabawką. Widzę, że jest ci przykro/że jesteś rozzłoszczony”**.

Jeśli dziecko reaguje jeszcze silniejszymi emocjami na to, co dorosły do niego mówi – zaczyna jeszcze bardziej płakać albo głośniej krzyczeć – nie warto się zrażać.

Akceptacja uczuć dziecka nie ma być środkiem do jego natychmiastowego wyciszenia się. Pamiętajmy, że “Kiedy decyduję się wesprzeć w regulacji emocji, powinnam liczyć się z tym, że to potrwa. Dopiero wtedy zaczną się przetaczać: złość, wściekłość, smutek, żal, frustracja, zdenerwowanie etc. Płacz może się nasilić, krzyk wzmożnić. To nie jest dowód na nieskuteczność takiego podejścia; wręcz przeciwnie, to dowód na to, że silne emocje oprócz ukojenia potrzebują rozładowania – a wspierająca postawa otoczenia stwarza ku temu bezpieczną przestrzeń”.

2. Zamiast: “Nie krzycz – nie ma co się złościć!”

Inaczej: “Widzę, że jesteś zdenerwowany”, “Nie kupiłam ci cukierków i to bardzo cię rozzłościło”, “Krzyczysz, bo bardzo chciałaś zostać jeszcze na placu zabaw” albo “Dobrze się bawiłaś, a ja poprosiłam, żebyśmy wracali do domu”.

Krzyk dziecka podobnie jak jego płacz jest ważnym sygnałem oraz próbą przekazania dorosłemu informacji, że dziecko sobie z czymś nie radzi, że któraś z jego potrzeb nie została zaspokojona oraz że zaistniała sytuacja była dla niego zbyt trudna. Warto pozwolić wyrazić złość (w sposób nieraniący innych) i zaakceptować to, że się pojawiła. Dorosłym trudno czasem przyjąć nawet własne emocje, nie dziwi więc fakt, że nie zawsze mają odwagę zmierzyć się z emocjami swojego dziecka. Warto jednak pracować nad własnymi odczuciami i stawić im czoła, by umieć wesprzeć dziecko w odkrywaniu istoty jego uczuć.

3. Zamiast: “No już wystarczy – uspokój się”

Inaczej: “Widzę, że wciąż jesteś bardzo zdenerwowany”, “Trudno ci pogodzić się z moją decyzją?”, “Widzę, że jest ci wyjątkowo przykro. Rozumiem twoje emocje, kochanie”.

Często zdarza się też tak, że kiedy płacz dziecka przeciąga się w nieskończoność, rodzice czy opiekunowie, mimo wcześniejszej akceptacji uczuć dziecka ostatecznie nie wytrzymują i proszą, żeby nareszcie przestało rozpaczać. Warto jednak nie mieć oczekiwań odnośnie do długości wyrażania własnych uczuć. Jednego dnia dziecko może potrzebować pięciu minut na “samoregulację” i naturalne wyciszenie się, a

innego – godziny czy dwóch. Życiowe napięcia kumulują się w nas niekiedy przez dłuższy czas, można powiedzieć, że czas ich uzewnętrzniania jest wprost proporcjonalny do ich ilości i natężenia. Pamiętajmy, że trudne i niewyrażone przez nas uczucia nie wyparowują i zawsze w końcu dają o sobie znać. Niestety zwykle w najmniej oczekiwanym momencie.

4. Zamiast: “Mam dość! Wiecznie płaczesz”, “Co się z tobą dzieje?” albo “Wciąż coś ci się nie podoba”

Inaczej: “Widzę, że masz dzisiaj słabszy dzień. Na co masz ochotę? Może poczytać ci książkę?”, “Jestem tutaj – jeśli chcesz, możemy się razem pobawić”.

Niekiedy dzieci są płaczliwe i wydają się być niezadowolone przez cały dzień. Jeśli trwa to “zbyt długo”, dorosłemu trudno jest być w pełni cierpliwym i opanowanym. Korzystnie byłoby wtedy spróbować znaleźć przyczynę samopoczucia dziecka i przypomnieć sobie o tym, że także ono ma prawo mieć słabszy dzień – może czuć się bardziej zmęczone, niewyspane albo gorzej reagować na określone warunki zewnętrzne. Może brakować mu cierpliwości i złościć się na wszystko i wszystkich dookoła. Ono samo niestety nie wie i nie rozumie, co się z nim właściwie dzieje.

Zamiast upominać dziecko i osądzać, warto zauważyć to, co robi i w jaki sposób to robi, i spróbować pomóc mu odnaleźć się w kiepskim nastroju. Czy my, dorośli, mając słabszy dzień, chcemy usłyszeć od naszych bliskich: “Mam cię dość” albo “Przestań – wiecznie tylko narzekasz i narzekasz”...? Spróbujmy mówić dziecku to, co sami chcielibyśmy usłyszeć w podobnej sytuacji.

5. Zamiast: “Oj już daj spokój – przecież to nie boli” albo “To tylko delikatne zadrapanie, a ty płaczesz, jakby stało się coś wielkiego”

Inaczej: “Przewróciłeś się i teraz bardzo boli cię kolano?”, “Widzę, że się zadrapałaś i bardzo cię boli?”, “Potrzebujesz mojej pomocy?”.

Bo co to właściwie znaczy: “Przecież to nie boli”? Nie może boleć czy nie ma prawa boleć?

Ależ mam, tato, to boli! Mnie to boli, może ciebie by to nie bolało, ale ja odczuwam ból! Proszę, pozwól mi czuć to, co czuję.

Jeśli chcemy, aby nasze dzieci potrafiły zaufać sobie i swoim odczuciom dzisiaj i w dorosłości, nie możemy zaprzeczać temu, co pragną nam zakomunikować. W przeciwnym razie zaczną tracić ze sobą kontakt, a w podobnych sytuacjach w przyszłości nie zrozumieją przekazu płynącego z doświadczania określonych emocji. Odetną się od swoich uczuć i nie będą umiały ich okazywać. Nie nauczą się również zgłębiać uczuć innych.

Okazywanie empatii dziecku nie tylko uczy je empatii wobec siebie i innych, pomaga mu również poczuć, że jego uczucia są ważne oraz że warto szanować uczucia innych ludzi i postępować w zgodzie ze sobą i z własnymi przekonaniem.

6. Zamiast: “Nie przesadzaj – nie ma się czego bać!” albo “Jak można bać się takiego małego pajaka? Przecież on nic ci nie zrobi”

Inaczej: “Widzę, że bardzo się przestraszyłeś. Chcesz się do mnie przytulić?”,
“Wystraszyłeś się? Rozumiem cię. Kiedyś też bałam się pajaków”.

Podobnie jak w przypadku złości czy smutku dziecko potrzebuje zrozumienia i wsparcia również wtedy, kiedy się czegoś boi. Oczywiście ten strach dorosłym może wydawać się nieco karykaturalny, jednak dziecko niezależnie od wymiaru swojego lęku ma do niego pełne prawo. Każdy z nas czasem się czegoś boi. Strach jest niejako wpisany w naszą naturę. To, co przeraża dziecko, nie musi lękać rodzica i na odwrót. Ważne, by nie bagatelizować niczyich uczuć.

Kiedy dorosły odczuwa strach, nie lubi, gdy inny dorosły to lekceważy. Czuje się wtedy zawstydzony, zasmucony lub rozzłoszczony, bo niezrozumiany i w rezultacie zaczyna jeszcze bardziej się bać... Nie zapominajmy, że dziecko odbiera świat podobnie. Jeśli nie dostaje właściwego wsparcia, niełatwo będzie mu uporać się z trudnymi przeżyciami. Kiedy jednak będzie dorastało w towarzystwie rodzica bądź opiekuna świadomego znaczenia i wartości wszystkich uczuć, wyrośnie na silnego,

odważnego, empatycznego i przekonanego o własnej wartości człowieka. Czy to nie jest naszym najważniejszym rodzicielskim marzeniem?

Przygotowała: Marzena Skwarek

Bibliografia

Musiał M., Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny

Sunderland M.: Mądrzy rodzice. Zadbaj o prawidłowy rozwój emocjonalny twojego dziecka