

Dlaczego i jak rozmawiać z dziećmi o emocjach ?

Rozmowa z dziećmi na temat emocji spełnia wiele funkcji. Przede wszystkim umożliwia dzieciom przyjrzenie się własnym uczuciom i powiązanie ich z konkretną sytuacją, co wzbogaca ich życiowe doświadczenie. Dodatkowo tłumaczy rzeczywistość w kategoriach podejmowanych przez ludzi decyzji i związanych z nimi konsekwencji. Częste poruszanie tematyki uczuć zwiększa ich świadomość w umyśle dziecka oraz poszerza słownik emocjonalny. Dzielenie się takimi doświadczeniami to dla młodego człowieka znakomity sposób zawierania znajomości i przyjaźni. Wspólne przeżywanie to sposób na poznanie czyjegoś charakteru i zrozumienie zasad rządzących relacjami międzyludzkimi.

Z biegiem czasu i wraz z nabywaniem kolejnych doświadczeń, dzieci nie tylko coraz łatwiej mówią o emocjach, ale również zaczynają o nich myśleć. Rozwijająca się teoria umysłu pozwala młodemu człowiekowi dowiedzieć się, że nie wszyscy ludzie myślą, czują i reagują tak jak on. To ważne, by dziecko przekonało się, że różni ludzie mają odmienne pragnienia i marzenia, a każdy posiada swój własny, wewnętrzny świat myśli i uczuć, zupełnie niezależny od stanów umysłu innej osoby.

Wielu rodziców cieszy się z tego, że ma spokojne, grzeczne i ułożone dzieci. Tylko czy naprawdę jest się z czego cieszyć? Nazbyt ciche dziecko, które tłumia swoje emocje, z czasem może nabawić się wielu poważnych problemów. Od dziecka zachowującego się naturalnie, czyli np. ruchliwego i hałaśliwego, płynie mocny i jasny przekaz zawierający różne istotne informacje na jego temat. Kiedy dziecko jest zbyt spokojne i ciche, bardzo trudno jest odczytać jego potrzeby. Trzeba pamiętać, że emocje przekazują informacje o potrzebach: np. o ich zaspokojeniu lub braku zaspokojenia. Brak emocji oznacza więc brak takich komunikatów. Na pewno jest pewien odsetek dzieci, które są bardziej spokojne z natury. Ale z drugiej strony jest też niestety sporo dzieci, które są takie, bo kazano im być spokojnym. Wielu rodziców chce mieć takie właśnie tzw. grzeczne dzieci, przez co zakazuje im okazywania silnych emocji. Dzieci się z reguły temu uciszaniu poddają, bo rodzice są nich autorytetem. Ale wtedy uczy się dzieci tłumienia emocji, a więc czegoś, co jest nienaturalne i niekorzystne. Wtedy robi się dziecku krzywdę. Zablockowane emocje to zablockowana energia i ograniczona komunikacji.

Powinniśmy pamiętać, że tak naprawdę nie ma dobrych czy złych emocji. Owszem, można je podzielić na przyjemne i nieprzyjemne, ale i jedne i drugie są ważne i potrzebne. Za każdą emocją stoi istotna dla dziecka potrzeba. Trzeba też pamiętać, że wyrażane emocje są bardzo silnie uzależnione od wieku dziecka. Generalnie, powód do niepokoju jest wtedy, kiedy widzimy, że dziecko ma problem z wyrażaniem, czy regulowaniem swoich emocji, czyli gdy są one niezwykle intensywne czy też wyrażane w sposób nieprawidłowy, tj. przynoszący szkodę innym lub sobie (np. poprzez gryzienie, szarpanie, bicie, autoagresję). Lub też, kiedy nie widzimy u dziecka pożądaných emocji, kiedy brakuje ich ekspresji. Kiedy widzimy, że jakieś emocje stają się zbyt powtarzalne i niekorzystne, że dziecko weszło w jakiś schemat reagowania, gdy zawsze w danej sytuacji tak samo reaguje, wtedy warto bliżej się temu przyjrzeć albo poradzić się specjalisty – psychologa lub pedagoga. Ale oczywiście nie znaczy to od razu, że coś z dzieckiem jest nie tak. Często problemem jest tak naprawdę nieskuteczna komunikacja między rodzicem a dzieckiem. Rodzic niepoprawnie może odczytywać potrzeby dziecka, czyli jego emocje.

Bardzo ważna jest tzw. inteligencja emocjonalna rodziców, czyli m.in. umiejętność rozpoznawania i regulowania emocji u siebie i innych. Jeśli rodzice są kompetentni w tej dziedzinie, to ich dzieci też mają dużą szansę rozwinąć u siebie inteligencję emocjonalną, bez której naprawdę trudno dobrze radzić sobie w życiu. Każdy człowiek powinien nauczyć się języka emocji, podobnie jak uczymy się języka ojczystego czy języków obcych. Bez tego skuteczna komunikacja międzyludzka, np. z własnym dzieckiem, nie jest możliwa. Zatem tylko wtedy rodzic zrozumie własne dziecko i jego potrzeby, gdy nauczy się rozumieć jego przekazy emocjonalne, bowiem za każdą emocją, np. gniewem, kryje się jakaś potrzeba. Może się ta emocja pojawić na przykład wtedy, gdy dziecko zostało niesprawiedliwie przez kogoś potraktowane - naruszona została jego potrzeba sprawiedliwości. Rolą rodzica jest rozpoznanie, co się stało, odczytanie, czego dziecko w danym momencie potrzebuje. Tylko wtedy można w miarę szybko wyregulować tę emocję, której doświadcza. Oczywiście, zawsze też w takiej sytuacji trzeba okazać dziecku zrozumienie i wesprzeć je w trudnym momencie, bo inaczej emocje mogą się jeszcze nasilić. W przypadku starszych dzieci warto próbować wydobyć z nich, co się dzieje, ale w przypadku młodszych dzieci najczęściej potrzebna jest znajomość własnego dziecka oraz emocji i intuicja. Nie zawsze trzeba natychmiast zaspokoić potrzebę. Najważniejsze, żeby okazać dziecku zrozumienie. Czasem wystarczy powiedzieć: „Aha, rozumiem, podoba ci się to, bardzo chciałbyś to mieć, ja też bardzo bym

chciał(a), ale nie możemy tego kupić, ponieważ...". Już samo tylko empatyczne zrozumienie okazane dziecku często wystarcza i pomaga rozładować takie emocje. Warto też przedstawić dziecku jakieś wyjście z danej sytuacji albo stworzyć jakąś ciekawą, ale realną perspektywę na przyszłość, np. umówić się z dzieckiem na zrobienie czegoś fajnego albo zaplanować.

Reagując na gwałtowne emocje dziecka trzeba poczekać aż one opadną. Czasem pomaga w obniżeniu napięcia u dziecka wspólne głębokie oddychanie, czasem jakieś wspólnie wykonane ćwiczenie, czasem mocne przytulenie. Ważne jednak, żeby dorosły był wtedy spokojny, dopiero wtedy takie przytulenie zadziała. Wtedy dziecko dostroi się emocjonalnie do rodzica. Uspokoi się. Gdy sam rodzic jest mocno zdenerwowany, to niestety będzie mu trudno uspokoić dziecko. Emocje są zaraźliwe. Rodzice muszą pamiętać, że dzieci cały czas bacznie ich obserwują, m.in. to, jak mama i tata radzą sobie z emocjami. Starajmy się zatem dawać dzieciom dobry przykład. Jeżeli my sami jako rodzice mamy problem z prawidłowym radzeniem sobie z emocjami to powinniśmy wiedzieć, że inteligencji emocjonalnej można się na szczęście uczyć w każdym wieku. Warto skorzystać w tym celu z pomocy doświadczonego psychologa, np. w ramach specjalistycznych warsztatów czy kursów. Bardzo ważne jest, żeby dużo rozmawiać o emocjach z dzieckiem, nie wstydzić się ich, nie kłamać dziecku. Jeśli się złości, to nie można tego ukrywać, tylko wyjaśnić dziecku, dlaczego tak jest. Jeśli mama jest smutna, to niech nie wmawia dziecku, że jest inaczej, tylko niech powie mu, dlaczego tak jest. To jest najlepsza szkoła emocji. Najgorsze jest wywoływanie u dziecka dysonansu, np. wtedy, gdy mama udaje, że nie jest zdenerwowana i nie ma żadnego problemu, choć w rzeczywistości jest inaczej. Komunikaty werbalne i niewerbalne, jakie wysyłamy dzieciom muszą być spójne. Inaczej dzieci będą dezorientowane i podenerwowane.

W kształceniu inteligencji emocjonalnej dzieci trzeba pamiętać, że nie służy temu ciągle uciszanie dzieci („cicho”, „przestań”). Dużo szkód mogą poczynić też takie komunikaty jak: „Nic się nie stało”, „Dziewczynki się nie złością”, „Chłopcy nie płaczą”. To nic innego, jak uczenie dzieci wypierania, zaprzeczania. Są to niestety częste, stereotypowe zachowania. Tłumienie emocji może powodować u dzieci wiele poważnych konsekwencji. Mogą się one manifestować np. w postaci bólów brzucha i głowy. Mogą też doprowadzić do zaburzeń zdrowia psychicznego. Podłoże emocjonalne mogą mieć m.in. zaburzenia kompulsywne, zaburzenia depresyjne i zaburzenia osobowości.

Jak rozmawiać z dziećmi o emocjach ? – praktyczne rady

1. **Nie posługujcie się stereotypami!** To nieprawda, że dziewczynki są „bardziej emocjonalne”, a „chłopaki nie płaczą”. Pamiętajcie, że jako ludzie, mamy różny poziom wrażliwości, a przez to sami podejmujemy decyzje, w jaki sposób zachować się w danej sytuacji.
2. **Tłumaczcie przyczyny ludzkich uczuć oraz konsekwencje ich wyrażenia w określony sposób.** Nie mówcie: „Uśmiechnij się! Babcia dała ci prezent!”. Dziecko, decydując się nie uśmiechać, widząc prezent od babci, decyduje się również ponieść związane z tym konsekwencje – babuni będzie przykro. Warto, aby wiedziało, co się może wydarzyć, gdy zdecyduje się na konkretną reakcję.
3. **Łączmy myśli z emocjami i zachowaniem w logiczny i jasny ciąg.** Niech dziecko wie, jakie są powody odczuwania przez ludzi złości, oraz w jaki sposób wyrazić ją, aby nie ponieść zbyt dotkliwych konsekwencji społecznych. Gdy jednak zdecyduje się wyrazić ją silnie i krzywdząco, powinno dowiedzieć się, jakie konsekwencje będzie to miało dla jego relacji z drugą osobą – co ona w związku z tym sobie pomyśli, co poczuje i jak zareaguje.
4. **Dajcie przykład!** Nie ma co udawać silnych i radzących sobie w każdej sytuacji dorosłych. Młody chłopiec, widząc w tacie herosa, może nigdy nie dać sobie prawa do przeżywania smutku czy porażki. Pokażcie, że ludzie mają kłopoty, które ich smucą lub złością, że zdarza im się mieć gorszy dzień i „wstać lewą nogą”. Jednocześnie mówcie o emocjach w taki sam sposób, jak określacie je rozmawiając z dzieckiem.
5. **Czytajcie wspólnie książki... i rozmawiajcie o perypetiach ich bohaterów.** To znakomita skarbnica wiedzy o ludzkich doświadczeniach, trudnościach i rozmaitych sposobach radzenia sobie w trudnych sytuacjach.