

Jak radzić sobie z emocjami dzieci, żeby wyrósł na szczęśliwych dorosłych

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 tłumi swoje emocje, z czasem może nabawić się wielu poważnych problemów – ostrzega Marzena Martyniak, psycholog z Instytutu Rozwoju Emocji.



Marzena Martyniak podpowiada, jak rozwijać inteligencję emocjonalną u dzieci/ Fot. PAP/M. Kmiecński

Usłyszałem niedawno takie zdanie: ciesz się, że masz „niegrzeczne” dziecko, tj. hałaśliwe, krnąbrne, nie zawsze słuchające poleceń dorosłych, bo to znaczy, że rozwija się prawidłowo i jest zdrowe. Prawda czy fałsz?

Po części się z takim stwierdzeniem zgadzam. W każdym razie, gdy przychodzące do naszego przedszkola dzieci zachowują się w sposób naturalny, spontaniczny, a więc typowy dla dziecka, to ja jestem bardzo zadowolona. Zdecydowanie bardziej się martwię, gdy jakieś dziecko jest zbyt spokojne, wyciszone i wycofane.

Dlaczego bardzo spokojne i „grzeczne” dziecko powinno wzbudzać niepokój u rodziców lub opiekunów?

Od dziecka zachowującego się naturalnie, czyli np. ruchliwego i hałaśliwego, płynie do mnie 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.

Ale są chyba też i dzieci po prostu spokojne z natury, gdyż taki jest ich wrodzony temperament. Czy „flegmatyczne” usposobienie i cichość u dziecka zawsze stanowią powód do niepokoju?

Tu nie ma prostych, uniwersalnych odpowiedzi. Z jednej strony mamy rzeczywiście 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 jesteśmy przecież dla nich autorytetem. Ale wtedy uczy się dzieci tłumienia emocji, a więc czegoś, co jest nienaturalne i niekorzystne.

Robi się wtedy dzieciom krzywdę?

Tak. I zdecydowanie trudniej się z takimi dziećmi współpracuje. Więcej czasu zajmuje diagnoza ich potrzeb i problemów. Zablockowane emocje to przecież zablockowana energia i ograniczona komunikacja.

Co konkretnie można wyczytać z dziecięcych emocji? Ich interpretacja chyba jednak nie jest wcale taka prosta?



Warto wiedzieć, że intensywne emocje u dzieci, czy to z grupy radości, czy złości, mogą wywoływać podobne zachowania. Dziecko, które jest bardzo szczęśliwe, w przypływie euforii, może popchnąć inne dziecko, uszczypnąć czy podrapać, a przez wiele osób odbierane jest to jako zachowanie zdecydowanie negatywne, agresywne. Jest zatem często karane i upominane, de facto za to, że doświadczyło emocji pozytywnej i dało jej wyraz. Dziecko rozumie to tak: „Nie podoba się dorosłym, gdy jestem szczęśliwy, nie podoba się, gdy się złościę, więc lepiej będzie tego nie robić”.

Po czym poznać, że emocje dziecka nie mieszczą się w normie, że są zaburzone? Innymi słowy, kiedy rodzic powinien rozważyć wizytę u psychologa?

Zacznijmy od podkreślenia pewnego niezwykle ważnego faktu, że tak naprawdę nie ma dobrych czy złych emocji. Owszem, można je podzielić na przyjemne i nieprzyjemne, ale

i jedno i drugie są ważne i potrzebne. Po drugie trzeba wiedzieć, 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.

Nie ma złych ani dobrych emocji!

Jedne są przyjemne, a inne nieprzyjemne, lecz wszystkie emocje są potrzebne. Za każdą emocją stoi istotna dla dziecka potrzeba.

A jeśli nie dochodzi do takich rękoczynów, lecz dziecko stosuje wobec rodziców tzw. szantaż emocjonalny, czyli trudny do zniesienia krzyk, jęk albo się obraża?

To wtedy raczej sugerowałabym rodzicom zastanowić się, która z potrzeb dziecka jest zablokowana, niezaspokojona, że tak dotkliwie daje o niej znać lub też zastanówmy się, czy granice, które stawiamy dziecku, są właściwe. Pamiętajmy, za każdą emocją przejawia się jakaś konkretna potrzeba dziecka. Ma wielką ochotę na coś, to płacze, ponieważ nie może dostać czegoś, co w danym momencie jest dla niego cenne. Jest głodne, to płacze, podobnie jak wtedy, gdy odczuwa ból. Jest zmęczone, to płacze, ponieważ potrzeba odpoczynku jest najważniejsza. Co w tym dziwnego?

A gdy jesteśmy w sklepie i dziecko rzuca się na podłogę, krzycząc na cały sklep: kup mi soczek albo batonika... To jest coś, co powinno niepokoić?

Bądźmy obiektywni! Gdy dorośli idą do sklepu, to też ulegają różnym pokusom i pragnieniom, czyli tzw. impulsom zakupowym, tylko z tą różnicą, że mogą je natychmiast zaspokoić, kupując sobie to, co im właśnie wpadło w oko. Małe dzieci też tak mają, tyle że nie decydują o sobie i są w pełni uzależnione od nas. To musi rodzić u nich frustrację. Musimy zatem spróbować zrozumieć dzieci. Gdy wchodzi do sklepu, widzą przecież kolorowy, kuszący świat. Nic dziwnego, że coś z tego kolorowego świata chcą zabrać ze sobą. To naturalna reakcja ludzi na takie bodźce. Aby uniknąć awantur i niepotrzebnych nerwów, warto się wcześniej do zakupów z dzieckiem przygotować. Na przykład, można umówić się z nim przed wejściem do sklepu, że będzie mogło wybrać sobie jakąś jedną, małą rzecz.

Na jakie inne problemy natury emocjonalnej u dzieci powinni zwracać szczególną uwagę rodzice i wychowawcy?

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.



Aha, czyli problem jest często po stronie rodziców?

Tak. 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. Celowo podkreślam w tym kontekście słowo potrzeby, bowiem jak już wspominałam wcześniej, 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.

Tylko jak ten płacz czy krzyk skutecznie rozczytać? Najlepiej intuicyjnie czy poprzez rozmowę?

W przypadku starszych dzieci warto próbować wydobyć z nich, co się dzieje, ale w przypadku mniejszych dzieci najczęściej potrzebna jest znajomość własnego dziecka oraz emocji i intuicja.

A jeśli nie jesteśmy w stanie zaspokoić jakiejś potrzeby, bo np. dziecko domaga się zakupu nowej zabawki za 300 zł?

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 razem jakiś konkretny zakup.

Czyli można załagodzić napiętą sytuację albo dać dziecku coś w rodzaju „nagrody pocieszenia”?

Tak, ale zazwyczaj najpierw trzeba poczekać, aż gwałtowne emocje 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 naprawdę zaraźliwe! Można z tego zrobić dobry użytek. Na przykład, gdy emocje u dziecka są bardzo słabe, to rodzic może spróbować „zarazić je” swoją energią emocjonalną – radością czy entuzjazmem.

A co w sytuacji, gdy wykształciły się już u dziecka jakieś złe nawyki? Jak można zaradzić?

Nawyki kształtują się najsilniej do około 6. roku życia, więc jest trochę czasu na pracę z dzieckiem. Gdy coś nas niepokoi, to warto udać się do specjalisty, który zdiagnozuje problem i da wskazówki jak można zmienić dany nawyk. Ale tak naprawdę, taka terapia polega najczęściej na zmianie zachowania rodziców. To rodzice kodują bowiem w największym stopniu różne nawyki i wzorce reagowania u dzieci. Choć temperament wynikający z indywidualnego DNA dziecka jest od nas niezależny, to jednak jego osobowość możemy już w pewnym stopniu świadomie kształtować. 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.

Na co rodzice muszą szczególnie uważać?

Dziecko obserwuje wiele rzeczy: relację między rodzicami, sposoby ich komunikowania się, rozwiązywania konfliktów, rozpoznawania i nazywania emocji, sposoby radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami i stresem.

A jeśli rodzice nie mają wysoko rozwiniętej inteligencji emocjonalnej? Gdzie mogą się tego nauczyć?

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. Moja generalna rada jest taka: trzeba po prostu dużo rozmawiać o

emocjach z dzieckiem, nie wstydzić się ich, nie okłamywać dziecka. 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 zdeorientowane i podenerwowane.

Jak często, Pani zdaniem, problemy ludzi w dorosłym życiu są skutkiem tego, że w okresie dzieciństwa nie zostali oni nauczeni przez swych rodziców bądź opiekunów zdrowego sposobu radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresem?



Niestety, bardzo często. Z uwagi na to, jakim jesteśmy społeczeństwem, jak bardzo rodzice są zapracowani, zabiegani i zestresowani, jak niepoprawnie rozumiemy hasła typu bezstresowe wychowanie, a także ze względu na słabe umiejętności w stawianiu zdrowych i bezpiecznych granic, więź dzieci z rodzicami jest także coraz bardziej ograniczona. Skutki tego są niestety dotkliwe. Dzieci z takich domów, pozbawione należytej uwagi i troski, z reguły częściej doświadczają emocji nieprzyjemnych, niezadowolenia, stanów depresyjnych, rozczarowania, zgorzknienia. To powoduje, że są później, w dorosłym życiu, bardziej niezadowolone i nieszczęśliwe. W dużej mierze dlatego, że nikt nie pomógł im w dzieciństwie uwolnić potencjału pozytywnych emocji, nie nauczył ich kochać siebie i innych, widzieć świata w pełnym spektrum barw, zwłaszcza tych pozytywnych.

Ale przecież rodzice zapewniają dzieciom opiekę na czas swojej nieobecności, masowo zapisują też dzieci na różne dodatkowe zajęcia, które mają sprzyjać ich rozwojowi.

Rodzice lubią się chwalić osiągnięciami swoich dzieci, bo to im schlebia, podnoszą sobie w ten sposób poczucie własnej wartości. Ale to nie sprzyja dzieciom. Zamiast uczyć dzieci gotowych strategii reagowania na pojawiające się sytuacje (na zasadzie bodziec-reakcja) i dawać im gotowe recepty na życie, lepiej jest dzieci inspirować, pokazywać im, że nauka i wiedza są naprawdę ciekawe. Musimy rozwijać u dzieci kreatywność i ciekawość, uczyć ich zdolności krytycznej analizy, np. tego, co jest ich mocną, a co słabą stroną, pokazać dziecku różne możliwości, poznawać z ciekawymi i inspirującymi ludźmi, być otwartymi na pomysłowość dziecka oraz swoją. Bez zaszczepionej w dziecku ciekawości świata i krytycznego myślenia dziecko nie będzie w przyszłości wiedziało, czego chce, nie będzie

wiedziało, co mu sprawia przyjemność, czym się ma zajmować, co jest ważne i generalnie będzie gorzej radziło sobie w życiu.

A dlaczego w przedszkolu czy szkole dzieci inaczej zachowują się niż w domu?



Ja się z tego cieszę. Kiedy my, dorośli, idziemy do pracy, to też się inaczej zachowujemy niż w domu. Tak to już jest z ludźmi: w różnych miejscach panują różne reguły wyrażania emocji. Umiejętność dopasowywania się do tych zmiennych okoliczności wymaga dużej dozy inteligencji emocjonalnej. W domu wskazane jest jak najbardziej naturalne zachowanie, co też czasem oznacza nieprzyjemne emocje, które np. w przedszkolu mogą być tłumione. Niestety, zmuszanie dzieci do robienia różnych rzeczy w przedszkolu czy szkole może sprzyjać hamowaniu emocji, uczeniu ich wypierania, zaprzeczania im, itd. Na przykład wiadomo, że zbyt długie siedzenie przy stole jest dla rozwoju malucha niekorzystne, dzieci muszą się jak najwięcej ruszać, aby prawidłowo się rozwijać, nie tylko motorycznie, ale też i poznawczo.

Ale przecież trzeba stawiać dzieciom jakieś granice, jakoś je wychowywać i dyscyplinować, np. w kwestii jedzenia. Jak to robić?

Konsekwentnie i w sposób zrozumiały dla dziecka. I nic na siłę. Dobrze jest ustalić stały plan dnia wprowadzając tzw. zegar, można go narysować, dzięki któremu będzie wiedziało, która czynność następuje po sobie (sen, poranne mycie, śniadanie, etc.). Jeśli dziecko będzie miało taką perspektywę, będzie spokojniejsze. Np. jeżeli dziecko ma problem z jedzeniem śniadania, może się okazać, że późno zjadło kolację i wcześniej rano nie odczuwa głodu. Uważam, że zmuszanie dziecka jest jednym z najgorszych rozwiązań, które wywołuje wręcz odwrotny efekt. Jedzenie zaczyna mu się kojarzyć z czymś nieprzyjemnym. A przecież powinno być inaczej. Klimat panujący podczas jedzenia oraz możliwość wyboru jedzenia są bardzo ważne. Zamiast przygotowywania gotowych kanapek, warto na talerzu umieścić kilka produktów, spośród których dziecko wybierze sobie to, które chce. Rozwija to w nim ważną umiejętność, samodzielność i uczucie wpływu. Jeśli starsze dziecko odmawia czasem jedzenia, to nie róbmy z tego problemu. Zmuszanie do jedzenia zdrowych dzieci nie ma sensu - jak wreszcie zgłodnieją, to zjedzą. Na pewno się nie zagłodzą. Jeżeli pomimo

naszych starań dziecko bardzo mało je i wpływa to na jego zdrowie, skorzystajmy z pomocy specjalisty.

Jakie inne nieprawidłowe reakcje rodziców i pedagogów mogą zaszkodzić inteligencji emocjonalnej dzieci?

Najgorsze jest chyba ciągle uciszanie dzieci: cicho, cicho, przestań! Ale 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. Przyszli do nas niedawno rodzice z takim problemem, że ich dziecko ma trudność w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami, jest wycofane i bardzo spokojne. Przez długi czas uważali, że ich dziecko jest grzeczne. Użyłam kwestionariusza do zbadania jego inteligencji emocjonalnej i okazało się, że rozpoznawanie emocji i rozumienie emocji dziecko miało na odpowiednim poziomie, jednak ich wyrażanie i regulowanie były zdecydowanie niekorzystne dla niego. Poważnym problemem było doświadczanie intensywnych emocji złości i radości oraz ich wyrażanie. Dziecko tłumilo i zaprzeczało pojawiającym się emocjom. Jednym z powodów takich reakcji u dziecka było właśnie ciągle upominanie i mówienie: „Cicho, cicho, cicho”, które słyszało w domu, bo rodzice chcieli mieć spokój po powrocie z pracy. Często okazuje się też, przy tego typu problemach, że powodem może być np. komunikacja lub klimat emocjonalny panujący w domu. Może rodzice zbyt mało rozmawiają o emocjach, może nastrój panujący w domu jest pochmurny lub zbyt spokojny.



Wychodzi na to, że powinniśmy uczyć się autentyczności, spontaniczności i żywiołowości od południowców, np. Włochów czy Hiszpanów, a rodzice powinni okazywać swoje emocje przy dzieciach. Pewnie wielu rodziców tego unika, nie chcąc okazywać słabości.

Tak. Ale emocje to żadna słabość, to po prostu normalne, ludzkie zachowanie. Emocje są dobre i potrzebne, mogą być naszym wielkim sprzymierzeńcem, ale też i ogromnym wrogiem, jeśli nie umie się nimi zarządzać. Rodzice powinni dzieciom pokazywać, jacy są, zamiast udawać, że się nie denerwują, że się nie martwią, zamiast wmawiać dzieciom, że wszystko jest w porządku, że sobie fajnie radzą. Przypominam raz jeszcze: wszystkie emocje są nam bardzo potrzebne. Jeśli się złościimy, to znaczy, że cel, do którego zmierzamy, został zablokowany. To komunikat, że coś się stało, że coś nam przeszkodziło i

trzeba w związku z tym podjąć działania zaradcze. Wyzwolona w ten sposób energia emocji daje nam moc do tego działania. Smutek sygnalizuje z kolei, że coś straciliśmy albo zaprzepaściliśmy. Żałoba może nam pomóc wrócić do równowagi, odzyskać siły albo znaleźć korzystne rozwiązanie. Nie możemy funkcjonować tylko w pozytywnych emocjach, bo świat będzie wtedy ubogi, niekompletny i nieprawdziwy.

Emocje niewyrażone, nieprzepracowane, zamiecione pod dywan, zemszczą się z czasem?

Mogą się zemścić na wiele różnych sposobów. Aby skutecznie stłumić emocje, zawsze mocno eksploatujemy swoje rezerwy poznawcze, bo musimy sobie wszystko jakoś wytłumaczyć, zracjonalizować. Kiedy tłumimy emocje, z reguły wycofujemy się i jesteśmy napięci.

Tłumione emocje mogą zaszkodzić naszemu zdrowiu?

U dzieci 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.

Na szczęście, obecnie coraz więcej mówi się, w kontekście odnoszenia sukcesu życiowego i zawodowego, o tzw. miękkich umiejętnościach, czyli m.in. o inteligencji emocjonalnej i umiejętnościach społecznych.



Inteligencja emocjonalna stanowi fundament, punkt wyjścia do ich rozwoju. Jest oczywiste, że osoba nieradząca sobie np. z rozpoznawaniem emocji nie będzie też dobrze radziła sobie w kontaktach międzyludzkich. Dlatego musimy od najmłodszych lat uczyć dzieci takich kompetencji i stwarzać do tego różne okazje. Pomóc w tym może nawet zachęcanie dzieci do podejmowania opieki nad zwierzętami albo opiekowania się młodszym rodzeństwem, czy słabszym kolegą. Będzie to w nich wzbudzało wiele emocji i przez to rozwijało ich inteligencję emocjonalną. Warto też, aby zastanowić się, co dla mnie oznacza sukces. Jeżeli

myślimy o zadowoleniu z życia osobistego, jakości relacji z innymi, zadowoleniu z wykonywanej pracy, samoświadomości, to rzeczywiście inteligencja emocjonalna jest bardzo pomocna. Pamiętajmy jednak, że sama inteligencja emocjonalna nie wystarczy, aby odnieść sukces zawodowy czy prywatny. Inteligencja ogólna oraz inne umiejętności są również ważne.

A jaka jest zależność między inteligencją emocjonalną a tzw. ilorazem inteligencji (IQ)?

Badania nad kreatywnością pracowników zrealizowane przez Centrum Inteligencji Emocjonalnej Yale wykazały, że wśród osób o podobnym IQ inteligencja emocjonalna była czynnikiem decydującym o wyższej kreatywności w porównaniu do innych. Wiadomo dlaczego tak się dzieje. Jeśli tłumimy emocje, to po prostu nie zasilamy swojego mózgu poznawczego energią i ponadto uszczuplamy jego rezerwy. I odwrotnie: jeśli uwalniamy emocje i chętnie je przeżywamy, to ich energia pobudza i zasila nasz mózg poznawczy.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał: Wiktor Szczepaniak, zdrowie.pap.pl



Marzena Martyniak, psycholog