

Jak pomóc dziecku regulować emocje?

Przynajmniej 600 tys. dzieci w Polsce ma zaburzenia psychiczne i potrzebuje pomocy specjalisty. Wielu młodych ludzi ma długotrwałe spadki nastroju lub cierpi na depresję. Powyższe statystyki przerażają i skłaniają do bliższego przyjrzenia się zagadnieniu radzenia sobie z uczuciami i stresem. To właśnie na rodzicach i osobach pracujących z dziećmi spoczywa ważne zadanie, jakim jest wspieranie dziecka w przeżywaniu emocji.

Zachęcam do zapoznania się z poniższym artykułem Anety Zychmy- pedagoga, konsultantki kryzysowej, bajkoterapeutki., prowadzącej zajęcia relaksacyjne, wspierające rodziców w kryzysie



Dziecko naśladuje zachowania

Ta ogromna odpowiedzialność wymaga od dorosłego przyjrzenia się swoim własnym zachowaniom, myślom i sposobom radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Od jakości naszego postępowania w dużym stopniu zależy jakość reakcji dziecka. Jeśli zatem chcemy, by umiało radzić sobie z trudnymi emocjami, warto samemu takie umiejętności posiadać. Oczekiwanie od dziecka, że się uspokoi, gdy my jesteśmy zdenerwowani, jest z góry skazane na porażkę.

Wynika to z dwóch zasadniczych przyczyn:

- **Emocje są zaraźliwe, zwłaszcza pomiędzy osobami, które są ze sobą blisko.** Odpowiada za to tzw. rezonans limbiczny polegający na tym, że struktury w mózgu związane z emocjami reagują na siebie podobnym stanem pobudzenia (w sensie pozytywnym i negatywnym). Przykładowo, gdy ktoś zwraca się do nas podniesionym tonem, mamy ochotę natychmiast odpowiedzieć mu w ten sam sposób. Dlatego, gdy w zdenerwowaniu i irytacji mówimy do dziecka „uspokój się”, „nie zachowuj się tak”, „przestań płakać”, efekt jest odwrotny do zamierzonego. Dziecko zamiast się uspokoić, potęguje emocjonalną reakcję. Jego niedojrzały jeszcze mózg jest we władaniu prymitywnych uczuć, wzmacnianych naszym niepokojem.

- **Dzieci są doskonałymi obserwatorami i uczą się poprzez naśladowanie.** Mając do wyboru wzięcie przykładu z zachowania lub komunikatu słownego, wybiorą to pierwsze. Na nic zdadzą się zatem logiczne tłumaczenia na temat tego, co warto robić w sytuacji stresowej, jeśli nasze słowa nie będą poparte czynami. Wiąże się to ponownie z budową mózgu. Po pierwsze – racjonalne argumenty odczytywane są przez korę przedczołową, która w chwilach silnych emocji jest wyłączona. Dodatkowo, u dzieci ta struktura mózgu wykształca się stopniowo, wraz z wiekiem. Mając tę wiedzę, łatwiej jest zrozumieć, dlaczego nasze tłumaczenia często spotykają się z brakiem reakcji ze strony dziecka. Po drugie, *dzieci są niezwykle wrażliwe na emocje dorosłych. Prawie niemożliwe jest oszukać dziecko, jeśli rodzic czuje smutek, złość, boi się.* (2) Dziecko zlekceważy nasze słowne zapewnienia, ponieważ zmysłowo odbiera zupełnie inny komunikat.

Wszystko zaczyna się od dbania o siebie

Zatem to, w jaki sposób reagujemy na emocje swoje i dziecka, ma kluczowe znaczenie. Warto przyjrzeć się własnym mechanizmom samoregulacji i zastanowić się, co jeszcze mogę zrobić, żeby być dla siebie wsparciem i tym samym dać dziecku dobry przykład. Pochylając się nad tym zagadnieniem, róbmy to z życzliwością do siebie samych. Bez oceniania, obwiniania i wypominania sobie, co zrobiliśmy niewłaściwie. **Świadome zarządzanie własnym potencjałem emocjonalnym to praca na całe życie.**

Pełna wzlotów i upadków, oparta na metodzie prób i błędów. Rozpamiętywanie sytuacji, w których daliśmy się ponieść emocjom, nie jest budujące. Lepiej swoją energię spożytkować, szukając odpowiedzi na takie pytania, jak: „*co najczęściej sprawia, że tracę panowanie nad sobą?*”, „*jakie potrzeby kryją się za tym zachowaniem?*”, „*co mogę zrobić, żeby taka sytuacja się nie powtórzyła?*”.

Jeśli czujemy, że nie radzimy sobie z własnymi emocjami i myślami, poszukajmy wsparcia: czy to wśród najbliższych, czy u specjalisty. Często sama możliwość rozmowy z kimś życzliwym wystarcza, by znaleźć rozwiązanie i nabrać zdrowego dystansu.

Troszcząc się o własne emocje, odkrywamy, że mechanizmy, które kryją się za różnymi reakcjami, nie są takie oczywiste, jakby się mogło wydawać. To poszerza perspektywę, uczy wyrozumiałości dla siebie i innych. Rozwijają empatię, która pomaga łagodniej i w pełnym zrozumieniu spojrzeć na ludzkie zachowania. Oducza bezmyślnego, krzywdzącego etykietowania w stylu: „*to mazgaj*”, „*placze, bo chce mną manipulować*”, „*złoszczę się, bo jestem beznadziejna*”. Dbanie o siebie na poziomie uczuć pomaga w byciu lepszym człowiekiem i lepszym rodzicem. Jak zatem wykorzystać wiedzę, zdobywaną podczas pracy nad sobą, żeby skutecznie wspierać dziecko w regulacji emocji?

Być emocjonalnie dostępnym

Przede wszystkim uczestnicząc w życiu dziecka i traktując jego problemy z należytą uwagą. *Życiem naszych dzieci często nie jesteśmy zaniepokojeni. Uważamy ich sprawy za błahe, w odróżnieniu od naszych „poważnych”, które dzieją się, np. w biurze.* (3) To, co nam wydaje się mało istotne, dla dziecka może być w danym momencie „najważniejsze na świecie”. Tylko poprzez zaangażowanie w relację z dzieckiem jesteśmy w stanie właściwie reagować i nie umniejszać jego problemów.

Wspieranie go w radzeniu sobie z emocjami, to na podstawowym poziomie po prostu świadome bycie obok: uważne słuchanie, otwartość, chęć bliższego poznania malucha, rozmowa. To także akceptacja dziecka niezależnie od jego zachowania, czyli wsparcie nawet w tych najtrudniejszych momentach gdy, np. w wielkiej złości mówi nam, że nas nienawidzi. Zamiast brać te słowa do siebie, warto zajrzeć głębiej i poszukać potrzeby, która kryje się za tym komunikatem. W takim przypadku emocjonalna dostępność dorosłego to chęć dotarcia do sedna problemu i zakomunikowanie dziecku, że jest słyszane i jego emocje są dla nas ważne. Można wtedy powiedzieć chociażby: „rozumiem, w porządku”, „słyszę Cię, w porządku”. Zachowując własny spokój, poczekać, aż dziecko również się uspokoi. Być gotowym do dalszej rozmowy, nie uciekać przed nią, nie obrażać się. W ten sposób można wspólnie wypracować sposoby na radzenie sobie z trudnymi emocjami. Taka postawa daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i buduje wzajemne zaufanie. *Dziecko, które jest przez swoich rodziców troskliwie traktowane i otrzymuje od nich emocjonalną dostępność i wystarczająco dobrą opiekę, wykształca sobie w końcu wewnętrzznego opiekuna, z którego może skorzystać, gdy rodziców nie ma w pobliżu. Może ono poradzić sobie ze swoimi emocjami samodzielnie, ale kiedy się spotykają, często dziecko potrzebuje podzielić się z opiekunem wszystkim, co zdarzyło mu się w trakcie rozstania.*(4)

Nazywać emocje po imieniu

Rozmawiając z dzieckiem o emocjach, dajemy mu szansę na zrozumienie tego, co mu się przytrafia. Często bywa bowiem tak, że maluch nie rozumie, co się z nim dzieje: doświadczanie emocji nie jest przecież świadomą decyzją. Warto w rozmowach, nawet z najmłodszymi dziećmi, nazywać konkretne uczucia (np. złość, radość, gniew, zaskoczenie, strach). Pomocne mogą być również pytania typu: „jaki kolor ma złość?”, „jaki kształt ma miłość?”, „gdzie w ciele czujesz szczęście?”, „jak wygląda osoba, która jest smutna?”, „jak się zachowuje ktoś zezłoszczony?”, „jaka pogoda panuje w twoim sercu, gdy jesteś szczęśliwy?”. W ten sposób tworzymy prywatny język do wspólnych rozmów. Gdy dziecko opowie nam, że jak jest smutne, w jego sercu pada deszcz, a szczęście jest żółte i słoneczne, to kiedy następnym razem będziemy chcieli wiedzieć, jak się czuje, możemy zapytać: „jaką masz dziś pogodę w sobie?”. Ten sposób działa też w drugą stronę. Warto opowiadać dziecku o swoich emocjach i przeżyciach. Zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych, ponieważ jedno i drugie są nieodłącznym elementem życia. Dorosły, który otwarcie rozmawia o uczuciach, daje dziecku komunikat, że mówienie o nich jest dobre i nie trzeba się ich wstydzić ani udawać, że nie istnieją. Maluch rozumie również, że nie tylko on ma gorsze dni, że dorośli także bywają smutni, zezłoszczeni, a przy tym mają swoje sposoby na uporanie się z tym.

Pobawmy się w spokój

Nie ma sprawdzonej recepty na samoregulację. Sposoby, które mogą odpowiadać jednej osobie, okazują się bezskuteczne dla kogoś innego. Dlatego tak ważne jest poszukiwanie rozwiązań szytych na własną miarę. Dorośli mają o tyle łatwiej, że mogą sięgnąć po specjalistyczne poradniki, pójść na relaksujące zajęcia jogi, medytacji, czy zregenerować się, wykonując swoją ulubioną czynność (np. jeżdżąc na rowerze, pracując w ogródku, spacerując, biorąc długą kąpiel, spotykając się z przyjaciółmi, korzystając z masażu, czytając dobrą książkę, ucinając sobie drzemkę, delektując się smacznym posiłkiem czy spędzając czas na lenieniu się). Sami jesteśmy w stanie poszukać najlepszego sposobu na walkę ze stresem. Dzieci natomiast potrzebują w tym procesie naszego wsparcia. Poza emocjonalną obecnością i rozmowami o uczuciach, warto zatem pokazywać dziecku różne metody

wyciszania się, uspokajania umysłu, regeneracji. Najlepszym sposobem na to jest wspólna zabawa. Oto kilka propozycji:

Oddech

- wyciągamy dłoń przed siebie i wyobrażamy sobie, że każdy palec to zapalona świeczka na torcie urodzinowym, musimy długimi wydechami zdmuchnąć je po kolei, gdy świeczka zgaśnie, zwijamy paluszek, aż ostatecznie złożymy dłoń w pięść,
- wspólne zdmuchujemy dmuchawce na łące albo w parku,
- poruszamy oddechem liście, trawy, piórka.

Po wykonaniu ćwiczenia można z dzieckiem porozmawiać o jego odczuciach: „*jak ci się podobało?*”, „*co czujesz w ciele, gdy oddychasz głęboko?*”, „*jak myślisz, czy oddech może ci pomóc, gdy się boisz?*”. Warto też wytłumaczyć dziecku, że takie głębokie oddychanie jest pomocne, gdy czuje się źle, czymś się martwi, niepokoi, złości lub nie może zasnąć. Bardziej zaawansowaną metodą na ukojenie nerwów (do wspólnej zabawy ze starszymi dziećmi, w wieku od siedmiu lat) jest zlokalizowanie danej emocji w ciele (np. złości w brzuchu) i skierowanie tam swojej uwagi, a następnie spokojne, głębokie oddychanie.

Dotyk

Kontakt fizyczny jest bardzo skutecznym sposobem wspierania dziecka przeżywającego silne emocje. (...) Małym dzieciom pomaga kontakt skóra do skóry, nawet poprzez potrzymanie za rękę, czy przyłożenie dłoni do twarzy, a także delikatne kołysanie. Czasem może to być dość energiczny uścisk lub zamknięcie dziecka w objęciach. (5) Należy jednak przy tym pamiętać, że aby wesprzeć dziecko dotykiem, po pierwsze musi ono wyrazić na to zgodę, więc jeśli nas odpycha, krzyczy „*zostaw mnie, nie dotykaj*”, to rezygnujemy z tej formy wsparcia. Po drugie, sami musimy być spokojni, rozluźnieni, by tym spokojem zarazić dziecko. Są też dzieci, które nie lubią przytulania (wynikać to może ze specyficznej wrażliwości na dotyk) i to też należy uszanować.

Jeśli chcemy, żeby dziecko wiedziało, że może w trudnych chwilach szukać u nas wsparcia poprzez przytulenie się, można sięgnąć po zabawy, które z takim dotykiem osvajają, np.:

- bitwa na poduszki,
- turlanie się po podłodze,
- wspólne „wygłupy” na placu zabaw,
- zabawa w odrysowywanie kształtu rąk, nóg czy całego ciała na dużej kartce papieru albo kredą na stosownym podłożu,
- zajęcia jogi dla rodziców i dzieci.

Cisza

Wszelkiego rodzaju zabawy, w których: nasłuchujemy odgłosów natury (czy to na spacerze w parku, czy w lesie), wsłuchujemy się na minutę bądź dłużej w ciszę (leżąc wygodnie na łóżku, siedząc po turecku na poduszce), oddychamy głęboko i staramy się robić to jak najciszej, kierują uwagę dziecka właśnie na ciszę i pokazują, że brak bodźców dźwiękowych, hałasu i dokuczliwych odgłosów, pomaga w uspokojeniu się.

Jeśli dziecko nie chce się angażować w określoną zabawę, nie zmuszamy go do tego. W myśl zasady, że „nie wszystko dla wszystkich” szukamy rozwiązań, które są przyjemne i skuteczne właśnie dla niego.

Im bardziej jesteśmy zaangażowani w życie rodzinne, im bardziej jesteśmy autentyczni i nie udajemy przed dzieckiem, że trudne emocje nas nie dotyczą, im częściej jesteśmy dostępni emocjonalnie i otaczamy dziecko wsparciem, tym mocniej wspieramy je w radzeniu sobie z emocjami. W takiej przestrzeni wzajemnego zaufania i szczerości dziecko może we własnym tempie rozwijać umiejętność samoregulacji, by w przyszłości, już bez naszego wsparcia, radzić sobie ze stresem i trudnymi doświadczeniami.