

## JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI DZIECI?

Pomimo zaangażowania wielu specjalistów z dziedziny filozofii, psychiatrii, psychologii itp. brak jest jasnej i zgodnej definicji emocji. Marshall Rosenberg uznaje, że emocje to informacje o tym, że nasze ważne potrzeby są lub nie są zaspokojone. Możemy czuć radość w sytuacji kiedy nasze dziecko nas przytula i tym samym zaspokaja naszą potrzebę miłości oraz bliskości i frustrację czy złość w wyniku niezaspokojenia potrzeby głodu, czy odpoczynku.

Niezależnie od tego jak zdefiniujemy emocje pewnym jest, że emocje mają ogromny wpływ na nasze ciało, a nasze ciało ma ogromny wpływ na nasze emocje - ma to ogromne znaczenie i to właśnie od tego aspektu musimy zacząć drogę do lepszego rozumienia emocji przez nas i nasze dzieci. Napięcie, roztrzęsienie, bóle lub różne inne doznania fizyczne a także wspomnienia i skojarzenia z nimi związane kształtują doświadczenia emocjonalne oraz zachowania naszych dzieci. Emocje są nam potrzebne i nie mamy wpływu, ani kontroli nad tym, czy emocje się pojawiają czy nie. Emocje pojawiają się pod wpływem tego czego doświadczamy w relacji z otaczającym nas światem. Nie ma dobrych, ani złych emocji, one po prostu są. TO o czym możemy decydować, to sposób w jaki chcemy wyrażać przeżywane przez nas emocje, jak chcemy reagować, kiedy pojawia się dana emocja. Możemy je podzielić na przyjemne i nieprzyjemne:

- **przyjemne emocje** - dodają energii- większe prawdopodobieństwo odczuwania przyjemnych emocji przez dzieci w sytuacji kiedy są wypoczęte- zadowolone, zainteresowane i pełnemu optymizmu dziecku łatwiej jest radzić sobie z wyzwaniami związanymi z nauką życiem społecznym, czy rodzinnym;
- **nieprzyjemne emocje** - zabierają energię - podatność na ich odczuwanie zwiększa wyczerpanie - dziecku, które odczuwa lęk, złość czy smutek, trudno może być zaangażować się w życie towarzyskie, naukę czy nawet wysiłek fizyczny w ciągu dnia.

Dzieci okazują swoje emocje w bardzo różny sposób. Im silniejsze są ich reakcje emocjonalne i im trudniejsze przejawiają zachowania tym bardziej potrzebują pomocy rodzica. Oczywiście bardzo ważne jest, żeby wspierać dzieci w mówieniu o swoich uczuciach i emocjach jakie w danej chwili przeżywają, jednak jest to dla dzieci bardzo trudne. Dzieci, które coś przeżywają okazują to - jest to łatwe do wychwycenia, jednak bardzo często nie są świadome tego, że coś przeżywają. Nazywanie tego co przeżywają jest niemal niemożliwe w sytuacjach nadmiernego pobudzenia. Wtedy emocje dzieci są poplątane i dzieci nie czują samej złości, tylko mieszankę: „złości/ strachu/ wstydu/ ekscytacji”. Ważne jest, żebyśmy pomogli naszym dzieciom w rozplątaniu tych wszystkich emocji, czyli nauczyli ich różnicowania emocji na podstawie ich uświadomienia oraz wyartykułowania tego jakie emocje przeżywają. Stanowi to fundament i podstawę do nauki regulacji własnych emocji. Regulacja emocji rozumiana jest jako “obserwowanie, ocena i modyfikowanie własnych emocji”. Inaczej mówiąc to **rozpoznanie** kiedy czuję złość, lęk czy smutek, **zastanowienie** się, czy odczuwane emocje są stosowne do danej sytuacji i jeśli nie podjęcie próby **uspokojenia** samego siebie. Zdolność do regulacji emocji nie jest nam dostępna od chwili urodzenia, to proces, które uczymy się latami. Rodzicom dużo łatwiej jest akceptować wybuchy złości, gniewu czy frustracji niezadowolonego z koloru talerzyka dwu - czy czterolatka, niż krzyżącego siedmiolatka, czy nastolatka. W obu przypadkach może jednak chodzić o ten sam mechanizm - nadmiernego przeciążenia różnymi stresorami znajdującymi się w otoczeniu dziecka, które prowadzą do aktywowania **trybu walki i ucieczki**. Mózg ludzki możemy przedstawić jako trójdzielny (Paul Maclean):

1. **“Gadzi mózg”**- pień mózgu i mózdzek- najbardziej prymitywny i aktywowany automatycznie - odpowiada za podstawowe funkcje organizmu tj. oddychanie, krążenie krwi,

trawienie, regulacja ciepłoty ciała, koordynacja ruchowa - współpracuje z układem limbicznym w zakresie pobudzenia i czujności - odpowiedzialny za aktywację trybu walki i ucieczki.

2. **“Ssaczy mózg”**- mózg emocjonalny - układ limbiczny (ciało migdałowe, hipokamp, podwzgórze) - położony pod korą przedczołową - popędy, nawyki, wspomnienia i skojarzenia emocjonalne, centrala dla miłości, pożądania, strachu i wszelkich urazów psychicznych.
3. **“ Mózg ludzki”**- kora nowa, obejmuje przede wszystkim korę przedczołową - zarządza najbardziej złożonymi funkcjami ludzkiego umysłu - język (zdolność artykułowania emocji); myślenie, czytanie w myślach, samokontrola, planowanie działań i przewidywanie ich skutków, hamowanie impulsów i odruchów, empatia.

Funkcjonowanie “mózgu ludzkiego” pochłania znacznie więcej energii niż funkcjonowanie bardziej pierwotnych pięter mózgu. Z tego powodu w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia organizm przełącza się w tryb walki lub ucieczki korzystając w większym stopniu z zasobów mózgu gadziego i ssaczego. Podobną reakcję może wywołać przeciążenie emocjonalne, kiedy nadmiar emocji się “wylewa”. Nadwrażliwy układ limbiczny może uruchomić tryb walki i ucieczki jeszcze zanim kora przedczołowa określi dany bodziec jako faktycznie zagrażający. Człowiek działa wtedy instynktownie, zgodnie ze swoimi nawykami kierując się raczej emocjami i popędami niż trzeźwym osądem. Przypomnij sobie chwilę odczuwania totalnej wściekłości na swoje dziecko. Jak bardzo racjonalne było twoje zachowanie? Czy nie wystąpiły kłopoty z mową? Może nawet z myśleniem?

W momentach wściekłości zazwyczaj mamy trudności z wysłowieniem się, ponieważ przejmują nad nami kontrolę mózg gadzi i ssaczy - te mózgi nie mówią. Z gry zostaje wyłączona kora przedczołowa (głównie lewa półkula) odpowiedzialna za język, myślenie refleksyjne, czytanie w myślach na podstawie wskazówek społecznych i emocjonalnych, a także empatia i oczywiście SAMOKONTROLA! - tu główną rolę odgrywają prymitywne mechanizmy związane z przetrwaniem osaczonego, zagrożonego zwierzęcia! U dzieci dostęp do ludzkiego mózgu jest tym bardziej utrudniony, ponieważ ich kora przedczołowa nie jest w pełni wykształcona, rozwija się ona do 25 r. ż. Dlatego też reakcje emocjonalne dzieci, dużo częściej niż dorosłych, są gwałtowne i impulsywne, a zachowania irracjonalne i nakierowane głównie na własne potrzeby w danej chwili. W związku z tym, to czego dziecko potrzebuje to **przywrócenia spokoju** - to właśnie pomoc w uspokojeniu dziecka a nie wymuszanie na dziecku kontroli, oceny czy modulowania emocji powinno stać się naszym priorytetem. To przywrócenie stanu spokoju umożliwi naszemu dziecku dostęp do kory nowej. Dzieci w procesie nabywania umiejętności samoregulacji potrzebują empatycznego, spokojnego dorosłego. Dzięki wsparciu opiekuna dziecko będzie w stanie osiągnąć spokój i ukojenie od bliskiej osoby, które pozwolą na budowanie połączeń pomiędzy “gadziem” i “ssaczym” mózgiem a empatycznym i zdolnym do samoregulacji “mózgiem ludzkim”. Rodzic pełni funkcję regulatora emocji dziecka przez bardzo długi czas - na początku robi to praktycznie non stop, później nastolatkiem czy młodzi dorośli wracają po pomoc rodziców w chwilach kiedy emocje wydają się ich przytłaczać ( kora przedczołowa rozwija się do ok 23- 25 r.ż.)

- wyjątkowo trudne sytuacje to te w których rodzic nie potrafi uspokoić swojego dziecka, lub podnieść go na duchu - to nie dlatego, że układ hamujący dziecka jest wadliwy, albo dziecko zbyt mało się stara - tak dzieje się dlatego, że poziom pobudzenia dziecka jest na tyle wysoki, że dzieci nie są w stanie rejestrować tego co mówią i robią lub tego co my mówimy czy też robimy
- zanim zaczniemy „edukować” nasze dziecko musimy je ukoić, obniżyć poziom

pobudzenia do tego, w którym możliwe jest uczenie się, czyli wyjść z trybu przetrwania. Ukojenie w każdej relacji przynosi poczucie bezpieczeństwa. Jak to zrobić? Stosując metodę 3R.

#### METODA 3R - ROZPOZNAWANIE. REDUKCJA. REGENERACJA.

1. ROZPOZNAWANIE - z czego wynika zachowanie dziecka? Czy jest to “niegrzeczne zachowanie”, w którym dziecko ma pełen dostęp do kory przedczołowej, a jego postępowanie jest celowe, czy też zachowanie wywołane stresem. W pierwszym przypadku możemy od razu przejść do rozmowy z dzieckiem i przypomnienia mu panujących reguł i zasad. W drugim przypadku kiedy zachowanie dziecka jest wywołane stresem, dziecko ma ograniczony dostęp do kory przedczołowej, jego układ limbiczny jest mocno pobudzony- włączony jest stan “walki lub ucieczki”. Możemy rozróżnić te stany obserwując dziecko. W stanie walki lub ucieczki skóra dziecka może być zaczerwieniona lub blada, głos podniesiony lub piskliwy, a mowa niewyraźna, czy nawet bełkotliwa. Wypowiedzi dziecka są mniej sensowne niż w stanie spokoju, może nie reagować na logiczne argumenty lub zdawać się ich nie słyszeć. Dziecko może mieć zamkniętą postawę ciała, zaciśnięte pięści, trudności z patrzeniem na nas. Może zatykać uszy. Kiedy dziecko zachowuje się w sposób świadomy i celowy wyraźny jest stan spokoju - rozluźnione ciało, komunikacja taka jak zawsze, spokój na twarzy. Dzieci potrzebują nauczyć się rozpoznawania kiedy silne emocje mówią nam o niskim poziomie energii/ wysokim poziomie napięcia - dziecko potrzebuje nauczyć się jaki stan fizjologiczny prowadzi do wybuchu.

2. REDUKCJA- w przypadku zachowania wywołanego stresem dziecko potrzebuje zmniejszenia stanu pobudzenia w celu przywrócenia spokoju. Redukcja napięcia w ciele np. przez przytulenie, masaż, głaskanie - dopiero po uzyskaniu stanu rozluźnienia i spokoju możliwa jest rozmowa odnośnie emocji jakie miały miejsce i stresorów, które doprowadziły do takich emocji. W sytuacji kiedy jest to działanie z trybu walki lub ucieczki straszenie karą, czy też odnoszenie się rozsądku dziecka przynoszą dokładnie odwrotny skutek - zwiększają napięcie i pobudzenie, co zatrzymuje dziecko w trybie przetrwania. W wyniku krzyku dorosłego czy reprimendy, albo izolacji fizycznej czy emocjonalnej (obrażanie się, nie odzywanie się), dziecko może przejść w stan zamrożenia. Oznacza to, że doszło do oscylacji napięcia i pobudzenia, które organizm dziecka odbiera jako stan najwyższego zagrożenia. Dziecko zachowuje wtedy pozorny spokój. Może zastygnąć w bezruchu, albo raptem zacząć zachowywać się bardzo posłusznie. Zachowuje się tak z lęku przed dorosłym. W ten sposób dziecko nie uczy się regulacji emocji, a jedynie ich tłumienia, zaprzeczania, czy też wypierania, co ma negatywne skutki dla zdrowia psychicznego. W dziecku pozostaje żal, poczucie krzywdy i braku zrozumienia. Dziecko może upatrywać winy w sobie, co zaburza jego pozytywny obraz siebie i wpływa negatywnie na rozwój zdrowego poczucia własnej wartości. Dzieci uczą się w ten sposób pozornego posłuszeństwa, lub kłamstwa w celu uniknięcia reprimendy czy kary. Dlatego w takiej sytuacji silnej reakcji wywołanej stresem warto obniżyć napięcie i zmniejszać poziom pobudzenia - ukoić dziecko, na rozmowę „wychowawczą” przyjdzie czas później. Po ukojeniu może pojawić się rozmowa, w której wspólnie z dzieckiem ustalimy co doprowadziło do wybuchu, jakie były obecne stresory, co dziecko może zrobić w przyszłości, żeby uniknąć podobnych sytuacji. Wtedy też może pojawić się rozmowa na temat reguł i zasad, które chcemy dziecku przypomnieć.

3. REGENERACJA- utraconej w wyniku przeżywania trudnych emocji energii, przywrócenie stanu równowagi po przeżywanej huśtawce emocjonalnej. Warto wspierać dziecko w poszukiwaniu indywidualnych sposobów odbudowywania utraconej w wyniku przeżywania trudnych emocji energii.

Ważne jest, abyśmy słuchali dziecka/ nastolatka z czułością i empatią. Jako rodzice starajcie

się stworzyć atmosferę, w której wyrażanie uczuć jest czymś pożądanym, wręcz naturalnym. Odłóżmy na czas rozmowy wszystkie inne zajęcia i zaangażujmy się w pełni w rozmowę z dzieckiem. Tylko taki kontakt ma prawdziwą wartość. Nie oczekujmy od kilkulatka (lub nastolatka w kryzysie), by zawsze wiedział, co czuje, ani umiejętności kontrolowania emocji w różnych sytuacjach. Jeśli dziecko poczuje się zrozumiane, najczęściej samo będzie potrafiło sobie pomóc. Pomóżmy dziecku nazwać uczucia i zaakceptować je.

Pamiętaj, dziecko jest szczęśliwe, gdy Ty Rodzicu jesteś szczęśliwy i to okazujesz. Okazując uczucia i emocje, rozmawiając na ich temat, rozwijasz u dziecka poczucie własnej tożsamości.

#### Warto przeczytać:

*Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, Stuart Shenker, Teresa Barker, Wydawnictwo Mamania, 2016

*Self - Regulation. Opowieści dla dzieci. O tym, jak działać, gdy emocje biorą górę*. Agnieszka Stążka – Gawrysiak, Wydawnictwo Znak, 2020

*Self - Regulation. Szkolne wyzwania*. Agnieszka Stążka – Gawrysiak, Wydawnictwo Znak, 2020

*Self - Regulation. Nie ma niegrzecznych dzieci*. Agnieszka Stążka – Gawrysiak, Wydawnictwo Znak, 2021

*Uważność i spokój żabki*, Eline Snel, Wydawnictwo CoJaNaTo, 2015

*Daj Przestrzeń... i bądź blisko. Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków*, Eline Snel, Wydawnictwo CoJaNaTo, 2017

*Życie w rodzinie*, Jasper Juul, Wydawnictwo MiND, 2013

*Rodzic jako przywódca stada*, Jasper Juul, Wydawnictwo MiND, 2017

*O granicach. Kompetentne relacje z dzieckiem*, Jasper Juul, Wydawnictwo MiND, 2020

*Wstyd, złość i poczucie winy – dzwonki alarmowe*, Liv Larsson, Wydawnictwo Miejsce Ludzi, 2020

*Porozumienie bez przemocy. O języku życia*, Marshall Rosenberg, Wydawnictwo Czarna Owca, 2016

#### Opracowanie:

*Marta Żur – Kuźmich* – psycholog w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej Nr 1 w Białymstoku