

W labiryncie dziecięcych uczuć.

Jak wspierać dziecko w oswojaniu emocji?

Nie chcemy, aby nasze dzieci się smuciły, bały albo denerwowały. Problem w tym, że nie uchronimy ich przed takimi emocjami. Możemy jednak sprawić, że będą je właściwie rozpoznawać, nazywać i rozumieć. To prosta, choć niełatwa droga do otwartości, pewności siebie i poczucia własnej wartości.

Emocji nie możemy zobaczyć, dotknąć, zmierzyć. Widzimy natomiast ich symptomy, na ogół w postaci konkretnego zachowania. Czasami mówimy, że nie radzimy sobie z emocjami albo że nie radzą sobie z nimi nasi bliscy, zwłaszcza dzieci. Mamy wtedy poczucie, że nikt nas nie rozumie lub my nie rozumiemy naszych pociech. Aby sobie z czymś poradzić, należy poznać mechanizmy jego działania

Radość, smutek, złość, wstyd...

Skupmy się na kilku podstawowych emocjach.

Zacznijmy od **radości**. To wspaniała emocja, przyjemna w przeżywaniu zarówno dla dziecka, jak i rodzica. Nie sprawia problemów, jest wręcz pożądana, ale to nie oznacza, że nie trzeba o niej rozmawiać. Przeciwnie, należy to robić, aby ją uprawomocnić, nadać prawo do jej odczuwania. Warto więc powiedzieć dziecku: „Cieszę się, że jesteś uśmiechnięty...”, „Miło patrzeć, jak się cieszysz...”. Radości towarzyszy rodzaj pobudzenia – zadowolenie, satysfakcja lub wręcz euforia. Ta ostatnia może być tak intensywna, że rodzice próbują ją osłabić.

Smutek źle się kojarzy. Rodzice zazwyczaj chcą uchronić przed nim swoje pociechy, dlatego często go bagatelizują, mówiąc: „Nie martw się!” lub „Nic się nie stało”. Choć smutek odbiera energię, to równocześnie sprzyja wyciszeniu i wyhamowaniu na przykład w sytuacji utraty kogoś bliskiego. Daje możliwość przeżycia żałoby, pogodzenia się ze stratą. Umożliwia refleksję, doprowadza do przewartościowania po to, aby można było pójść dalej.

Złość pojawia się wtedy, kiedy ktoś lub coś zagraża naszemu dobru. Przypomina alarm w samochodzie, daje znak, że musimy coś zrobić. Motywuje do działania, daje energię, prowadzi do obrony własnych interesów. Nie da się jej wyłączyć, a długotrwałe tłumienie tej emocji może prowadzić do zaburzeń odczuwania.

Strach często mylimy z lękiem, który jest długotrwałym niepokojem, obawą przed bliżej nieokreślonym zagrożeniem albo czymś, co obiektywnie nie jest niebezpieczne (ciemność, pajak). Strach natomiast ma obiekt – kogoś lub coś, co wchodzi na nasze terytorium. Jest konkretny i wywołuje w nas reakcję walki, ucieczki albo zneruchomienia. Umożliwia przetrwanie w sytuacji zagrożenia. Emocja ta chroni przed niebezpieczeństwem i podejmowaniem niepotrzebnego ryzyka. Małe mielibyśmy szanse na przeżycie spotkania z lwem, gdybyśmy zamiast ucieczki czy zneruchomienia wybrali walkę. Uczmy dzieci, że odwaga nie oznacza braku strachu, że strach bywa dobrym doradcą.

Wstyd jest bardzo złożoną emocją. Towarzyszy relacjom międzyludzkim, przynależności do grupy społecznej. Wstydzimy się, jeżeli nie przestrzegamy wartości i norm cenionych w naszej grupie społecznej. Małe dziecko, któremu rodzice ciągle powtarzają, że nie wolno siusiać w majtki, odczuje wstyd, gdy nie zapanuje nad swoją fizjologią. Wstyd wyznacza granice naszego postępowania, kształtuje nasze zasady życiowe. Należy odróżniać wstyd z powodu zachowania (to możemy zmienić) od wstydzienia się samego siebie – to szczególnie destrukcyjna emocja.

Ewa Filipowicz