

Rodzic wobec trudnych emocji dziecka

Rodzice bardzo często mają pod górkę ze wspieraniem dziecka w trudnych emocjach. Płacz, złość, smutek, niezgoda dzieci niejednokrotnie wywołują w nas lęk, frustrację, bezradność. Dlaczego emocje naszych dzieci są dla nas takim wyzwaniem?

Najprościej odpowiedzieć: przyczyna tkwi w nas samych. **Boimy się własnych emocji, więc żywa ekspresja naszych dzieci budzi w nas przestrah.** Różne dziecięce uczucia wywołują w nas gwałtowne emocje, bo często sami nie otrzymaliśmy wsparcia jako dzieci. Mało kto z nas otrzymał w dzieciństwie prosty i budujący przekaz: „Jesteś wystarczająca. Jesteś wystarczający. (Wszystkie) Twoje emocje są ok”. A ten przekaz pozwala ludziom czuć się wartościowymi i budować bliskie relacje z innymi, w tym także ze swoimi dziećmi. Samo uświadomienie sobie tego, że jest się „częścią problemu, a nie rozwiązania” to krok milowy twojego rodzicielskiego rozwoju.

„Te niestosowne emocje” – (ponad)narodowe mrożenie uczuć
Efekt braku wsparcia w dzieciństwie jest następujący: pokolenia Polek i Polaków tkwią w emocjonalnym zamrożeniu. Towarzyszy nam poczucie braku, niepewności. Kiwając głowami ze zrozumieniem, śpiewamy za Mickiem Jaggerem „I can't get no satisfaction!”.

Jako dzieci słyszeliśmy komunikaty, które były sprzeczne z naszym własnym odczuwaniem:

- *Załóż czapkę, bo zimno* (podczas, gdy wcale nie odczuwaliśmy chłodu).
- *Trzeba się dzielić* (choć wcale nie mieliśmy ochoty zrezygnować z ulubionej zabawki).
- *Zjedz coś, głodny jesteś* (mimo że akurat nie czuliśmy głodu).
- *Złość piękności szkodzi.*
- *Dziewczynki się nie złością.*
- *Ustąp, jesteś mądrzejsza* (gdy czułyśmy, że ktoś narusza nasze osobiste granice).
- *Nie płacz, nic się nie stało* (kiedy właśnie się stało!).

Do tego niekiedy dochodziła przemoc w postaci wyplakiwania, odsyłania do kąta, a czasem kary cielesne.

Zazwyczaj jednak nie zakładamy, że rodzice chcieli celowo zrobić nam krzywdę. Warto pamiętać, że ludzie postępują najlepiej jak umieją w danej sytuacji, korzystając ze swoich bieżących zasobów i świadomości/wiedzy, którą posiadają. Przypisywanie im złych intencji jest (najczęściej) nieporozumieniem. Jednak warto też mieć świadomość, że to, jak sobie radzimy z dziecięcymi emocjami rzutuje na całe ich życie.

Pomóc dziecku poradzić sobie ze swoimi wrodzonymi cechami

Każdy z nas rodzi się z określonym zestawem cech: temperamentem, wrażliwością, lękliwością, impulsywnością. **Rolą rodziców jest przygotować nas na to, abyśmy sobie z tymi wrodzonymi cechami konstruktywnie radzili.** Potrzebne do tego są bardzo konkretne kompetencje:

- obsługa własnych emocji (czyli reagowanie na określone pobudzenie poprzez odczytanie i, w miarę możliwości, zaspokojenie danej potrzeby),
- szacunek do siebie i innych,
- akceptacja siebie,
- dbałość o własne granice,
- komunikacja z innymi ludźmi,
- powrót do równowagi po przeżytym stresie,
- umiejętność kontaktu z drugim człowiekiem.

Jeśli nie otrzymamy takiej instrukcji, nie tylko będziemy mieć trudności w radzeniu sobie z nieuniknionymi przeciwnościami losu, ale także – gdy sami zostaniemy rodzicami – możemy czuć się zagubieni wobec intensywnych emocji naszych dzieci.

Nieocenia i wspieranie pomaga dzieciom radzić sobie z emocjami

Interesujące światło na to zjawisko rzucają eksperymenty słynnego psychologa Jerome'a Kagana z Uniwersytetu Harvarda, który badał reakcję dzieci na nowe zdarzenia w wieku czterech, czternastu i dwudziestu jeden miesięcy. Niektóre z tych dzieci początkowo wykazywały wysoką reaktywność, czyli w obliczu nowych doświadczeń mocno płakały. Inne zachowywały spokój. Co ciekawe, gdy powtórzono te badania w wieku ok. **4 lat ok. 30% tych wysokoreaktywnych dzieci wyzbywało się swoich wcześniejszych reakcji. Okazało się, że były to dzieci, które otrzymywały konstruktywne wskazówki od rodziców.** Tacy opiekunowie byli skłonni wysłuchiwać ich problemów bez oceniania i wspierać je w nawiązywaniu kontaktów społecznych. Nie zaprzeczali także ich uczuciom.

Rodzice – tacy ważni

Dzieci nie odróżniają dobrych uczuć od złych. U nich przepływ (łac. *emovere*) emocji jest tak naturalny jak oddech. Przywracają swojemu ciału równowagę, tak jakby brały kolejny wdech. Jednak w kolejnych interakcjach z nami i widząc nasze sposoby radzenia sobie z emocji, często powoli się tego oduczają.

Dla dziecka rodzic jest całym światem. Zupełnie dosłownie stanowi o jego być albo nie być. Biologicznie dziecko jest przygotowane, aby w początkowym okresie życia traktować rodziców bezkrytycznie. To zaufanie stanowi warunek jego przetrwania. Dziecko przyjmuje troskę i bliskość ze strony swoich opiekunów. Bezkrytycznie obserwuje zachowanie dorosłych. Dzieciństwo to też sprawdzanie, co się stanie kiedy pokażę uczucia. Jak dorośli reagują na mój płacz? Smutek? Śmiech? **Na podstawie tych reakcji dziecko tworzy wzorce, z których będzie korzystało jako dorosły, skrywając uczucia, na które nie podarowano mu przestrzeni w dzieciństwie.**

Wiąże się to ze stopniowym zakręcaniem kurka emocji, która nie napotkała akceptacji ze strony rodziców. Może to być złość, smutek lub lęk. **Sęk w tym, że emocje działają na zasadzie „wszystko albo nic”. Rezygnując z jednej, oddalamy się niechcący od pozostałych.** I po jakimś czasie może się okazać, że nie jesteśmy zdolni ani do smutku, ani do złości, ani do cieszenia się życiem.

Problem dla społeczeństwa

Negowanie przeżyć, doznań i emocji w połączeniu z brakiem wsparcia ze strony dorosłych, odsuwa nas od naszego ciała jako cennego źródła informacji o nas samych. A to prosta droga do utraty największego skarbu dzieciństwa, jakim jest poczucie bezpieczeństwa. To z kolei rzutuje na bardzo wiele dziedzin naszego życia i przekłada się na nasz dobrostan.

Konsekwencje społeczne tego zjawiska są widoczne jak na dłoni:

- Zaledwie 11% Polaków deklaruje, że „zdecydowanie ufa innym ludziom” [1]. Aż 46% naszych rodaków nie ufa nieznanym.
- Po nałożeniu na siebie subiektywnych ocen takich jak zadowolenie z życia, dobre samopoczucie i poczucie sensu, okazuje się, że tylko 39,7% Polaków żyje w subiektywnym dobrobycie [2].
- Jednocześnie badanie z 2020 r. pokazuje, że **więcej niż co druga osoba ma problem z radzeniem sobie z trudnymi emocjami.** 55% badanych nie umie nazwać odczuwanych emocji. Aż 87,4% osób sięga po środki uspokajające, zaś 75% – po alkohol i inne używki [3].

- **Co czwarty dorosły mieszkaniec naszego kraju w jakimś momencie swojego życia doświadcza poważnych, diagnozowanych zaburzeń psychicznych** (takich jak depresja, fobie, lęk uogólniony).

Jak zauważa Anna Tylikowska w tekście *Wadliwa instrukcja życia*, źródeł tych problemów należy szukać w „instrukcji obsługi życia, którą ludzki umysł tworzy w dzieciństwie” [4].

Odzyskać emocje – światelko w tunelu

Nie należy jednak patrzeć na swoją osobistą historię jak na stracone szanse. **Najlepszym sposobem na przywrócenie kontaktu z własnymi emocjami i odzyskanie życia jest wzięcie za nie odpowiedzialności.** Jako dorośli potrzebujemy uświadomić sobie, że to nikt inny, tylko my sami odpowiadamy za swoje działania i samopoczucie.

Z pozycji odpowiedzialności za własne życie możemy **odzyskać utracony kontakt z samym/samą sobą** – między innymi dzięki emocjom naszych dzieci, z którymi rezonujemy. Jak to zrobić?

1. Poprzez pracę z ciałem i zwiększenie świadomości ciała

Warto zacząć od tego, gdzie czujemy napięcie w ciele. Spróbujmy więc zaobserwować, co się dzieje w ciele, gdy dziecko płacze:

- *Czy moje gardło się zaciska?*
- *Ramiona podnoszą?*
- *W brzuchu mam bolesny kłębek?*
- *Chowam ogonek (podwijam kość ogonową)?*

2. Pozwólmy sobie na czucie

Zapraszając schowane emocje, wpływamy na hydraulikę swojego ciała. Dosłownie i w przenośni (gdyż emocje to nie tylko zdarzenia mentalne, ale i fizyczne, biologiczne poruszenia układu dokrewnego).

3. Wyraźmy to, co czujemy

Można to trenować z bezpiecznym, bliskim dorosłym albo podczas warsztatów rozwojowych. Warto pamiętać, że kontaktu z drugim człowiekiem także trzeba się nauczyć.

4. Pielęgnujmy empatię

Warto rozwijać umiejętność słuchania innych (w tym dzieci) zamiast zagadywania. Milczenie zawsze robi miejsce na emocje, a dopiero gdy one wybrzmia, można zacząć szukać innych, konstruktywnych strategii i rozwiązań.

W ten sposób nie tylko kawałeczek po kawałeczku odzyskamy zdolność cieszenia się życiem. **Dokonując korekty własnych zachowań, możemy też sprawić, że nasze dawne doświadczenia nie będą miały wpływu na życie naszych bliskich, przede wszystkim dzieci.** Będziemy gotowi na przyjmowanie ich emocji i przeżyć z otwartością i akceptacją. Zamiast przelewać na nie swoje lęki i własną dziecięcą złość, będziemy w stanie dostarczyć im istotnych wskazówek. W ten sposób, przełamując osobiste trudne doświadczenie, wręczymy naszym dzieciom prezent w postaci niewadliwej instrukcji życia.

To my będziemy ostatnimi zawodnikami w tej felernej sztafecie pokoleń, w której braliśmy udział wbrew naszej woli. Wbiegając na metę, uwolnimy siebie i przyszłe pokolenia od automatycznych reakcji. Wygramy wolność.

Bibliografia

[1], [2] *Jakość życia i kapitał społeczny w Polsce. Wyniki badania spójności społecznej 2018.* GUS <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/warunki-zycia/dochody-wydatki-i-warunki-zycia-ludnosci/jakosc-zycia-i-kapital-spoeczny-w-polsce-wyniki-badania-spojnosci-spoecznej-2018,4,3.html>

[3] Raport Human Power. Stresoodporni? Odporność psychiczna polskich organizacji 2020. [dostęp z dn. 16/07/2021] <https://humanpower.pl/raport-2021-stresodporni-fdAdsaD8445fdS9C3981FF6D842D63C5-pobierz>[4] A. Tylikowska, *Wadliwa instrukcja życia*, „Poradnik psychologiczny Polityki. Ja, my oni”, 2021, 32, s. 17.

Autor/ka: Marta Szperlich-Kosmala

Filozofka, pedagogka, terapeutka.