

Jak wspierać dziecko w wyzwaniach codzienności?



**mi to
rybka**

część 2

Wielkie emocje małych ludzi,
czyli jak towarzyszyć dzieciom w przeżywaniu emocji



Aleksandra Salwa
psycholożka dziecięca

certyfikowana
psychoterapeuta CBT
(poznawczo-behawioralna)

Jako rodzice bardzo często koncentrujemy się na zachowaniach swoich dzieci. Reakcje typu kopanie, gryzienie, płacz czy krzyczenie są łatwe do zauważenia. Zdecydowanie trudniej bywa nam, dorosłym, postawić się w perspektywie dziecka i zauważyć, co poczuło i co pomyślało, że zachowało się tak, a nie inaczej. W rezultacie nasze reakcje na trudne zachowania dziecka często zamieniają się groźby, kary czy bagatelizowanie doświadczeń dziecka. Niestety takie zachowanie dorosłych uczy dziecko dokładnej odwrotności tego, czego dla niego pragniemy. Spójrzmy na przykład:



Codienne sytuacje, jak ta opisana powyżej, modelują powstawanie schematów emocjonalnych. **To indywidualne sposoby reagowania na emocje, które powstają już od najwcześniejszych lat życia.** Kiedy doświadczamy emocji jako dziecko, to z reakcji dorosłych dowiadujemy się jakie te emocje są. Możemy myśleć, że są głupie, niepotrzebne i/lub świadczą o słabości. Takim przekonaniom na temat emocji będą sprzyjały reakcje typu pierwszego w naszym przykładzie (karanie, bagatelizowanie emocji, groźby). Możemy je też przyjmować, akceptować i rozumieć. Takie podejście do emocji ukształtuje się u dziecka, które od bliskich osób doświadcza reakcji typu drugiego (uprawomocnienie, tolerowanie afektu dziecka, akceptacja). **Mówiąc obrazowo, to czego dowie się na temat emocji 5-letni Krzyś, jako 25-letni Krzysztof będzie z powodzeniem powielał.** Ukształtowane schematy emocjonalne odpowiadają bowiem za to, jaka będzie intensywność oraz czas doświadczania danej emocji, a także po jakie sposoby ich regulacji sięgniemy w pierwszej kolejności.



Wielkie emocje małych ludzi, czyli jak towarzyszyć dzieciom w przeżywaniu emocji.

5-letni Krzyś, razem z 12-letnim bratem i rodzicami przyszli na rodzinny obiad do przyjaciół pary. Po około 40-minutach Krzyś zaczyna płakać, ciągnie za rękaw tatę i mówi, że chce iść do domu. Sytuacja zaczyna przybierać na intensywności, gdy w obliczu braku reakcji ze strony taty, Krzyś zaczyna głośno płakać, ubierać buty, kurtkę i opuszczać mieszkanie znajomych.

Reakcja skoncentrowana na zachowaniu:

Krzyś, natychmiast przestań. Gwarantuję Ci, że jeśli nie przestaniesz to po powrocie do domu pożałujesz swojego zachowania. Zapomnij o graniu na cały tydzień!

Komentarz:

Ta reakcja to groźba i kara. Rodzic nawet nie próbuje zastanowić się, z jakiego powodu dziecko prezentuje takie zachowanie. Skupia się jedynie na tym co widzi. Karę wymierza impulsywnie, pod wpływem chwili, nieproporcjonalnie do przewinienia, prawdopodobnie pod wpływem własnych emocji.

Czego uczy się dziecko:

Nie wolno pokazywać swoich emocji. Kiedy pokazuje swoje emocje spotyka mnie kara. Emocje są złe. Jestem złą osobą.

Reakcja skoncentrowana na emocjach:

Widzę, że się nudzisz. Rozumiem to. Ciocia i wujek nie mają żadnych zabawek, a nasze rozmowy nie są dla ciebie interesujące. Ja i tata chcielibyśmy wypić jeszcze kawę. Zastanówmy się, jak możemy rozwiązać tę sytuację.

Komentarz:

W tej sytuacji dorosły stara się zobaczyć perspektywę dziecka. Wychodzi do dziecka i przyznaje mu prawo do odczuwania swoich emocji. Rozumie, że zachowanie jest tylko sygnałem ważnej niezaspokojonej potrzeby, przejawem emocji, które zrodziły się w dziecku. Łagodnie i z szacunkiem zaprasza dziecko do wspólnego poszukania rozwiązań.

Czego uczy się dziecko:

Moje emocje są widziane i ważne. Mogę czuć swoje emocje, one mówią mi ważne rzeczy. Jestem wartościową osobą.

Emocje - zapamiętaj!

- to powstające w ciele migdałowatym **sygnały informujące** o tym, że w naszym otoczeniu dzieje się coś ważnego lub niebezpiecznego,
- stanowią **źródło informacji o naszych potrzebach** (i ich frustracji!),
- wysyłają **zaproszenie do działania, motywują nas** do zmiany lub ucieczki w trudnych sytuacjach,
- dają **poczucie stałości i pełni** – dzięki nim wiemy, kiedy jesteśmy szczęśliwi, zadowoleni, spełnieni,
- pomagają nam **nawiązać kontakt z innymi ludźmi**, rozumieć co przeżywają i **budować satysfakcjonujące relacje**.

Nauka regulacji emocji wymaga wyjścia poza postrzeganie jedynie zachowania. Jako rodzice potrzebujemy zwrócić się w stronę emocji oraz myśli, które – zgodnie z podstawowym prawem teorii poznawczo-behawioralnej – warunkują zachowanie, które najczęściej bywa jedynie reakcją na sytuację. Każda emocja składa się z 3 komponentów:

- **myśli, czyli wszystko to co przemyka przez głowę osoby, kiedy emocja się pojawia,**
- **doznań fizjologicznych, czyli każde subiektywne odczucie, które pojawia się w ciele np. przyspieszone bicie serca, pocące się dłonie itp.,**
- **zachowania, czyli każdej najmniejsza rzeczy, którą robimy, aby ukoić powstałą emocję.**

Wszystkie te elementy mogą wchodzić ze sobą we wzajemną interakcję tworząc spiralę myśli, doznań fizjologicznych oraz zachowań, które zdają się zlewać w jedno doświadczenie. Co więcej, jeśli emocje pojawiają się w interakcji rodzic-dziecko, taka spirala „rozkręca się” zarówno u rodzica, jak i u dziecka.

Wnioski

Emocje to bardzo naturalne elementy życia i doświadczania. Stanowią fizjologiczne reakcje organizmu na bodźce subiektywnie ważne dla osoby, która ich doświadcza.

Dziecięce zachowania to sygnały, które mogą informować o tym, co przeżywa dziecko. Potrzebujemy nauczyć się odczytywać te komunikaty, aby zaopiekować trafnie ukryte pod nimi potrzeby i emocje.

Praca nad regulacją dziecięcych emocji zaczyna się od uświadomienia sobie własnych schematów emocjonalnych.

Jeśli jako rodzic, chce uczyć moje dziecko autoregulacji emocji, potrzebuję zacząć od świadomego zwracania uwagi na swoje własne emocje i reakcje, które pod ich wpływem podejmuję.

Wskazówka nr 1:

Uprawomocnienie i tolerancja afektu

Wróćmy na chwilę do przykładu, z początku tego tekstu. Jeśli chcemy pomagać dzieciom budować pozytywne schematy emocjonalne, a także strategie autoregulacji potrzebujemy zacząć od czegoś bardzo fundamentalnego: uprawomocnienia. Uprawomocnienie to narzędzie, które uwydatnia zrozumienie dla punktu widzenia dziecka oraz komunikuje zainteresowanie światem jego doświadczeń i przeżyć. Kiedy jako rodzice sięgamy po uprawomocnienie przekazujemy dziecku informację o tym, że w aktualnym kontekście uczucia czy doświadczenia dziecka są zrozumiałe. Uprawomocnienie z definicji ma w sobie tolerancję dla trudnych emocji dziecka. Kiedy uprawomocniamy nie skupiamy się na tym, aby dziecko przestało prezentować trudne zachowanie lub odczuwać swoje własne



emocje. Działamy na fundamencie podstawowego prawa każdego człowieka: szacunku. Dobre uprawomocnienie będzie zbudowane z wykorzystaniem technik, o których pisałam w pierwszej części tego poradnika: odzwierciedlenie, parafrazowanie czy – jeśli to zasadne – dowartościowanie. **[pobierz materiał nr 1 i poświęć budowanie takich komunikatów]** Spójrz poniżej i spróbuj swoich sił w uprawomocnianiu reakcji dziecka:

Ćwiczenie nr 1

Opis zachowania dziecka

5-letni Krzyś, razem z 12-letnim bratem i rodzicami przyszli na rodzinny obiad do przyjaciół pary. Po około 40-minutach Krzyś zaczyna płakać, ciągnie za rękaw tatę i mówi, że chce iść do domu. Sytuacja zaczyna przybierać na intensywności, gdy w obliczu braku reakcji ze strony taty, Krzyś zaczyna głośno płakać, ubierać buty, kurtkę i opuszczać mieszkanie znajomych.

Zwyczajowa reakcja

Krzyś, natychmiast przestań. Gwarantuje Ci, że jeśli nie przestaniesz to po powrocie do domu pożałujesz swojego zachowania. Zapomnij o graniu na cały tydzień!

Uprawomocnienie

Widzę, że się nudzisz. Rozumiem to. Ciocia i wujek nie mają żadnych zabawek, a nasze rozmowy nie są dla ciebie interesujące.

6-letnia Zosia namawia mamę, aby po powrocie z zajęć pozwoliła jej oglądać telewizję. Mama nie zgadza się. Zosia zakłada ręce na klatce piersiowej i mówi mamie: „Jesteś najgorszą mamą na świecie!”

Zosiu, nie chce żebyś tak do mnie mówiła. Słyszysz?! Nie zgadzam się na takie słowa.

Rozumiem Zosiu, że nie podoba Ci się moja decyzja. Złóścisz się, bo wolałabyś oglądać bajki po powrocie do domu. To trudne pogodzić się z moją decyzją.

Piotrek nie mógł zasnąć wieczorem, ponieważ był podekscytowany jutrzejszą prezentacją projektu, który przygotował z kolegą. Po wstaniu z łóżka 7-letni Piotrek oznajmia mamie, że nie idzie do szkoły. Wypycha mamę z pokoju i krzyczy, że nigdzie się nie wybiera.

3-letnia Alicja przy rozstaniu z mamą w przedszkolu zaczyna płakać i kurczowo trzyma się mamy spódnicy, aby nie mogła ona wyjść z placówki.

Wskazówka nr 2:

Zasada 3Z - stosuj samodzielnie i naucz swoje dziecko

W okresie dzieciństwa najwięcej informacji o tym co pożądanego, a co nie zyskujemy poprzez obserwację osób ze swojego najbliższego otoczenia. Takie zjawisko nazywamy modelowaniem. Jako dorośli możemy



wykorzystać swoją modelującą rolę do tego, aby pokazywać dzieciom kolejne kroki, które pomogą radzić sobie w sytuacji, w której pojawiają się intensywne emocje. Pomocna w tym procesie będzie stworzona przeze mnie zasada 3Z:

1

Zatrzymaj się. Aby cokolwiek zrobić z emocją należy najpierw ją zauważyć. Pierwszym krokiem w nauce procesu radzenia sobie z emocjami jest zatrzymanie się. W tym celu możesz poruszać kilka razy energicznie głową na boki, docisnąć stopy do podłogi lub wziąć 3 spokojnie, głębokie wdechy. Celem tego kroku jest ugruntowanie się i przygotowanie do zauważenia swoich przeżyć.

2

Zauważ. W tym kroku twoim zadaniem jest nawiązanie kontaktu z doświadczeniami płynącymi z ciała. Doznania fizyczne to ta komponenta emocji, która pomaga rozpoznać co przeżywamy. W tym kroku zasadne będzie skierowanie do siebie pytań: Co się dzieje? Jak reaguje moje ciało? Jakie doznania mi towarzyszą?

3

Zareaguj nazywając. W tym kroku należy zebrać wszystkie zebrane wcześniej informacje, aby wybrać etykietę, która najlepiej oddaje to, co aktualnie przeżywasz. Po prostu opisz swoje doświadczenie, tak dokładnie jak potrafisz.

Zasada ta pozwoli tobie, dorosłemu, zorientować się we własnych przeżyciach. Jeśli zaczniesz ćwiczyć rozpoznawanie swoich emocji za pomocą przytoczonego tutaj akronimu z czasem zauważysz, że będzie ci łatwiej oddzielać swoje doświadczenia emocjonalne od doświadczeń dziecka.

Zyskasz większą świadomość swoich stanów emocjonalnych, a to pomoże „łapać perspektywę” i wybierać pomocne działania.

W kontekście relacji z twoim dzieckiem może się to przełożyć na większą tolerancję jego afektu, a także dostrzeganie zachowań i emocji małego człowieka w kontekście wydarzeń i sytuacji, które stanowią dla nich tło. Zasada 3Z wspiera postawę uprawomocniającą.

Wskazówka nr 3:

Stwórzcie koło autoregulacji

Samoregulacja naszych dzieci zaczyna się od świadomości tego, jaką emocję przeżywam. W codzienności szukaj więc okazji do stosowania zasady 3Z w odniesieniu do emocji prezentowanych przez dziecko. Nazywanie emocji to fundamentalna technika, która wspomaga autoregulację. Dzięki nazywaniu emocji przez dorosłych dziecko stwarza reprezentację tych doświadczeń i uczy się ich rozpoznawania. Dodatkowym pomysłem, który pomoże w uczeniu dziecka technik autoregulacji będzie stworzenie „koła autoregulacji”. Koło uzupełni zasadę 3Z o kolejną „zetkę”: ZADBAJ O UKOJENIE. W tym kroku chcemy, aby dziecko nauczyło się wykorzystywać techniki, o których wcześniej porozmawia z dorosłym do codziennych wyzwań.

To moment, w którym dorosły modeluje dziecku pomocne rozwiązania w radzeniu sobie z emocjami, a następnie – w trudnych sytuacjach – zaprasza do stosowania tych rozwiązań.



Ćwiczenie nr 2

W spokojny dzień (bardzo ważne, aby w dniu przeprowadzenia tej interwencji nie miało miejsca żadne trudne wydarzenie, które nadwyręza relację dorosły-dziecko) zaprosz dziecko do rozmowy o emocjach. Wykorzystaj do tej rozmowy dostępne na rynku książeczki, które wspólnie obejrzyjecie komentując i rozmawiając lub gry planszowe, które pomogą Wam otworzyć oraz oswoić temat. Następnie powiedz dziecku, że masz pewną propozycję. Powiedz coś w tym stylu: „Wszyscy mamy emocje. Te emocje zapraszają nas do robienia różnych rzeczy. Czasami popychają nas do pomocnych nam działań, a czasem wręcz przeciwnie – to co robimy pod ich wpływem tylko pogarsza sytuację. Kiedy niektóre emocje osiągną wysoką intensywność czasem bywa bardzo trudno znaleźć sposób, który pomoże nam je obniżyć. Pomyślałam, że moglibyśmy przygotować takie koło, na którym wspólnie umieścimy różne rzeczy, które można robić, kiedy odwiedzają nas wysokie emocje. Co Ci pomaga kiedy czujesz intensywna złość/duży lęk/wielki smutek? Zróbmy teraz burzę mózgów, a potem wybierzemy 8 pomysłów, które uznasz za najlepsze i które będziesz miał/a ochotę przetestować.”

Następnie zaangażujcie się w wymienianie pomysłów bez ich oceniania, możecie skorzystać z przykładów z przeczytanych książek lub gier. Przygotujcie koło, a następnie porozmawiajcie, jak będziecie je wykorzystywać na co dzień. Zaproponuj dziecku:

1. **Kiedy zobaczę, że Twoje emocje stają się intensywne nazwę je i zaproponuję, abymy zakręcili kołem i sprawdzili czy wylosowana technika pomoże ukoić emocje.**
2. **Będę też pamiętała co jest na Twoim kole i czasem kiedy nie będziemy w jego pobliżu, a zauważę, że twoje emocje przybierają na intensywności zaproponuje ci wybór jednego z dwóch rozwiązań, które będą pasowały do danej sytuacji.**
3. **Możesz także samodzielnie korzystać z koła i sposobów, które tutaj zapisaliśmy, tak często jak masz na to ochotę. Kiedy rozpoznasz wysokie emocje podejź do koła i wylosuj/ wybierz jedną z technik, którą przetestujesz.**

Zapytaj dziecko, czy ma jeszcze jakiś pomysł jak wykorzystać koło. Wybierzcie miejsce w domu, gdzie przygotowana pomoc będzie wisiła i... korzystajcie jak najczęściej!

Podsumowanie

Drogi Rodzicu! Pamiętaj, że najważniejszą rzeczą, którą możesz zrobić dla swojego dziecka, kiedy przeżywa ono intensywne emocje to zwrócić się w ich kierunku. Dzieci nie znają jeszcze sposobów na regulację emocji, a to Ty – dorosły – dostarczasz im informacji o tym, jak je „obsługiwać”. To, w jaki sposób podejdziesz do reakcji, którą manifestuje Twoje dziecko zdecyduje jakie sposoby radzenia sobie utrwalisz, a także – jakie techniki radzenia sobie dziecko będzie stosowało jako młody dorosły. Czego Krzyś się nie nauczy, tego Krzysztof nie będzie umiał. Zawsze działaj zgodnie z regułą: załóż, że dziecko nie wie – dostarcz mu niezbędnych informacji i narzędzi – nazywaj to co zauważasz – zachęcaj do działania zgodnego z przygotowaną instrukcją. Towarzystwo i współpraca to klucze do dziecięcej emocjonalności.

Miejsce na notatki

Two columns of horizontal dotted lines for taking notes.