

## Dajmy dzieciom prawo do wyrażania uczuć



Źródło: Bajkowablog.tv

*„Uczucia są podstawą rozwoju człowieka, wartościową i istotną częścią ludzkiej natury. Traktowane z należytą troską i szacunkiem mogą stać się podstawą dalszego rozwoju i osiągnięcia dojrzałości. Uczucia są po prostu faktem, są moralnie neutralne, są cennym darem i istotnym wsparciem w naszym życiu. Bez nich niemożliwe byłoby zrozumienie innych ludzi i wchodzenie z nimi w prawidłowe relacje.”*

(J. Sakowska)

*„Czego się tak złościysz?”, „Przestań płakać!”, „Uspokój się!”, „Masz się z czego cieszyć”, „Nie ma się czego bać”, „Nie smuć się”.*

Które z dzieci tego nie słyszało? Obdarzamy dzieci takimi słowami, które niby mają im pomóc poradzić sobie z uczuciami, wpłynąć na ich zachowanie, uspokoić, a w konsekwencji powodują, że dzieci czują się niezrozumiane, oszukane lub samotne w przeżywaniu swoich emocji.

**Uczucia po prostu są. Nie ma dobrych i złych uczuć, ponieważ są one niezależne od naszej woli, nie mamy na nie wpływu.** To skoro nie mamy wpływu na to, jakie uczucia przeżywamy, to nie możemy za nie karać ani siebie, ani naszych dzieci. Uczucia informują nas o naszych potrzebach i wartościach. Dlatego czasem warto zastanowić się: „*Dlaczego ja się tak złościę, co się za tym kryje, czego potrzebuję?*”.

Często nie pozwalamy sobie na te uczucia i emocje, których wolelibyśmy nie mieć. Nie lubimy odkrywać w sobie uczuć nieprzyjemnych. Jeżeli jednak nie pozwolimy sobie na ten rodzaj uczuć, nie poznamy tego, co naprawdę czujemy, a tylko to, co uważamy, że powinniśmy czuć. Pozwalanie oznacza mówienie sobie: *Mogę przyznać się do tych uczuć*, a następnie branie odpowiedzialności za działania podjęte pod ich wpływem. Dopuszczanie naszych przykrych, niewygodnych przeżyć emocjonalnych nie oznacza jednak przyzwolenia na wyładowanie ich na innych. Oznacza natomiast wzięcie ich pod kontrolę i obcowanie z bliższym prawdzie, a nie wymyślanym obrazem samego siebie. Stanowi też przyzwolenie na rzeczywiste istnienie tych części nas samych, których nie chcemy i do których wolimy się nie przyznawać. Jedynie świadomie przyjmując ich istnienie, potrafimy je kontrolować i nie dopuszczać do sytuacji, gdy wtłaczane do wewnątrz pękają, wydostaną się na zewnątrz i zdominują nasze działania.(Nash)

Dzięki wiedzy o uczuciach i emocjach, potrafimy się kontrolować, możemy nauczyć się sposobów uwalniania od nich, wyrażania ich bez wyrządzania krzywdy innym.

**Wszystkie stany emocjonalne trzeba zaakceptować  
– pewne działania należy ograniczać.**

**Co możemy robić, aby pomóc dziecku, żeby radziło sobie z własnymi uczuciami:**

**1. SŁUCHAJ DZIECKA BARDZO UWAŻNIE**

- Dobre słuchanie wymaga kontaktu wzrokowego z dzieckiem. Zatem przerwij swoje zajęcie, odłóż gazetę/telefon, wyłącz telewizor.
- Dobre słuchanie nie zakłada nigdy, że się wie, co druga osoba powie. Jedną z przyczyn zamknięcia się dziecka, jest przypisywanie mu czegoś, czego tak naprawdę nie miało na myśli.
- Dobremu słuchaniu pomaga zadawanie dziecku pytań wyjaśniających i powtarzanie innymi słowami tego, co się zrozumiało: „*Słyszę, że jesteś zaniepokojona jutrzejszym sprawdzianem, czy dobrze zrozumiałem?*”
- Dobre słuchanie zakłada brak przesadnej reakcji i natychmiastowego działania. Lepiej jest zakończyć całą rozmowę, a później, po przemyśleniu, podjąć działanie za zgodą dziecka. Natychmiastowa, impulsywna reakcja sprawia, że dzieci boją się tego, co może się zdarzyć w przyszłości, a to prowadzi do zerwania nici

porozumienia. Cierpliwość jest kluczową sprawą w budowaniu zaufania i otwartości między rodzicem a dzieckiem.

- Dobre słuchanie oznacza akceptację i nie wyśmiewanie się z tego, co dziecko mówi. Można dziecka nie rozumieć, ale wyśmiewanie go i krytykowanie, obniża poczucie jego wartości i skutecznie może przerwać nić porozumienia.

## **2. ZAAKCEPTUJ JEGO UCZUCIA (np. krótkimi „och”, „mmm”, „rozumiem”)**

- Dziecko, tak jak dorosły, potrzebuje zrozumienia, kiedy przeżywa silne uczucia. Nie jest wtedy w stanie nikogo słuchać. Nie przyjmuje rady, pocieszenia ani konstruktywnej krytyki. Najczęściej potrafi pomóc sobie samo, jeśli jest wysłuchane i otrzymuje empatyczną odpowiedź.
- Języka akceptacji i empatii trzeba się uczyć, gdyż tym, czego ludzie najbardziej oczekują, jest zrozumienie!
- Wszelkiego rodzaju rady, również psychologiczne i filozoficzne, często sprawiają, że czujemy się jeszcze gorzej. Użalanie się i współczucie pogłębiają naszą frustrację, a zaprzeczanie uczuciom i bagatelizowanie ich budzi złość. Bardzo często zwracamy się do dzieci przez: filozofowanie, zaprzeczanie, dawanie rad, stawianie pytań, obronę drugiej osoby, wyrażanie żalu, zabawę w psychoanalizę.

### **Trudności w akceptowaniu uczuć dziecka:**

- Nie potrafimy akceptować uczuć dziecka, gdy nie akceptujemy swoich uczuć.
- Ważniejsze wydaje nam się to, jak dziecko się zachowuje, od tego, co przeżywa.
- Walczymy z dzieckiem, aby nie czuło tego, co czuje, zamiast pomóc mu się uporać z emocjami.
- Zaprzeczamy niewygodnym uczuciom dziecka, tak naprawdę po to, aby uwolnić od nich siebie.

## **3. OKREŚL TE UCZUCIA**

Gdy chcemy pomóc dziecku rozpoznać i określić emocje, warto pamiętać, że:

- Trudno jest rozpoznać uczucia i emocje dziecka, gdy nie starasz się rozpoznać własnych.
- Nie należy ingerować na siłę, gdy dziecko nie chce rozmawiać.
- Aby przemówić do serca dziecka, nie wystarczy techniczne opanowanie języka komunikacji.
- Nie można pytać, dlaczego dziecko czuje to, co czuje.
- Nie należy reagować zaangażowaniem większym, niż wymaga tego sytuacja, nie można powtarzać epitetów, jakimi dziecko się określa.

- Trzeba uważać na dobór słów – przy określaniu uczuć lepiej stosować komunikat: „Wygląda na to, że...”, „Wydaje mi się...”, „Mam wrażenie...” niż: „Wiem, co czujesz”.
- Nie należy obawiać się, że gdy nieprawidłowo określisz stan emocjonalny dziecka, zerwiesz z nim kontakt – ono samo to sprostuje, (jeśli oczywiście nie stwierdzasz autorytarnie, że wiesz, co ono czuje albo, co powinno czuć).
- Zawsze można wrócić do sprawy, gdy w pierwszym momencie zareagujesz nieprawidłowo (zaprzeczysz uczuciom, zignorujesz je).

#### 4. ZAMIEN PRAGNIENIA DZIECKA W FANTAZJĘ

Wyrażanie pragnień dziecka w formie fantazji, daje mu możliwość przeżycia w wyobraźni tego, czego nie może mieć w rzeczywistości. (J. Sakowska)



Akceptowanie przez dorosłego uczuć dziecka, wpływa na jego umiejętności społeczno-emocjonalne i umiejętności akceptowania tych uczuć u siebie i w konsekwencji akceptowania samego siebie.

Jeśli dorosły **akceptuje np. strach** dziecka, to może ono nauczyć się, że:

- *uczucia są dobre, mają prawo istnieć;*
- *jestem akceptowana/y, gdy się boję, to znaczy, że ja również mogę zaakceptować swój strach,*
- *moja potrzeba ukojenia, pociechy jest czymś dobrym, mogę z niej korzystać, mam prawo odczuwać taką potrzebę oraz oczekiwać, że będzie zaspokojona.*

Jeśli dorosły **nie akceptuje np. strachu** dziecka, to może ono myśleć:

- *strach nie jest czymś dobrym, co można uznać za część siebie,*
- *nauczę się odwracać uwagę od strachu, np. poprzez skupienie się na czymś zupełnie innym,*
- *moich potrzeb nie należy traktować poważnie, a najlepiej o nich zapomnieć.*

Gdy dorosły szanuje stany emocjonalne dziecka, dziecko uczy się szacunku do osoby dorosłej, która okazuje mu szacunek. Mówiąc dziecku, że nie czuje tego, co czuje, pozbawiamy je naturalnego instynktu obrony (który opiera się na odczuciach), pozbawiamy je pewności siebie i ufności we własne siły. Kiedy uznajemy realność przeżyć emocjonalnych dziecka, rozwijamy u niego zdolność postępowania zgodnie z wewnętrznymi bodźcami, umiejętność dbania o swoje potrzeby.

Aby nasza miłość służyła dzieciom, musimy krok po kroku nauczyć się, jak zamieniać ją na właściwe słowa. Gdy na przykład się gniewamy, także możemy używać słów, ale tylko takich, które nie wyrządzają szkody. Rolą rodziców nie jest pilnowanie, by dziecko było ciągle szczęśliwe, ale by dojrzało, a w tym pomaga przeżywanie żalu, gniewu, rozczarowania. Nie można chronić dziecka przed tymi przeżyciami, trzeba nauczyć je, jak sobie z nimi radzić.

**Istnieje ogromna różnica między przyzwoleniem na wyrażanie przeżyć emocjonalnych, a przyzwoleniem na działanie pod ich wpływem.**

Opracowała - Psycholog Iwona Tyczyńska

Literatura:

1. Faber A., Mazlish E. (2001), "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać żeby dzieci do nas mówiły", Media Rodzina.
2. Sakowska J. (1999), "Szkoła dla rodziców i wychowawców", Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
3. Sakowska J. (2011) „Jak kochać i wymagać” Poradnik dla rodziców ORE

*Korekta i formatowanie Lidia Wielędek*