

#zostanwdomu, Porozmawiaj z dzieckiem o emocjach

Aleksandra Mielnik

Sytuacja związana z zagrożeniem epidemicznym przydarza się w naszych życiach po raz pierwszy. Bez względu na to czy mamy lat 40 czy 4 jest to sytuacja nowa i nietypowa. I jak większość tego rodzaju sytuacji, może wywoływać w nas wiele różnych, w tym trudnych, emocji. O ile my, dorośli najczęściej mamy już wypracowane różne metody radzenia sobie z naszymi uczuciami, o tyle nasze dzieci najczęściej dopiero uczą się tych umiejętności. Dlatego szczególnie ważne jest, aby pomóc im w tej nauce.

Od czego zacząć?

Dzieci mogą mieć trudności z rozpoznawaniem swoich uczuć, nazywaniem ich i opisywaniem różnic między nimi. To od czego warto zacząć, to upewnienie się jak Twoje dziecko radzi sobie z rozumieniem i rozpoznawaniem różnych uczuć. Możecie spróbować wymienić wspólnie jakie znacie emocje, zastanowić się, czy wszyscy je odczuwają i w jakich sytuacjach. Kolejnym krokiem może być rozmowa o tym jak Twoje dziecko rozpoznaje emocje u siebie. Pomocne może być odwołanie się do Twoich doświadczeń z przeżywaniem emocji. Możecie omówić w jakich sytuacjach każde z Was odczuwa radość, złość, strach czy smutek. Dla ułatwienia możecie posłużyć się gramami opartymi na różnych uczuciach (np. kalambury, w których należy odegrać daną emocję). Innym pomysłem na rozpoczęcie rozmowy na temat emocji jest wspólne obejrzenie filmu „W głowie się nie mieści”, który bardzo obrazowo przedstawia poszczególne stany emocjonalne.

Gdzie mieszkają emocje?

W rozmowach na temat uczuć ważne jest, aby nauczyć dziecko że stan emocjonalny wpływa nie tylko na nasze wnętrze, ale też na nasze myśli i ciała. Emocje, które przeżywamy mogą zmieniać nasze procesy myślowe. Mogą powodować pojawianie się myśli o zagrożeniu lub niebezpieczeństwie, myśli o byciu wyśmianym przez otoczenie, albo przeciwnie – myśli o pozytywnych rezultatach naszych działań. Kolejną sferą na którą wpływają nasze emocje, jest nasze ciało. Odczuwanie złości wiąże się innym rodzajem napięcia mięśniowego niż odczuwanie radości. W chwilach gniewu można u siebie zauważyć zaciskanie się pięści lub szczęk, natomiast radości zwykle towarzyszy napięcie mięśni w okolicach ust i oczu, dzięki czemu możemy się uśmiechać. Każda emocja w inny sposób odbija się w naszym ciele. Trzecim aspektem na jaki wpływają emocje są nasze zachowania. Każdy z nas doświadczył zapewne drżenia rąk w chwilach strachu, lub chodzenia tam i z powrotem w chwilach zdenerwowania.

Tego wpływu uczuć na nasze myśli, ciała i zachowanie doświadczamy bez względu na wiek. Ważne jest zatem, aby wspólnie z dzieckiem zastanowić się w jaki sposób w jego ciele i myślach odbijają się poszczególne emocje. W rozmowie na ten temat możecie posłużyć się

zdjęciami z gazet lub książek przedstawiającymi różne sytuacje emocjonalne. Możecie wspólnie zastanowić się co w danej sytuacji może myśleć osoba na fotografii, czy w jej postawie ciała widać jakieś sygnały przeżywanych emocji. Następnie możecie omówić w jaki sposób reagują ciała każdego z Was na poszczególne emocje (kiedy pojawiają się łzy, kiedy śmiech, kiedy napinają się mięśnie w rękach lub nogach, kiedy pojawia się niespokojne chodzenie z miejsca na miejsce).

Czy to co czuję jest normalne?

Nie ma „nienormalnych” emocji, tak samo jak nie ma „złych” emocji. Każda emocja ma swoją rolę w naszym funkcjonowaniu. Każda na swój sposób pozwala nam wykorzystywać nasze możliwości oraz chronić się w sytuacjach trudnych lub zagrażających. Kluczowe jest, aby Twoje dziecko usłyszało od Ciebie, że każda z przeżywanych emocji jest równie dobra i równie ważna. To prawda, że niektóre z uczuć są przyjemne, a inne nie. Niektóre są trudne w doświadczaniu, inne znacznie prostsze. Ale wszystkie są nam równie potrzebne, aby móc prawidłowo funkcjonować. Możecie razem zastanowić się nad tym po co odczuwamy radość, smutek, złość albo strach. Co każda z tych emocji nam sygnalizuje, przed czym może ostrzegać. Ważne, aby dziecko dowiedziało się, że emocje są jego sprzymierzeńcami, a nie wrogami.

Mamo, boję się!

Lęk jest taką samą emocją jak radość, czy złość. Każda z nich jest nam potrzebna do efektywnego funkcjonowania. Każda niesie ze sobą cenne informacje dotyczące naszych potrzeb. I tak samo jak pozostałe emocje, lęk pomaga nam lepiej wykorzystywać nasze możliwości oraz chroni nas w sytuacjach zagrożenia. Na różnych etapach rozwoju Twojego dziecka lęk może dotyczyć innych sytuacji. U niemowląt naturalny jest lęk przed obcymi i oddzieleniem od rodziców. U starszych dzieci powszechnie występuje lęk przed zwierzętami, ciemnością lub duchami i potworami. Ważne abyś pamiętał, że wszystkie obawy Twojego dziecka są normalne, niektóre po prostu są bardziej intensywne niż inne. Daj swojemu dziecku miejsce na wyrażanie lęku. Pozwól opowiedzieć czego się boi i z jakiego powodu. Wyjaśnij, że czasami możemy niepokoić się czymś czego tak naprawdę nie trzeba się bać (np. hałas za oknem nie musi oznaczać włamywacza, a być po prostu jednym z dźwięków ulicy). Możesz też opowiedzieć o tym czego sam bałeś się w dzieciństwie i młodości. Pamiętaj, aby okazać dziecku akceptację i zrozumienie. Nie próbuj przekonywać, aby przestało się bać. Pamiętaj, że jego lęk jest w pełni normalny i realny, nawet jeśli Ty nie odbierasz go w taki sam sposób. W aktualnej sytuacji szczególnie ważne jest, aby dziecko wiedziało że jego emocje są przez Ciebie uznawane i szanowane.

Kiedy lęk staje się zbyt duży

Jak wcześniej wspomniałam lęk jest w pełni normalną emocją. I w pełni naturalną reakcją na zagrożenie (a tym przecież jest pandemia). Jeśli jednak dostrzeżesz, że lęk Twojego dziecka zaczyna mu utrudniać codzienne funkcjonowanie, warto zwrócić się o

pomoc do fachowców. Jak rozpoznać, że lęk staje się problemem? Obserwuj zachowanie swojego dziecka. Niepokojącymi sygnałami mogą być zmiany w zaangażowaniu w codzienne czynności – rezygnacja z wykonywania lubianych do tej pory aktywności (np. ulubiona zabawa) lub bardzo duże pochłonięcie pewnymi czynnościami (np. mycie rąk, słuchanie serwisów informacyjnych). Inną wskazówką może być obserwowane zmartwienie i przygnębienie dziecka lub koncentracja na danym temacie (np. choroba, wypadek, rozstanie z rodzicem). Jeżeli dostrzeżesz tego rodzaju symptomy, skontaktuj się z fachowcem (np. Ośrodek Interwencji Kryzysowej, Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży), aby omówić możliwe formy pomocy dziecku.

Źródła:

Rapee, R. M., Wignall, A., Spence, S. H., Cobham, V., Lyneham, H. (2017). *Lęk u dzieci*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.