

Każda emocja jest ważna



NASI EKSPERCI
Anna Boreńska,
Prezes Fundacji EmocJa
Agata Lamch,
Trener, Przewodnicząca
Rady Zarządu Fundacji EmocJa



Do niedawna się mówiło, że pewnych emocji nie należy okazywać. Sama pamiętam, jak w dzieciństwie powtarzano mi: „Nie bądź smutna”, „Nie płacz”, „Nie denerwuj się”. A na spotkaniu z paniami usłyszałam, że emocje nie są ani dobre, ani złe. Z czego wynika zmiana tego podejścia?

A.L: Z wiedzy, jaką nam dostarcza psychologia. Wiedza o inteligencji emocjonalnej jest stosunkowo świeża, minęło dopiero 25 lat, od kiedy Daniel Goleman opublikował swoje badania i przedstawił koncepcję inteligencji emocjonalnej. Często nasi rodzice, wychowawcy czy nauczyciele nie wiedzieli o tym, co nam daje dostęp do emocji. Dlatego bronili się przed tym, żeby dziecko płakało czy się złościło. Istnieją przecież nawet przysłowia: „Złość piękności szkodzi” albo... „Chłopak nie płaczą”. „Bądź dzielny, nie płacz”.

„Pokorne ciele dwie matki ssie”, „Nie złość się”...

A.L: To po prostu efekt braku wiedzy psychologicznej. Na szczęście dużo się od tamtego czasu zmieniło, a wiedza o inteligencji emocjonalnej staje się coraz bardziej powszechna. Myślę, że to właśnie jest przyczyną zmiany podejścia.

A.B: Dodam, że my jesteśmy pokoleniem wychowywanym przez rodziców, którzy wychowywali się w niegdysiejszej hierarchicznej i patriarchalnej rodzinie, gdzie na porządku dziennym było niedostrzeganie dzieci. Dlatego sami patrzyli na dziecko, ale go nie widzieli, słuchali dziecka, ale go nie słyszeli. Wtedy nie zwracano uwagi na emocjonalność dziecka, pamiętajmy, że metodą wychowania do lat 1960 był bezkompromisowy krytycyzm. Myślę więc, że dlatego do tej pory w wielu ludziach pokutuje przekonanie, że emocje nie są najważniejsze, a dostęp do nich jest wciąż gdzieś spychany jako mający małe znaczenie. A jest to oczywiście nieprawda, bo dostęp do emocji to bardzo, bardzo ważna sprawa. Dzięki temu, że mamy kontakt ze sobą, mamy szeroką samoświadomość, lepiej sobie radzimy ze stresem, mamy dobrze rozwinięte poczucie własnej wartości, samoakceptacji, lepiej zarządzamy relacjami, rozpoznajemy

swoje potrzeby, ale rozpoznajemy też potrzeby innych. To jest bardzo ważne. Tylko my, współcześni rodzice, jesteśmy jeszcze pokoleniem, które było wychowywane w czasach, kiedy do emocjonalności nie przywiązywało się w ogóle wagi.

Tłumaczono nam, że emocje to coś złego. Nie mogę być zła, nie mogę być zdenerwowana, nie mogę być smutna.

A.B: Właśnie o tym mówię. Rodzice kiedyś (oczywiście nie wszyscy), nie przywiązywali wagi do tego, co chce powiedzieć dziecko, często nie dawali mu prawa głosu, nie traktowali poważnie tego, co przeżywa, co czuje, bo wydawało im się wtedy, że to jest zupełnie nieważne. Teraz wiemy więcej. Teraz wiedza psychologiczna jest bardziej rozwinięta.

A.L: Nie lubimy przeżywać trudnych emocji i nie lubimy, jak inni je przeżywają. Bo to nie jest przyjemne, dlatego nazywamy te emocje trudnymi. Jeżeli dziecko płacze, to chcemy, żeby przestało płakać. I to jest naturalne, to taki odruch. Jeżeli widzimy, że ktoś płacze, to rozumiemy, że cierpi, a jeżeli cierpi, to chcemy, żeby przestał cierpieć. Dlatego mówimy „Nie płacz, już nie płacz”. Stąd się bierze nasza chęć natychmiastowej zmiany tej trudnej emocji na tę tak zwaną pozytywną. Po prostu nie wiemy, że przeżywanie wszystkich emocji jest potrzebne.

A.B: To wynika też z budowy mózgu. Nasze mózgi są tak skonstruowane, że „lubią” przeżywanie tych dobrych emocji, po prostu wtedy dobrze się czujemy. A kiedy przeżywamy trudne emocje, w naszym ciele zachodzi cała biochemia i czujemy się gorzej. Dlatego mamy tendencję, żeby przybliżyć się do emocji, które są dla nas przyjemne, a odchodzić od tych, które są dla nas nieprzyjemne. A jednocześnie bardzo potrzebne.

Jeżeli dziecko przeżywa trudne emocje i chcemy mu pomóc przejść do stanu albo stabilnego, albo radosnego, to jak powinniśmy to zrobić, żeby to było dobre dla psychiki dziecka? Jak takiemu maluchowi pomóc?

A.B: Tu nie chodzi o zamienianie emocji. Musimy być uważnym, współczującym, empatycznym obserwatorem tego, co się dzieje. I oczywiście sami też musimy dojść do porządku ze sobą, z tym, że dajemy naszym dzieciom prawo do przeżywania wszystkich, absolutnie wszystkich emocji. Akceptacja emocji polega właśnie na tym, że jeżeli nasze dziecko przeżywa nawet te trudne z nich, takie, z którymi nam jako obserwatorom jest trudno sobie poradzić, to pozostajemy tylko obserwatorem. Po prostu najlepsze, co możemy zrobić, to zobaczenie i zauważenie tego. Wystarczy powiedzieć: „Widzę, że ci trudno.”, „Widzę, że jest ci smutno.”, „Widzę, że jest to dla ciebie ciężkie.”, „To cię bardzo zezłościło”. Samo zauważenie tej emocji, a nie jej negowanie, krytykowanie, ocenianie bądź zmienianie, żeby dziecko o niej zapomniało, jest już bardzo dużą ulgą i dla nas, i dla naszego dziecka, ponieważ jest pokazaniem akceptacji i zauważeniem tego, co się z dzieckiem dzieje, co jest w nim żywe. Jeżeli zauważymy tę emocję, jeżeli się zyczymy nad nią pochylimy, to prawdopodobnie dziecko wejdzie w naszą relację z równą szczerością i być może wtedy nawiążemy jakiś dialog. Czasami jest tak, że wystarczy sama obecność przy przeżywaniu trudnych emocji. Zwykle przytulenie wtedy, pogłaskanie czy położenie ręki na ramieniu jest zaznaczeniem obecności i wystarczy, żeby ta emocja wybrzmiała, żeby dziecko mogło sobie z nią pobyć. Bo pamiętajmy też, że do trzeciego roku życia, dzieci mają w sobie ogromne nagromadzenie różnych frustracji. I przeżywają je, proszę sobie wyobrazić, co godzinę! Co godzinę zmagają się z jakimiś trudnościami w sobie, więc przeżywane przez nie emocje są tak diametralnie różne, że tylko bycie obecnym jest jedyną realną czynnością, jaką możemy zrobić, żeby im pomóc.

A.L: Tak, dzieci reagują emocjonalnie. Jeszcze dodam, że czasami

jest tak, że jeżeli dziecko przeżywa trudne emocje, na przykład złość, to ono może nawet nie chcieć być przytulonym, pogłaskanym i dlatego ważne jest, żeby podążać za dzieckiem. Gdy widzę, że ono się złości, powinienem zaakceptować to, że ono ma prawo do tej złości i cały czas mu pokazywać, że to nie zmienia naszej miłości do niego. Czyli masz prawo się złościć i płakać, ale nie masz prawa w tej złości robić nikomu krzywdy. I to jest nasze zadanie jako rodziców.

Czyli granice trzeba postawić?

A.L: Tak, oczywiście, że tak. Nie chodzi o to, że akceptujemy świat bez granic. Wręcz przeciwnie. Dzieci potrzebują najbardziej trzech rzeczy do tego, żeby być szczęśliwe emocjonalnie: naszej miłości, naszej akceptacji ich takimi, jakimi są, czyli bez oczekiwań, żeby były takie, jak my chcemy, żeby były i właśnie pokazywania im granic. Czyli akceptuję cię taką, jaką jesteś, akceptuję, że na przykład wolisz rysować niż uczyć się matematyki, ale jednocześnie pokazuję normy i ważne dla mnie wartości. To, na czym mi zależy, na czym zależy naszej rodzinie.

A.B: Wystarczy powiedzieć: „Nie chcę, żebyś tak robił, ale jednocześnie bardzo chciałbym się dowiedzieć, dlaczego tak robisz...” Często jest tak, że dziecko na przykład krzyczy na rodzica.

A.L: albo rodzeństwo,

A.B: bo tak, jak mówiłam, do czwartego życia nagromadzenie frustracji jest duże. Pamiętajmy też, że dzieci nie potrafią robić rozróżnienia między sobą a swoim zachowaniem. My im przypisujemy jakąś intencję, dlatego tak łatwo je zranić, krytykując ich czyny.

A.L: Dziecko może powiedzieć: „Nienawidzę cię”, ale pokazuje w ten sposób, że nie lubi zasady, którą rodzic wprowadził, że na przykład teraz jest koniec bajki. I w takiej chwili dziecko potrzebuje, żeby pokazać mu, że „widzę, że się złościś, natomiasz nie włączę ci teraz tej bajki, bo uważam, że zbyt długie oglądanie bajek nie jest dla ciebie dobre, proponuję, żebyśmy zrobili coś innego, miłego razem. Co chciałbyś teraz ze mną porobić?”. Ale jednocześnie akceptuję – „Masz prawo się złościć, bo chciałeś oglądać bajkę, rozumiem to. Widzę to, rozumiem twoją złość”. I już samo nazwanie tego sprawia ulgę.

A.B: Tak jak wtedy, gdy mówimy: „Nie chcę, żebyś mnie bił, nie chcę, żebyś mnie źle traktował”, ale jednocześnie pytamy „Co chcesz mi przez to powiedzieć?”. Często się zdarza, że w przedszkolu dzieci się biją albo gryzą. Jak mówi Jasper Juul, to są często ugryzienia miłości. Dzieci często nie mają intencji, aby zrobić komuś krzywdę, bo nie oddzielają siebie od swojego zachowania i chcą nam przez to coś powiedzieć. Więc dobrze by było powiedzieć wtedy: „Nie chcę, żebyś tak robił, ale chcę się dowiedzieć, co ty chcesz mi przez to powiedzieć”. Proszę zobaczyć, jak wiele musimy zmienić w swoim podejściu, żeby nauczyć się innego języka. Na początku ten sposób porozumiewania wydaje się być nienaturalny. Ale musimy zrobić tę rewolucję, żeby zacząć się między sobą inaczej porozumiewać. Potrzebujemy więcej komunikatów „ja”.

Są dzieci, które rzeczywiście potrafią się zatrzymać przy takiej rozmowie, ale przecież są dzieci, które tylko bardziej się nakręcają...

A.B: Trzeba próbować. Ataki złości czy smutku powinniśmy przyjmować z uważną miłością. Samo przyjmowanie i uważne towarzyszenie już jest pomocą. Trzeba pozwolić temu wybrzmieć, nawet jeśli taki atak trwa długo. Wiem, że 5-10 minut hysterii dziecka to czas bardzo długi i trudny dla nas i dziecka. Trzeba też pouklądać się ze swoimi wartościami. Jeżeli nam się to uda i będziemy działać w tym duchu, zgodnie z własnymi wartościami to dziecko to wyczuje. My przecież też przeżywamy trudne emocje i sami wysyłamy przekaz, że się nie

ENERGIA I WITALNOŚĆ!

30 kapsulek
Suplement diety

Formuła energii i witalności
Żeń-szeń®
vita-complex

200 mg ekstraktu żeń-szenia koreańskiego
i 250 mg ekstraktu żeń-szenia amerykańskiego

450 mg
ekstraktu
żeń-szenia

Olimp Labs®

SUPLEMENT DIETY

Olimp Labs® | PRODUKT POLSKI

zgadzamy na to, co czuje dziecko. A proszę sobie wyobrazić, że dziecko odczytuje emocje, do których się musi dostosować czyli energię panującą w rodzinie, w dwie setne sekundy! To jest po prostu mgnięcie oka! Ono odczytuje sygnały, które płyną z naszego ciała, z tego, co do niego mówimy, jak do niego mówimy, z naszego głosu... Więc jeżeli mamy zgodę na przeżywanie trudnych emocji i na to, żeby dziecko się złościło, to ono będzie to wyczuwało. Czasami panie mówią: „Ja się zmienię, ale mój mąż nie zmieni, babcia się nie zmieni i to wszystko na marne”, ale my zawsze powtarzamy, że jak zmienia się jedno ogniwo w łańcuchu, to wszystko się zmienia. Tylko trzeba dać sobie czas.

Jak rozmawiać z dzieckiem o emocjach, które już wybrzmiały? Czasem są na przykład sygnały ze szkoły czy z przedszkola, że dziecko w jakiś sposób nie radzi sobie z emocjami, zachowuje się w sposób niewłaściwy, a dziecko już czasem nawet nie pamięta, że coś narozrabiało, że coś takiego miało miejsce. Albo może nie chce pamiętać. Jak po czasie z dzieckiem rozmawiać?

A.L: Trzeba zaobserwować, czy w ogóle jest potrzeba powrotu do takiej emocji, czy jest potrzeba, żeby o tym rozmawiać. Trzeba obserwować własne dziecko. Ono zawsze da nam sygnały, że coś jest nie tak. Można wtedy powiedzieć: „Chciałabym się po prostu dowiedzieć, co się stało, co cię smuci”. Być może nie zawsze jest konieczne opisywanie całej sytuacji i powrotu do niej. Ale jeżeli sami wiemy i czujemy, że to jest potrzebne, to trzeba nawiązać z dzieckiem rozmowę. Zwyczajnie porozmawiać na zasadzie: „Czy pamiętasz taką sytuację...” Ale nie upierałabym się przy rozmowach pedagogicznych. Bo dzieci tak naprawdę niewiele się uczą przez rozmowy, w których mówimy: „Słuchaj, należy zachowywać się tak i tak”. Dziecko uczy się przez obserwację. Ono będzie sobie radziło z trudnymi sytuacjami tak samo, jak my to robimy. Więc jeżeli na przykład my w trudnej chwili powiemy: „Wiesz co, muszę chyba wyjść i chwilę pooddychać, bo jestem zdernerwowana”, to jest duża szansa, że dziecko będzie odzwierciedlało te wzorce. Ale jeżeli w trudnych emocjach zaczniemy krzyczeć na kogoś, to prawdopodobnie dziecko, kiedy się sfrustruje, bo na przykład ktoś mu zabierze klocki, będzie na tę osobę krzyczeć. Musimy mieć świadomość, że niestety dzieci powielają nasze wzorce zachowań.

Gdzie może szukać informacji rodzic, który byłby zainteresowany tym, żeby się nauczyć, jak pracować z emocjami dziecka? Czy panie prowadzą jakieś kursy dla rodziców? Może mogą panie polecić jakieś książki?

A.B: Na pewno możemy polecić wiele książek. Szczególnie bliski jest nam Jesper Juul - jeden z liderów przełomu we współczesnej pedagogice. Polecamy wszystkie jego pozycje. Jeśli chodzi o bieżące informacje na temat naszych warsztatów to zapraszamy na stronę internetową www.fundacjaemocja.pl, na której znajdują się wszelkie informacje o nas i o tym, co robimy. Prowadzimy warsztaty dla rodziców, warsztaty dla kobiet, dla dzieci oraz konsultacje indywidualne. Zapraszamy również na Facebooka, gdzie na bieżąco zamieszczamy różne artykuły dotyczące tego, co się dzieje teraz, jak przeżywać te emocje. Trzeba śledzić naszego Facebooka (Fundacja Rozwoju Świadomości Emocjonalnej Emocja Facebook) . W czasie pandemii uruchomiliśmy darmowy telefon wsparcia dla rodziców, nauczycieli, dla wszystkich, którzy potrzebują konsultacji psychologicznej. Dyżur prowadzony jest przez psychologa i coacha.

A.L: Jesteśmy i wspieramy potrzebujących rozmowy, bo jest to teraz bardzo ważne.

Teraz jest rzeczywiście taki frustrujący czas.

A.B: To jest trudy czas, bardzo. Dlatego ważna jest praktyka uważności tu i teraz. Wszystkie nasze warsztaty zawierają elementy uważności. Sama jestem nauczycielką uważności dla młodzieży, na licencji Akademii Mindfulness Michaela Sandersona i myślę, że bycie w obecności tu i teraz, niesięganie za daleko w przyszłość ani w przeszłość



jest bardzo ważne. Pamiętajmy, że lęk i strach to są emocje związane z przeszłością i przyszłością. Zazwyczaj w doświadczaniu chwili obecnej tych trudnych emocji nie ma. I tego też uczymy nasze dzieci: uważnego bycia, uważnego gotowania, uważnego ubierania, zauważania piękna dookoła, które się właśnie dzieje, bo przecież jest wiosna. Dzieci doskonale i szybko odczytują emocje i wiedzą, że jest to nie-normalna sytuacja, widzą, że rodzice są zaniepokojeni, widzą co się dzieje, słyszą przecież, co nadają wiadomości i one na pewno też przeżywają trudne emocje i też przeżywają różne lęki i niepokoje. Dlatego zachęcamy, żeby stosować praktykę uważności. To są proste zabawy: obserwacja drzew, ptaków, dmuchanie piórek, lot dmuchawców. To jest bardzo ważne, bo co nam daje praktyka uważności? Stabilizuje system nerwowy, zmniejsza stres, zmniejsza lęk, sprawia, że możemy się zatrzymać, wpływa na poczucie własnej wartości.

A.L: Tu chodzi o doświadczanie świata wszystkimi zmysłami i świadomie – świadome jedzenie, świadomy dotyk... To sprawia, że zakorzeniamy się w chwili obecnej, a jeżeli jesteśmy skupieni na swoim ciebie i na chwili obecnej, nie rządzą nami myśli, które mogą sprawić, że zaczniemy się zamartwiać, zaczniemy wybiegać w przyszłość i zastanawiać się, co będzie. Nie wiemy, co będzie. Jesteśmy teraz w tak przedziwnej sytuacji, że naprawdę nie wiemy, co będzie. I ważne jest, żebyśmy zaakceptowali tę naszą niewiedzę. Trzeba zaakceptować, że nie wiemy i nauczyć się spokojnego oczekiwania na to, co będzie, bo nasze zamartwianie się na pewno nic nie zmieni.

A.B: Zamieściliśmy na YouTube (można znaleźć link na naszej stronie na Facebooku) opracowaną przez nas medytację. Pozwala ona na pobycie z wszystkimi uczuciami, które w nas są. Wszystkimi. W uważnej życzliwości dla każdej jednej emocji. I to samo polecam robić z dziećmi: pozwolić im się smucić, pozwolić im nie chcieć, pozwolić im płakać, złościć się. Trzeba pozwolić też na złość, choć agresja to w ogóle osobny i długi temat. Ale musimy mieć kontakt ze swoją złością chociażby po to, żeby móc komunikować swoje granice.

A.L: Żeby pokazywać, że nam się coś nie podoba. Jeżeli nie mówimy, co nam się nie podoba i tylko kumulujemy niechęć w sobie, to plecak z niechęcią do drugiego człowieka może nas z czasem przewrócić. Dochodzi wtedy do wielu dramatycznych sytuacji, niezrozumiałych dla drugiej strony konfliktu. Dlatego musimy rozmawiać o swoich potrzebach i dawać jasne komunikaty „ja” – co ja czuję, co ja myślę. Powinniśmy odejść od komunikatów „ty”, a zwłaszcza od: „Bo ty zawsze...” i jasno werbalizować swoje potrzeby. Rozmawiajmy.

A.B: I akceptujemy wszystkie emocje.

Dziękuję bardzo za rozmowę. Rozmawiała Katarzyna Grębska

DOBRZE SIĘ PRZYSWAJA!

50 tabletek powlekanych
Suplement diety

MagMAX B6™
687 mg cytrynianu magnezu
+ wit. B6 i B1

zmęczenie • drganie powiek • kurcze mięśni

Olimp Labs®

SUPLEMENT DIETY

Olimp Labs® | PRODUKT POLSKI