

Do radzenia sobie z emocjami dzieci potrzebują dwóch rzeczy.

Pierwsza z nich to czas, ponieważ ich układ nerwowy jest jeszcze niedojrzały. Jest to warunek czysto biologiczny, którego nie da się przyspieszyć żadnymi trikami.

Drugi to wsparcie otoczenia i otrzymanie narzędzi do regulacji. Przed rodzicami więc ważne zadanie: Jak pomóc dziecku w regulacji emocji?

Emocje a neurony lustrzane

To, w jaki sposób pomagamy dzieciom regulować emocje, w dużej mierze zależy do tego, jakie my rodzice mamy mechanizmy samoregulacji. Jeśli czujemy, że w relacji z dzieckiem nie radzimy sobie z własnymi emocjami, to poszukajmy najpierw wsparcia dla siebie, a dopiero potem wspierajmy dziecko w przeżywaniu trudnych emocji.

Oczekiwanie od dziecka, że się uspokoi, gdy my jesteśmy zdenerwowani, zawsze zakończy się fiaskiem. Emocje są zaraźliwe, zwłaszcza pomiędzy bliskimi sobie osobami. Odpowiadają za to neurony lustrzane, które odczytują stan emocjonalny osoby, z którą jesteśmy w kontakcie i dostrajają się do jej stanu. To dlatego tylko spokojny rodzic jest w stanie dać wsparcie i pomóc rozregulowanemu dziecku.

Jak wspierać dziecko, które przeżywa trudne emocje?

1. Akceptacja tego, co ono przeżywa, czyli powstrzymanie się od krytyki, ośmieszania, deprecjonowania czy oceny w stylu „to nieładnie tak się złościć”. Akceptacja oznacza też powstrzymanie się od działań i przyjęcie na siebie emocji dziecka. Taki dorosły mógłby sobie pomyśleć – „widzę, że jesteś chłopcem, któremu jest teraz bardzo trudno, a ja jestem dorosłym, który to dla Ciebie wytrzyma”.
2. Okazanie dziecku empatii, czyli próba zrozumienia tego, co czuje dziecko. Rodzic zdecydowanie nie powinien negować uczuć dziecka, np. „i po co te łzy, przecież nie stało się nic wielkiego”.
3. Nazwanie trudnych emocji – pozwala na ich oswojenie i zmniejszenie napięcia np. „boisz się jutrzejszej klasówki?”
4. Zapewnienie dziecku bezpieczeństwa w przypadku, kiedy może ono sobie lub komuś innemu zrobić krzywdę, np. poprzez zatrzymanie ręki, która zmierza do wymierzenia ciosu.
5. Towarzyszące milczenie – jestem przy Tobie.
6. Wzięcie odpowiedzialności za swoje decyzje, np. za odmowę - „zdecydowałam, że nie kupię Ci tej gry, widzę, że to jest dla Ciebie trudne, rozumiem to”.
7. Szanowanie emocji dziecka – czyli pozwolenie mu na przeżywanie emocji, co daje mu świadomość samego siebie.

Zdania, które pomagają wspierać dziecko

- Widzę, że jesteś rozłoszczony.
- Słyszę, że trudno jest Ci się z tym pogodzić.
- Słyszę, jak to jest dla Ciebie ważne.
- Rozumiem, że miałeś wielką ochotę na...
- Chodzi o to, że tak bardzo chciałeś to mieć, rozumiem.
- Słyszę, że się nie zgadzasz.

Kiedy dziecko przeżywa silne emocje, jego zachowanie jest podyktowane działaniem niższych struktur mózgu (tzw. mózg gadzi i ssaczy, czyli parter mózgu). Wyższe partie mózgu, np. kora przedczołowa, są wówczas wyłączone. Kora przedczołowa nazywana jest piętrem mózgu i odpowiada między innymi za procesy regulacji emocji, hamowanie, kompetencje społeczno- emocjonalne, planowanie, przewidywanie, refleksję i autorefleksję. Ta część mózgu dojrzewa bardzo powoli do około 25 roku życia. Dzieci nie mają więc jeszcze rozwiniętych struktur, które mogłyby im pomóc być w równowadze, a także w łatwym wracaniu do niej. To dlatego dzieci bardzo intensywnie przeżywają emocje np. kopią, krzyczą, biją, wrzeszczą itp. To, co może zrobić rodzic, to pomóc dziecku poprzez towarzyszenie, akceptację tego, co przeżywa oraz okazanie empatii. Każdy rodzic musi mieć świadomość, że dziecku jest trudno zapanować nad swoimi emocjami z uwagi na niedojrzałe struktury mózgowie, a nie z powodu złego wychowania czy zbytnej pobłażliwości rodziców.

W tym miejscu chciałabym jasno powiedzieć, że dziecko, które z uwagi na przeżywaną złość, jest izolowane np. poprzez odesłanie do innego pokoju czy innego miejsca odosobnienia w celu przemyślenia swojego zachowania, np. tzw. karny język, nie jest do tego absolutnie gotowe. Przede wszystkim nie jest w stanie niczego przemyśleć, kiedy jest mocno wzburzone, do tego potrzebuje kontaktu z akceptującym dorosłym, z jego spokojnym piętrem mózgu. Poza tym dziecko otrzymuje wtedy komunikat informujący go, że przeżywane przez niego emocje są dla nas niewygodne i dopóki będzie je przeżywało, my nie chcemy mieć z nim kontaktu. Takie dziecko najczęściej potrzebuje wsparcia, akceptacji, przytulenia, pogłaskania i tzw. mowy matczynej – tak, wiem, rozumiem, to jest trudne. Dzieci potrzebują dorosłych w przeżywaniu emocji.

Wyjątkiem jest nieliczna grupa dzieci, które w momencie przeżywania silnych emocji sama szuka dla siebie miejsca odosobnienia i nie chce mieć z rodzicem żadnego kontaktu ani fizycznego, ani werbalnego, ani wzrokowego, ale to odosobnienie jest ich decyzją.

Warto jednak pamiętać, że powiedzenie któregokolwiek z proponowanych zdań nie sprawi, że dziecko się uspokoi, rozluźni, uśmiechnie i powie „dzięki mamó, już mi lepiej”. Kiedy rodzic jest przy dziecku i wspiera je, musi się liczyć z tym, że uspokojenie i wyciszenie emocji potrwa. Dzieje się tak dlatego, że do ukojenia i rozładowania emocji potrzebny jest dziecku fizyczny akt, zachowanie. Emocje muszą po prostu wybrzmieć. Kiedy rodzice zaprzeczają czy bagatelizują to, co przeżywa dziecko, podważają w nim zaufanie do własnych odczuć. Jeśli mama mówi, „że nie ma czego się bać, bo nic się nie stało”, to dziecko czujące lęk otrzymuje również taki komunikat, że coś ze mną jest nie tak, skoro mama mówi, że nie ma się co bać, a ja nadal się boję. Dziecko traci wówczas zdolność różnicowania swoich stanów emocjonalnych, tego, co się z nim dzieje i co przeżywa. Potem w życiu dorosłym na pytanie „co czujesz?”, odpowiada „wszystko jest ok, dobrze”.

Warto pamiętać, że płacz jest naturalnym narzędziem regulacji i naprawy. Obniża ciśnienie, eliminuje toksyny, rozluźnia napięte mięśnie wyrównuje oddech. Przecież nawet jako dorośli mamy takie doświadczenia, że kiedy sobie prawdziwie popłaczymy, a nawet poszlochamy, to wówczas po jakimś czasie czujemy się rozluźnieni, niektórzy mówią, że nawet oczyszczeni. Dlatego płacz dziecka spełnia ważną funkcję regulującą .

Podsumowując nasze rozważania na temat tego, co może zrobić rodzic, aby pomóc dziecku w regulacji emocji, można zacytować słowa piosenki: „Po prostu bądź.” (Kora Jackowska)