

# Trudne emocje, a trudne zachowania



**„To z czym przyjdzie dziecko, to rodzic udźwignie”  
M. Stańczyk**

**Dzieci dobrze się zachowują, jeśli potrafią. Ale również wtedy, kiedy dobrze się czują. Dość kuszące jest stwierdzenie, że dziecko źle się sprawuje, bo chce zrobić dorosłym na złość. Dziecięce postępowanie to wierzchołek góry lodowej i to, co ma na nie wpływ, znajduje się pod powierzchnią. A są to: **potrzeby, emocje, motywacja.****

## **Dlaczego warto zaglądać pod powierzchnię?**

- Kiedy nie wiemy, co przeżywa dziecko, trudno będzie o adekwatne wsparcie. Jeśli nie zaopiekujemy się emocjami, to one i tak wybrzmiały za jakiś czas, ale już ze zdwojoną siłą.
- **Kiedy skupiamy się jedynie na zachowaniu i je nawet wyeliminujemy, to napięcie, które przeżywa dziecko nadal w nim będzie.** Dziecko będzie więc szukało innej strategii, innego zachowania, które pozwoli mu na choć chwilowe poradzenie sobie z nim. Często te nowe strategie czy zachowania są jeszcze trudniejsze dla rodziców.
- Kiedy skupiamy się na zachowaniu, to jako rodzice możemy podejmować takie działania w stosunku do dziecka, które będą dla niego dość naruszające. Będzie to paradoksalnie skutkowało jeszcze gorszym zachowaniem.

Kiedy zaglądamy pod powierzchnię i sprawdzamy, jakie emocje przeżywa dziecko, to możemy je nazwać, przyjąć i dać im przestrzeń do wybrzmienia.

**Zachowanie jest więc zewnętrzną warstwą.** W zaglądaniu pod powierzchnię pomaga obserwacja, w której bez ocen przyglądamy się dziecku. Co ono przeżywa i czego potrzebuje? Aby to zrobić, rodzic musi najpierw oddzielić swoje emocje i odkleić błędne przekonania, że dziecko robi coś na złość lub specjalnie, że gdyby tylko chciało, to by się postarało zachowywać lepiej.

## **Trudne emocje to trudne zachowania**

Emocje są bezpośrednim motorem do działania i zawsze za trudnymi zachowaniami stoją trudne emocje. W porozumieniu bez przemocy mówi się, że emocje są reakcją na sytuację, w której jakieś ważne potrzeby dziecka domagają się zaspokojenia. Dla przykładu złość może wynikać z niezaspokojonej potrzeby autonomii i niezależności. **Kiedy dzieci przeżywają trudne emocje, potrzebują, żeby rodzic swoją obecnością i wyregulowaniem (zielona strefa) pomógł im je przeżyć.** Dopiero wytrwanie rodzica przy dziecku i pozwolenie na przeżywanie emocji do końca (dopełnienie), powoduje spadek jej intensywności. Zdarza się, że rodzice chcą zbyt szybko reagować i np. pocieszają, zawstydzają. To może utrudnić dziecku powrót do równowagi. Właśnie dlatego, że doszło do wyciszenia emocji a nie do ich wybrzmienia, przeżycia.



# Rozumienie roli emocji

Rozumienie emocji, umiejętne ich nazywanie, a także wiedza o tym, jaką pełnią rolę w zachowaniu dziecka, do czego są mu potrzebne, może pomóc rodzicom we właściwym wspieraniu dziecka.

## 1. Smutek

- Okazuje, że coś było ważne dla dziecka.
- Pomaga mu poradzić sobie ze stratą małą czy dużą.
- Płacz, który towarzyszy smutkowi, pomaga rozładować napięcie.

Rodzicom często trudno jest towarzyszyć dziecku w smutku. Kiedy widzimy zapłakaną twarz dziecka i trwa to dla nas dość długo, zdarza się, że mówimy „no już rozchmurz się”, „nie ma co płakać, no otrzyj już łezki” lub „bądź dzielnym chłopcem”. Jako dorośli mamy dobre intencje. Wydaje się nam, że takie słowa spowodują, że dziecko poczuje się lepiej. Tak jednak nie jest. Taki sposób reagowania sprawia, że dziecko może poczuć się osamotnione, a nie wsparte.

Funkcją smutku jest osvajanie się ze stratą i z tym, co się wydarzyło oraz przygotowanie się na nowe. Dziecko potrzebuje, aby rodzic swoją postawą pokazywał mu, że nie ma nic złego w smuceniu się, że jest przy nim tak długo, jak będzie go potrzebowało.

## 2. Strach

- Informuje nas o zagrożeniu.
- Pozwala zadbać o potrzebę bliskości i bezpieczeństwa (szczególnie u młodszych dzieci).
- Zdarza się, że maskuje inne emocje i trudności, np. nadmierny stres, napięcie, smutek.
- Służy przetrwaniu.

**Warto sprawdzić, czy w sytuacji gdy dziecko mówi o lęku, strachu to tak naprawdę mówi nam nie wprost „potrzebuję być z Tobą, potrzebuję czasu z Tobą, potrzebuję Twojej bliskości”.**

## 3. Złość

- Informuje o tym, że granica dziecka została naruszona i przekroczona.

- Pozwala zadbać o potrzebę autonomii i niezależności.
- Zdarza się, że jest reakcją na zagrożenie.
- Mobilizuje do działania, do ochronny i daje dużo energii.
- Zdarza się, że pomaga radzić sobie ze stratą, nawet taką, która się nie wydarzyła, ale dziecko czegoś bardzo chciało i oczekiwało, np. wyjazd na obóz. Wtedy złość daje dziecku energię, żeby nie zatopić się w smutku.

Zdarza się, że w złości dzieci nie chcą być blisko, nie chcą się przytulać. Czasem jedyna pomocna strategia to po prostu być i wytrwać.

#### 4. Wstyd

- Pozwala zadbać o poczucie bezpieczeństwa. To dlatego dzieci wstydzą się obcych i mało znanych ludzi.
- Pozwala na pokazywanie dystansu, aby czuć się bezpiecznie.
- Chroni.

Wstydu nie należy utożsamiać z nieśmiałością i nakłaniać dziecko, aby go przezwyciężało, szczególnie w relacjach z obcymi.

### Mówienie o emocjach

Zanim zaczniemy rozmawiać z dzieckiem o emocjach, najpierw pozwólmy, by one wybrzmiały. W pierwszej kolejności chodzi o towarzyszenie, a dopiero potem o nazywanie. **Warto jednak pamiętać, że są dzieci, które nie lubią nazywać emocji.** To im nie pomaga, kiedy rodzic mówi „widzę, że się złościś”. Zdarza się, że to je jeszcze bardziej rozregulowuje. One nie chcą, żeby rodzic mówił do nich takim językiem. Z drugiej strony są takie dzieci, które komunikat „wydajesz się smutny” przyjmą z wdzięcznością i otwartością, jako zaproszenie do dialogu.

Zdarza się, że rodzicom trudno jest zaglądać pod powierzchnię i mamy wówczas takie życzeniowe strategie, że dziecko ma po prostu przestać i tyle. Często są to strategie oparte na karaniu, wyciąganiu konsekwencji, nagradzaniu. Zwykle działa to tylko na kilka dni czy tygodni. Po czym kłopot z zachowaniem wraca. Tak więc zagłębiamy pod powierzchnię. Zaciekawiamy się światem przeżyć dziecka i starajmy się mu w nim towarzyszyć z ciekawością i czułością. Emocje, które przeżywają dzieci, mają ogromny wpływ na ich zachowanie. Pamiętajmy o tym, jaką rolę pełnią poszczególne emocje, bo to pomoże nam rozszyfrować, co stoi za zachowaniem dziecka.

Literatura:

- Webinar Małgorzaty Stańczyć pt. „Trudne emocje- trudne zachowania”
- W sercu emocji dziecka. Isabelle Filliozat. Wydawnictwo Espirt. Kraków 2009.

- 

Marzena Jasińska

Trener, dyplomowany coach, doradca rodzinny. Od lat wspiera rodziców w konsultacjach indywidualnych oraz warsztatach psychoedukacyjnych. Swoją pracę opiera na filozofii Jespera Juula, założeniach Rodzicielstwa Bliskości oraz Porozumienia Bez Przemocy. Specjalizuje się w zakresie neurodydaktyki oraz uczenia się uczniów. Ekspert rozwoju osobistego, komunikacji, negocjacji. W swojej pracy zajmuje się także tematyką mediacji szkolnych, procesów grupowych, zarządzania zmianą w organizacji i zarządzania zespołem. Prywatnie mama dwóch dorosłych synów.