

Dlaczego emocje innych są dla nas trudne? Jak sobie z nimi radzić?

Emocje mają silny komponent biologiczny. Są automatycznymi reakcjami, bezpośrednia ich zmiana nie jest możliwa. By hamować impulsy nerwowe, potrzebna jest dojrzała kora czołowa. U dzieci i nastolatków jest ona jeszcze niedojrzała. Gdy dziecko doświadcza trudnej emocji, nie może dobrowolnie przestać jej czuć czy powstrzymać z wykorzystaniem umiejętności hamowania czy racjonalnego myślenia. Problem pojawia się, gdy osoba dorosła również wejdzie w stan silnego wzbudzenia i nie będzie umiała wyhamować swoich impulsów. Musimy pamiętać o tym, że w przypadku dzieci to my często jesteśmy „zewnętrznym mechanizmem regulującym emocje”. Żeby uczyć dziecko regulowania emocji, musimy najpierw wyregulować własne trudne emocje.

Emocje powstały w drodze ewolucji i są nam potrzebne.

Część ze sposobów reagowania emocjonalnego jest niestety nieprzystająca do warunków, w których dzisiaj żyjemy. Strategie, które sprawdzały się w reakcji na stres w przypadku ludzi prowadzących koczowniczy tryb życia, dziś nie działają.

4 rodzaje radzenia sobie ze stresem



Zaangażowanie społeczne



Walka albo ucieczka



Zamarzanie



Dysocjacja

Shanker, S., Barker, T. (2016). Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości. Warszawa: Mamina

Choć niektóre sposoby wyrażania emocji prowadzą do trudności, to same emocje są nam potrzebne.

Funkcje emocji:

- informują,
- mobilizują,
- pozwalają przewidywać konsekwencje,
- skracają czas reakcji na sytuację.

Każda z emocji niesie ze sobą informacje

Złość

- informuje o przekroczeniu granic,
- daje energię do walki,
- reakcja na krzywdę, frustrację, poczucie bycia atakowanym,
- reakcja odmowy, protestu;
- określa akceptowalną dla nas granicę;
- pozwala bronić swoich wartości;



Strach

- ostrzega przed ryzykiem, niebezpieczeństwem,
- naturalna reakcja w obliczu nieznanego,
- pozwala przewidywać i przygotować się na wydarzenia;



Smutek

- wiąże się z rozczarowaniem, stratą, porażką, poczuciem odrzucenia, brakiem miłości,
- pomaga w przygotowaniu się do zaakceptowania nowej rzeczywistości, zmian,
- często wyraża niezbędną żałobę, żal,
- ułatwia dostosowanie się do przeżywanej sytuacji (apatia, wycofanie),
- jest wyrazem silnego zaangażowania;



Radość

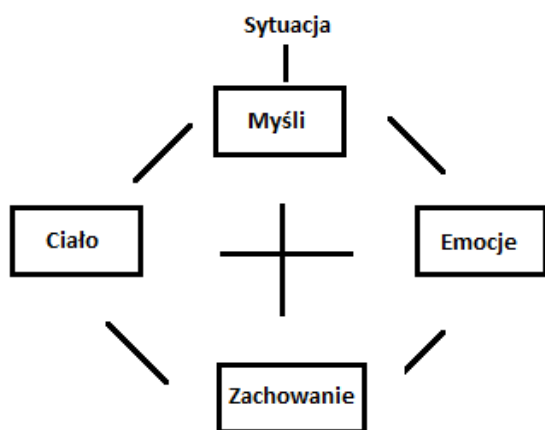
- powoduje odprężenie, „lekkość”,
- zwiększa wyrozumiałość wobec innych i wobec siebie, jest informacją o tym co sprawia jest ważne i dobre, że warto robić tego więcej;



Wstręt, odraza

- ma silny komponent somatyczny, informuje o tym, że coś jest szkodliwe,
- generuje reakcję w postaci unikania,
- emocja występująca przy fobiach prostych (np. gołębie).





W każdej sytuacji człowiek doświadcza wielu rodzajów reakcji. Wszystkie elementy mają ze sobą związek. Zmiana w jednym z nich prowadzi do zmian w kolejnych. Zachowania są wypadkową tego, co człowiek myśli, jakich reakcji fizjologicznych doświadcza i jakie czuje emocje. Dodatkowo zachowania mogą wpływać na wcześniejsze elementy.

Ważne, żeby pamiętać, że emocje są bezpośrednio związane z myślami. Dana myśl często wprost prowadzi do emocji.



Na przykład gdy widzimy psa, myślı o tym, jakie są psy, może zmienić naszą reakcję.

Myślı o tym, z jakiej przyczyny stało się coś, co nam się nie podoba, może bardzo zmienić to, jaką emocję pocujemy i jak się zachowamy.

Nawet jeśli dla obserwatorów z zewnątrz myślı wydaje się zupełnie błędna („To oczywiste, że nie zrobiłem tego na złość”), dla osoby doświadczającej silnej emocji, jest to aktualna prawda o świecie.

Kiedy trudno nam empatycznie reagować na emocje dzieci?

Myśli zapalniki:

- przypisujące dzieciom złe intencje
- wyolbrzymiające problem
- zawierające negatywną ocenę

Data	Sytuacja	Myśli - zapalniki	Poziom złości	Alternatywne myśli	Poziom złości
	Marysia włożyła swojego chomika do lodówki	To głupi i okrutny czyn. Marysia zupełnie nie potrafi troszczyć się o zwierzę.	5	Poradzę sobie z tym na spokojnie. Włożyła chomika do lodówki bo myślała, że to dobre miejsce dla niego, bo może spinać się po półkach. Myślę, że to może zdarzyć się sześciolatce. Nie zdawała sobie sprawy, jakie może mieć to konsekwencje dla chomika.	2
	Janek robi katapultę z widelca i rozrzuca jedzenie po całej sali	Robi to żeby mnie zdenerwować. Już nie wytrzymam. Od miesięcy tłumaczę mu że tak nie można, a on ciągle to robi. Jestem beznadziejną terapeutką.	7	Zauważyłam, że kiedy tak robi, poświęcamy mu dużo uwagi. Prawdopodobnie w ten sposób wzmacniamy to zachowanie. Będę musiała na spokojnie przeanalizować sposób postępowania. To, że na razie nie udało się zmienić zachowania u tego dziecka, nie znaczy że sobie nie radzę.	4

McKay, M., Fanning, P., Paleg, K., Landis, D. (2012). Kiedy Twoja złość krzywdzi Twoje dziecko. Poradnik dla rodziców. Podkowa Leśna: wydawnictwo MIND.

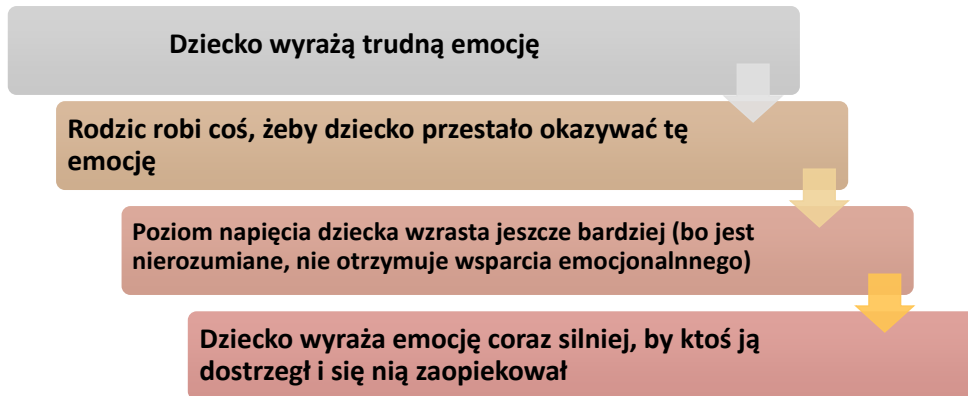
Tolerowanie emocji to umiejętność, która polega na cierpliwym znoszeniu nawet trudnych emocji dziecka. Dorośli nie posiadający tej umiejętności starają się za wszelką cenę doprowadzić do tego, by dziecko się uspokoiło, czyli skończyło:

- krzyczeć
- bać się
- złościć
- smuć
- mówić o bezsensowności życia
- żalić się, narzekać.

W tym celu rodzice:

- proszą
- tłumaczą
- krzyczą
- szantażują
- wypominają błędy
- zabraniają wychodzić pokoju.

Te czynności bardzo często prowadzą do eskalacji emocji.



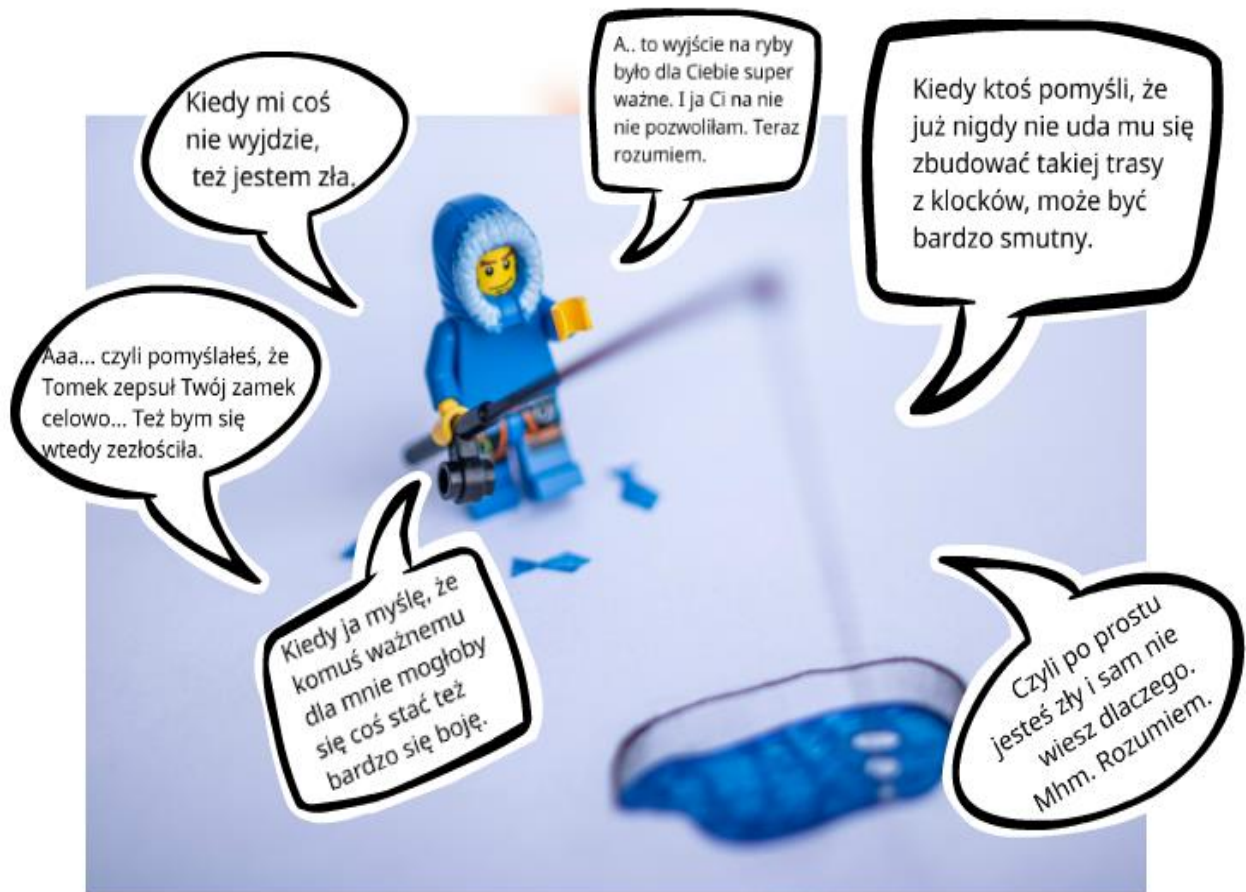
Ambroziak, K., Kołakowski, A., Siwek, K. (2018). *Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży*. Sopot: Wydawnictwo GWP

Jak mądrze towarzyszyć dzieciom w przeżywaniu emocji?

1- Obecność



2- **Uprawomocnienie i normalizowanie emocji** (czyli: masz prawo czuć tę emocję i to normalne, że ją czujesz).



3- **Zaakceptuj:**

- Emocje
- Myśli
- Sprzeczne potrzeby

4- **Pomóż rozwiązać problem**

Rozpocznij, gdy Ty i dziecko będziecie spokojni/ spokojne:

1. Zdefiniujcie problem uwzględniając przy tym myśli i emocje,
2. Zastanówcie się, jak inaczej można zachować się w takiej sytuacji,
3. Jakiego innego powodu ktoś mógł się zachować w sposób, który zezłościł dziecko,
4. Przetestujcie możliwe rozwiązania w scenie lub za pomocą pacynek, figurek.

Pamiętaj, dziecko ma prawo nie chcieć o tym rozmawiać. To również warto uprawomocnić.



Pamiętajmy, że ludzie nie przeżywają trudnych emocji z własnego wyboru lub by zrobić „na złość”.

"Po co dziecko miałoby poddawać się swojej wściekłości, skoro wiadomo, że to prowadzi do opłakanych skutków i sprawia, że staje się ono wyrzutkiem społeczeństwa? Po co dziecko miałoby świadomie wybrać rozstrój emocjonalny a nie spokój i stabilność? (...) Dlaczego nastolatek miałby zostawać w łóżku przez cały dzień z zaciągniętymi zasłonami? Dlaczego podenerwowane dziecko nie mogłoby "po prostu odpuścić", a smutne "po prostu się rozchmurzyć"?"

Shanker, S. i Barker, T. (2016). Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości. Warszawa: Mamania

Dzieci i nastolatki mają podobne potrzeby jak dorośli. Jeśli więc mówienie „nie mów tym tonem” lub poklepanie po ramieniu i powiedzenie „nie ma się czym martwić” powojuje złość dziecka – nie należy tego robić.



- Postaraj się nie moralizować, nie głądzić, nie podsuwać rozwiązań.
- Ludzie potrzebują, żeby ktoś towarzyszył im w przeżywaniu emocji.

Zdaj się na intuicję i znajomość swojego dziecka. Przykłady tego, co możesz zrobić:

- pozwolić się wygadać i tylko słuchać
- sparafrazować opis emocji
- posiedzieć z dzieckiem
- zaproponować zrobienie czegoś razem
- przytulić.

Ambroziak, K., Kotakowski, A., Siwek, K. (2018). Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży. Sopot: Wydawnictwo GWP

Podsumowanie stosowanych przez dorosłych strategii:

 Niezbyt pomocne	 Pomocne
<ul style="list-style-type: none">• kary• tłumaczenie• porównywanie z innymi• krzyki• szantażowanie• kazania	<ul style="list-style-type: none">• towarzyszenie,• proponowanie wspólnej aktywności,• parafrazowanie emocji,• podkreślanie tego, że emocje, które czuje dziecko są w porządku,• kontakt fizyczny, np. przytulenie,• akceptacja emocji,• zachowanie spokoju,• obserwacja własnych myśli

Przykładowy schemat postępowania

1. **Dostrzeżenie emocji dziecka. Odpowiedz sobie na pytanie „Co czuje moje dziecko?”**
2. **Nazwanie emocji: „Widzę, że jesteś...”**
3. **Zadbanie o osobę: „Jak mogę Ci pomóc?”, „Czy chcesz porozmawiać o tym, co czujesz?”**
4. **Jeżeli propozycja rozmowy spotka się z odmową: zapewnij dziecko, że będziesz czekać na jego sygnał.**

Akceptacja emocji – jak ją ćwiczyć?

Pierwszym krokiem jest umiejętność obserwacji: myśli, doznań i emocji.

Myśli, doznania i emocje - można postrzegać je jako to, czym są, czyli jako przemijające doświadczenia, które nie wymagają podejmowania jakichkolwiek działań.

Ćwiczenia radykalnej akceptacji:

- Przeczytaj kontrowersyjną historię w gazecie zrezygnuj z wyrażania osądu tego, co zaszło.
- Kiedy utkniesz w korku ulicznym - przeczekać go i nie krytykuj.
- Oglądaj wiadomości telewizyjne, nie krytykując aktualnych wydarzeń na świecie.
- Słuchaj wiadomości lub komentarzy politycznych w radiu, nie wyrażając osądu.

Literatura:

- Ambroziak, K., Kołakowski, A., Siwek, K. (2018). *Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży.* Sopot: Wydawnictwo GWP.
- Beck, J., S. (2012). *Terapia poznawczo - behawioralna.* Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Harris, R. (2018). *Zrozumieć ACT. Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce.* Sopot: GWP.
- Kalat, J. W. (2006). *Biologiczne podstawy psychologii.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Loose, Ch., Graaf, P., Zarbock, G. (2017). *Terapia schematów dzieci i młodzieży.* Sopot: GWP.
- McKay, M., Fanning, P., Lev, A. i Skeen, M. (2019). *Relacje na huśtawce.* Sopot: GWP.
- McKay, M., Fanning, P., Paleg, K., Landis, D. (2012). *Kiedy Twoja złość krzywdzi Twoje dziecko. Poradnik dla rodziców.* Podkowa Leśna: wydawnictwo MIND.
- McKay, M. Wood, J.C., Brantey, J. (2015). *Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT).* Kraków: WUJ.
- Shanker, S., Barker, T. (2016). *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości.* Warszawa: Mamaniana.
- Snel, E. (2018). *Daj przestrzeń i bądź blisko. Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków.* Warszawa: CoJaNaTo.
- Snel, E. (2018). *Moja supermoc. Uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness.* Warszawa: CoJaNaTo.
- Snel, E. (2010). *Uważność i spokój żabki.* Warszawa: CoJaNaTo.