

AKCEPTUJMY UCZUCIA DZIECKA

*Uczucia nie wyrażone ulegają uwewnętrznieniu lub eksplodują.
Zmuszanie dzieci do „dobrych” emocji wzbudza w nich uczucia „złe”.*

Istnieje ogólne przekonanie, że rolą dorosłych jest zapewnienie dzieciom szczęśliwego dzieciństwa, tj. takiego świata, w którym czułyby się bezpieczne, kochane, uśmiechnięte i nie cierpiałyby. Wiąże się z tym odpowiedzialność dorosłych nie tylko za warunki, w jakich żyje dziecko, ale także za jego uczucia. Często rozumienie szczęścia zawężone jest do przeżywania radości. Gdy dzieci cierpią, wychowawcy bardzo martwią się, dręczy ich poczucie winy i przytłaczająca odpowiedzialność za to, że nie udało się zapewnić dziecku szczęśliwych warunków życia i rozwoju.

Zaakceptowanie uczuć smutku u dziecka nastęrcza wielu dorosłym trudności. Nie potrafimy zaakceptować uczuć dziecka, gdy nie umiemy obchodzić się z własnymi emocjami. Najczęściej odciągamy osobę cierpiącą od jej uczuć dlatego, że trudno jest nam być świadkiem czyjegoś bólu. Często wręcz zaprzeczamy uczuciom dziecka po to, aby siebie od nich uwolnić, bo wywołują w nas nieprzyjemne reakcje.

Konsekwencją poczucia odpowiedzialności za dziecko oraz nieumiejętności obchodzenia się z własnymi i cudzymi uczuciami jest takie zachowanie, którego celem jest poprawianie jego samopoczucia, odciąganie od uczuć i wpływanie na ich zmianę (kojenie bólu lub przekonywanie, że aktualnie przeżywane uczucia są niewłaściwe). Inaczej mówiąc: walczymy z dzieckiem, aby nie czuło tego, co czuje.

Dla rozwoju dziecka wartość wychowawczą mają zarówno sytuacje dobre, jak i trudne. Dziecko musi nauczyć się wyrażania uczuć i panowania nad nimi. Wszystkie uczucia są bardzo ważne i wartościowe, gdyż stanowią istotną część naszego życia psychicznego. Trzeba umieć odczuwać nie tylko radość, ale także rozczarowanie, smutek i żal. Im więcej potrafimy odczuwać, tym pełniejszymi ludźmi się stajemy.

Lęk czy smutek sygnalizują nam jakiś problem, świadczą o tym, że dzieje się coś złego. Uczucia mogą dostarczać też pozytywnych bodźców do działania. Dają one możliwość wniknięcia w nasze wnętrze i poznania naszych potrzeb. Pomagają odkryć siebie i poznać nasze prawdziwe myśli. Mówią wiele o nas i o naszych związkach z innymi. Ułatwiają zrozumienie innych ludzi i kształtowanie prawidłowych relacji z nimi. Są więc niezbędne dla rozwoju społecznego dziecka.

Trudne doświadczenia pomagają dziecku w dorastaniu. Pojawiające się problemy mogą je skłaniać do poszukiwania rozwiązań, podejmowania obowiązków. Uczą akceptowania ograniczeń wynikających z sytuacji, wzmacniają odporność.

Zadaniem dorosłych jest pomaganie dzieciom konstruktywnie przeżywać trudne doświadczenia towarzysząc im tak, by nie czuły się niezrozumiane i osamotnione. W żadnym wypadku nie oznacza to pocieszania i podejmowania prób zmiany samopoczucia (nakłaniania do uśmiechu, zaprzeczania uczuciom, okazywania, że nieskrępowane wyrażanie uczuć jest niemile widziane). Rzeczywiste wsparcie i swoista psychoedukacja to tworzenie sytuacji, w których dzieci uczą się, że ich uczucia się liczą, że nie są niewłaściwe. W tej edukacji dorosły pełni rolę wzorca, ważne jest więc, co sam robi ze swoimi uczuciami. Emocjonalne zamknięcie się, odpychanie od siebie pewnego zakresu uczuć jest niezdrowe i destrukcyjne. Tłumienie uczuć bynajmniej ich nie usuwa. Nie tylko utrzymują się one, ale czasem nawet przybierają na sile. Nie opuszczają nas, dopóki się do nich nie przyznamy.

Uczuciowe wycofanie się czy zamknięcie na pewne uczucia może sprawić, że stracimy zdolność odczuwania czegokolwiek, także pozytywnych uczuć. Odcinając się od swoich uczuć, odcinamy się od swoich głębokich potrzeb. Tracimy zdolność odczuwania przyjemności oraz motywację do różnych działań, które dostarczają nam uczucia.

Co zatem możemy zrobić z uczuciami, które nie są przyjemne i radosne, skoro ich tłumienie prowadzi donikąd. Uczucia możemy po prostu mieć i nie obwiniać się, że czujemy to czy tamto. Nie oceniać uczuć w kategoriach dobra i zła. Nie uciekać przed nimi, pozwolić im swobodnie przepłynąć przez nasze ciało.

Zgoda na to, by nasze dzieci przeżywały smutek i nieszczęście oznacza tylko przyzwolenie na to, aby do relacji z nami mogły wnieść jakąś prawdę na swój temat. Oznacza to taki rodzaj obcowania dorosłego i dziecka, w którym jest miejsce na rzeczywiste istnienie różnych części nas samych (także tych, których nie lubimy). Jest to także najtrwalsza edukacja na temat uczuć: albo przekazemy dziecku, że jego uczucia mają wartość, albo nauczymy je odcinać się od własnych uczuć, a tym samym od ich „mądrości”.

Zachęcając dzieci do wyrażania uczuć, pokazujemy, że jesteśmy wrażliwi na sygnały, jakie dzieci do nas wysyłają i wpajamy dzieciom przekonanie, że należy mówić o uczuciach.

Dzieci nie powinny bać się swoich uczuć ani też mieć z ich powodu poczucia winy. Ważne, aby nauczyły się wyrażać je w sposób społecznie akceptowany. Rolą dorosłych jest im w tym pomóc, przede wszystkim przez własny przykład, pokazanie, że można ufać swoim uczuciom i wyrażać emocje nie wyrządzając nikomu szkody. Użalanie się nad dzieckiem i współczucie mu nic nie załatwia. Żal rodzica wywołuje u dziecka użalanie się nad sobą, poczucie bezradności. Dzieciom potrzebne jest konstruktywne wsparcie. Z jednej strony trzeba pokazywać, że rozumiemy ból i trudność dziecka, że jego uczucia i myśli mają wartość. Z drugiej modelować, czyli pokazywać swoim przykładem jak rozwiązywać problemy, jak akceptować własną bezsilność w sytuacjach, gdy nie można niczego zmienić. Towarzyszyć temu powinno wewnętrzne przekonanie dorosłego o zdolności dziecka do poradzenia sobie. Świadomość związku pomiędzy wiarą dorosłego w dziecko a jego ufnością we własne siły jest podstawowym fundamentem dorastania dziecka, budzenia jego szacunku dla samego siebie i rozwijania odporności na sytuacje trudne.

Wszystkim rodzicom zdarza się czasami powiedzieć coś zupełnie przeciwnego niż to, co czują w głębi serca. To naturalna ludzka cecha. Jeśli jednak coś takiego powtarza się nieustannie należy liczyć się z kłopotami, które pozostają ciągle żywe i aktualne, nawet gdy mijają już całe lata, odkąd dzieci wyrwały się spod opiekuńczych rodzicielskich skrzydeł.

Małgorzata Jakubowska
psycholog