

Radzenie sobie z trudnościami emocjonalnymi



Organizator



Partnerzy projektu



Zadanie dofinansowane ze środków
z budżetu Województwa Mazowieckiego.



Tytuł: Rozwój emocjonalny dziecka

Autor: Aleksandra Tokarska

Nadzór merytoryczny: Joanna Kamer

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-67802-95-6

COPYRIGHT © 2023 Fundacja Nie Widać Po Mnie

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

w ramach projektu: Emocje w rodzinie. Ochrona i promocja
zdrowia psychicznego dotycząca psychodeukacji rodziców/opiekunów
w zakresie rozwoju i funkcjonowania dzieci i młodzieży

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego:

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2023

Radzenie sobie z trudnościami emocjonalnymi

Przeżywanie wszystkich uczuć i emocji jest ze sobą powiązane. Kiedy zaczyna się tłumić i blokować te trudniejsze, także te przyjemne mogą stać się mniej intensywne. Dziecko powinno mieć okazję, by nauczyć się złościć, smucić czy bać, ponieważ napięcie pojawiające się przy ich przeżywaniu może stać się źródłem obaw, a nawet powodem, by ich unikać.

Strategią radzenia sobie z emocjami, która jest pomocna tylko na krótką metę, jest odwracanie uwagi dziecka od pojawiających się trudnych uczuć (sprawdzi się przy małych dzieciach). Kiedy dziecko przeżywa nieprzyjemne emocje, a dorośli proponuje mu w tym czasie inną aktywność, to tylko ucisza frustrację, bez zapewnienia, że maluch ma przestrzeń do wyrażenia siebie.

Zachowaniem, które zazwyczaj nie pomaga, jest też tłumaczenie, argumentowanie z narzucaniem dziecku swojej perspektywy. W trakcie przeżywania jakiejś sytuacji przez dziecko nie docierają do niego słowa opiekuna/dorosłego, ponieważ jego uwaga jest skierowana do wewnątrz. Z kolei starsze dzieci mogą poczuć się niezrozumiane.

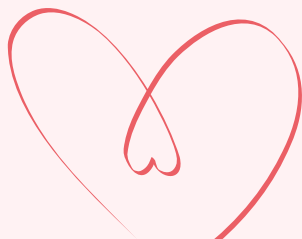




Emocje w rodzinie

Dajmy odczuć dziecku, że jesteśmy przy nim i okażmy akceptację. To pomaga, a ze względu na cechy jakimi są zmienność i nietrwałość w czasie – emocje i uczucia pojawiają się automatycznie i szybko wygaszają. Okazanie gotowości do pomocy, wysłuchania, trwania blisko dziecka, dostępności – to działa. Taka sama sytuacja jest podczas występowania miłych emocji. Doświadczenie ich samotnie i czasem w poczuciu bycia nierozumianym może być podobnie stresujące jak samotny smutek lub złość.

W regulacji przyjemnych emocji tak samo pomaga wyrażanie ich i wspólne przeżywanie. Warto nadmienić, że podobnie jak w czasie przeżywania trudnych emocji dzieci płaczą, krzyczą, tupią czy gryzą, z nadmiaru tych miłych możemy zaobserwować tożsame reakcje. Tu warto zaznaczyć, że używanie nóg do „wytupania” to pewne narzędzie dla dziecka i jego strategia. Ma i będzie działać na pewnym etapie rozwoju. Połączenie gotowych strategii i zaopiekowanie się emocjami powinny doprowadzić dziecko do bardziej świadomej samoregulacji, która kształtuje się wraz z osiągnięciem kolejnych etapów rozwojowych.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Budowanie relacji

Trudności emocjonalne mogą pojawić się na każdym etapie rozwoju i przybrać różne oblicza. **Najlepszą bazą do tego, by sobie z nimi poradzić, jest silna, empatyczna relacja z drugim człowiekiem.**

Budowanie relacji z opiekunem zaczyna się tak naprawdę jeszcze przed narodzinami i jest kontynuowane od pierwszego dnia życia. Do około 3 r.ż. kształtuje się styl przywiązania, czyli rodzaj relacji między dzieckiem a najbliższymi mu osobami. Wyróżniamy 3 podstawowe – **bezpieczny, unikowy i lękowo-ambiwalentny**. Intuicyjnie czujemy, że najlepiej byłoby „związać się” z dzieckiem bezpiecznie. Co charakteryzuje ten **styl przywiązania**? Dziecko czuje się dobrze i bezpiecznie w naszym towarzystwie, jest zestrojone emocjonalnie, jeżeli wszystkie aktualne potrzeby są zaspokojone. Na naszą nieobecność – chwilową lub czasową – reaguje naturalnym lękiem, ale też bardzo szybko powraca do stanu pełnej równowagi, gdy tylko z powrotem nas zobaczy. Dziecko przywiązane bezpiecznie nie będzie miało też większych problemów z separacją od opiekuna w sytuacji rozpoczęcia np. przedszkola. Ma to też znaczenie dla przyszłych możliwości regulacyjnych dojrzałego już nastolatka.



Zabawa jako sposób na radzenie sobie z emocjami

Zabawa to świetna okazja do przeżywania emocji, zadawania pytań i eksperymentowania. To też sposób na radzenie sobie z trudnymi uczuciami i sytuacjami oraz na powrót do równowagi. **Zabawa to też doskonale narzędzie budowania więzi i relacji.**

Podczas niej dziecko pracuje nad ważnymi dla siebie celami. Ćwiczy nowe umiejętności i dzięki zabawie radzi sobie z tym, co jest dla niego niezrozumiałe lub budzi obawy.

Zabawy w chowanego, „a kuku”, łapanie dzieci, w udawanie emocji pomagają przerabiać im istotne dla nich problemy, stąd potrzebują udziału swoich bliskich dorosłych w takich zabawach.

To, co trudne, trzeba jakoś oswoić i zrozumieć. Dzieci bawią się w śmierć, zamykają misie do więzienia za zbrodnie, bawią się w pogrzeb prezydenta i w „bicie”. Jest to swoisty rytuał, który może pomóc dziecku przepracować to, co groźne i do końca niezrozumiałe. **Ukrywane trudne emocje ciężiej poddają się później świadomej kontroli.**

Odpoczynek

Rozpoznamy bez większych trudności, kiedy dziecko okazuje smutek lub radość. Bardzo często samo nam o tym powie. Jednak u młodszych dzieci nie zawsze zauważmy lub odróżnimy zmęczenie od „braku humoru”, a maluch z dużym prawdopodobieństwem nie będzie w stanie nazwać tego uczucia. Temat odpoczynku i wyciszenia to bardzo ważna kwestia. Dzieci na co dzień poświęcają dużo energii i czasu na wykonywanie wielu zadań, poczynawszy od pobudki rano do przedszkola, poprzez zajęcia dodatkowe i dojazdy. Po dniu pełnym wrażeń potrzebują wyciszenia, czyli momentu dla siebie, w którym zregenerują się i odpoczną.

Jakie zachowania informują nas o tym, że maluch potrzebuje odpoczynku? Wtedy gdy:

- częściej lub nieadekwatnie okazuje złość i inne emocje,
- na ogół nie chce wracać z przedszkola (bo tak mu się tam podoba), a teraz, nagle, bez konkretnej przyczyny nie lubi do niego chodzić,
- nas o to prosi, a może to wyglądać następująco:
 - „*mamo, nie podoba mi się już ta gra...*”
 - „*tato, poleżymy razem i obejrzymy bajkę?*”



Jak pomóc dziecku odpocząć?

Zabawa, którą dziecko wybierze wieczorem, do której nas zachęca, to może być jego sposób na odpoczynek. Dajmy się do niej zaprosić.

Możemy też zorganizować rodzinną relaksację: zamknijmy i zasłońmy okna, połóżmy się na łóżku lub na kocu na podłodze. Jeżeli dysponujemy projektorem gwiazd i dyfuzorem zapachu – użyjmy ich, by w towarzystwie miłej woni oglądać kolorowe punkty na suficie. Dobrą opcją jest też zapalenie świecy zapachowej i włączenie dźwięków lasu lub szumu fal. W odreagowaniu emocji po całym dniu czy tygodniu pełnym wrażeń świetnie sprawdzają się masy plastyczne i masażyki (z łatwością znajdziemy wierszyki – masażyki w Internecie).



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Dorośli a emocje

Radzenie sobie z własnymi emocjami również dorosłym nie zawsze przychodzi z łatwością. Bycie ze swoim napięciem, uczuciami, zrozumienie swoich potrzeb i tego, co nam przeszkadza, to umiejętności rozwijane przez całe życie. Opiekunowie również powinni dawać sobie przestrzeń na odreagowanie, rozmowę o własnych przeżyciach. W biegu życia trochę o tym zapominamy. Medytacja, zapisywanie swoich myśli, jazda na rowerze, kawa z przyjaciółmi, dłuższa, kojąca kąpiel – coś brzmi wyjątkowo zachęcająco?

Emocje są związane z tym, jak człowiek widzi i rozumie to, co dzieje się wokół niego. Nie da się więc nazwać ich obiektywnymi. Radzenie sobie z uczuciami i emocjami to nauczenie się odróżniania opinii i osądów, np.: „co czujesz?” „czuję, że mnie oszukałeś”, a bardziej trafna odpowiedź to ta, w której nazwiemy to, co się z nami dzieje: „czuję smutek, bo wydaje mi się, że mnie oszukałeś”.

Może być tak, że wiele trudnych rodzicielskich uczuć bierze się z oczekiwań względem dzieci. Z przekonania, że jeżeli dzieci robią coś inaczej, niż pokazał opiekun to trzeba to zmienić, ale czy na pewno?



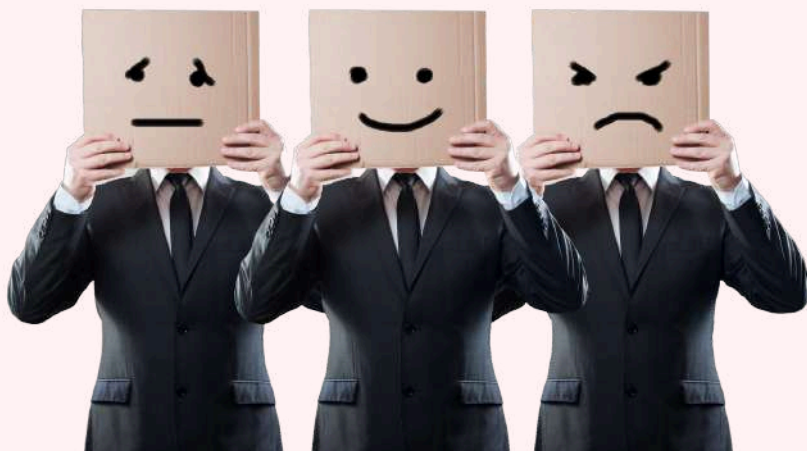
Podsumowanie

Potrzebujemy wszystkich emocji, a ich identyfikowanie i rozumienie zmienia się w ciągu życia. Aby samoregulacja zachodziła skutecznie, potrzebujemy blisko zaufanych osób, które będą zainteresowane tym, co czujemy i okażą nam wsparcie.

Dzieci różnią się poziomem wrażliwości i przeżywają sytuacje w odmienny sposób. Stąd tak naprawdę nie da się określić, co będzie dla dziecka zbyt dużym stresem.

Mimo trudności w ustaleniu poziomu stresu czy namierzeniu źródła samopoczucia dziecka dobrze być blisko i przytulić te emocje do siebie. Sama obecność i wysłuchanie to czynniki kojące, które grają ogromną rolę w procesie „wracania do siebie”.

Aby być wsparciem dla drugiej osoby, warto również przyjrzeć się własnym emocjom. Im łatwiej jest nam rozumieć swoje uczucia, tym lepszymi „pomocnikami” się stajemy.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Bibliografia

1. Frances L. ILG, "Rozwój psychiczny dziecka" Sopot, 2022
2. Stein A., "Dziecko z bliska" Warszawa, 2012, 2019

O Fundacji Nie Widać Po Mnie



FUNDACJA
NIE WIDĄC PO MNIE

Fundacja *Nie Widać Po Mnie* zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania dydaktyczne kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać.

Szczególną troską otaczamy dzieci i młodzież. To grupa ludzi, która stoi przed wyzwaniem, z jakimi nie mierzyły się wcześniejsze pokolenia. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc - to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi. Z tymi wyzwaniami mierzą się także ich rodzice i opiekunowie, dlatego powstał projekt „Emocje w rodzinie”. Projekt *„Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji rodziców/opiekunów w zakresie rozwoju i funkcjonowania dzieci i młodzieży”* ma na celu zwiększenie świadomości i wiedzy rodziców i opiekunów na temat zdrowia psychicznego ich dzieci oraz umożliwienie im skuteczniejszego wspierania rozwoju i funkcjonowania dziecka, nauki mówienia o emocjach, które okazują się być często najtrudniejsze do okiełznania i zrozumienia.

Programy psychoedukacyjne realizowane dotychczas w ramach działalności statutowej Fundacji Nie Widać Po Mnie skierowane były także do osób starszych oraz do medyków. Ci ostatni w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego