

Wielkie ważne emocje Małych Ludzi

Chyba każdy z nas, będąc dzieckiem, usłyszał: *“nie płacz, nic się nie stało”, “nie ma powodu do płaczu/ smutku”, “ale o co się złościś, wszystko jest ok”, “no i z czego się cieszysz?!”*, *“nie bądź beksa”, “nie ma się czego bać”*. Często, również w rozmowach między dorosłymi, spotkać można: *“to nic takiego”, “daj spokój, nic się nie stało”* albo *“przesadzasz”*. Być może sami mówimy tak do innych lub nawet do samych siebie. Te niegroźne z pozoru stwierdzenia niosą ze sobą poważne zagrożenie dla naszego i naszych dzieci dobrostanu psychicznego.

Unieważnianie emocji, bo o nim tutaj mowa, to działania, które z pozoru mają sprawić, że te uczucia będą bardziej znośne dla osoby, która je przeżywa i/lub dla jej otoczenia poprzez odebranie im ważności, umniejszenie im lub nawet wyśmianie. Wynika to często z braku umiejętności i zasobów do uporania się z dyskomfortem jaki wywołują. Niestety metoda ta nie niesie ze sobą nic dobrego. Wyobraźmy sobie, że stało się coś, co wywołało w nas ogrom złości i smutku, a my słyszymy *“uspokój się, nic się nie stało”*. Przecież dobrze wiemy, że jednak coś się wydarzyło, a emocje te mówią nam o tym, że jakieś potrzeby i oczekiwania nie zostały zaspokojone. Słowa te nie sprawiają, że one znikną, a mogą dodatkowo wywołać w nas poczucie niezrozumienia lub w bardziej skrajnych przypadkach brak zaufania do własnych odczuć. Tak jak przysłowiowo powtarzane kłamstwo ma stać się prawdą tak człowiek słysząc, że czuje nie tak jak powinien (za bardzo, za mało, nie to co trzeba) w końcu uwierzy, że czuje źle. W konsekwencji może prowadzić to do braku umiejętności wyrażania emocji, tłumienia ich lub nawet różnego rodzaju zaburzeń emocjonalnych np. **aleksytymii**.

Jak zatem reagować na emocje naszych dzieci oraz jak pomóc im w ich przeżywaniu? Choć może zabrzmieć to przewrotnie, to w pierwszej kolejności należy zaopiekować się własnymi emocjami. Dopiero kiedy rodzic jest spokojny i opanowany może w empatyczny sposób podejść do problemu z jakim mierzy się dziecko. Kolejnym krokiem, w tym procesie jest uprawomocnienie emocji czyli uznanie, że te uczucia są, a drugi człowiek czuje w ten właśnie konkretny sposób i ma do tego pełne prawo. Ostatnim krokiem, zależnym od potrzeb w danej sytuacji, jest pomoc dziecku w prawidłowym wyrażeniu i przeżyciu emocji.

Wróćmy jednak do **uprawomocnienia emocji**, bo to ono właśnie jest przeciwieństwem ich unieważniania. Co zatem można zrobić, żeby dać dzieciom i innym dorosłym prawo do przeżywania zgodnie z ich odczuciami?

1. Wesprzeć swoją obecnością bez oceniania czy przeżywana emocja jest dobra czy zła. Ta sama sytuacja może wzbudzać w nas różne uczucia dlatego tak ważne jest, aby nie narzucać nikomu swojej interpretacji. Nazwanie emocji pozwoli nam z trochę większą empatią podejść do problemu drugiej osoby.
2. Nazwać to co widzimy, jednocześnie szanując, że ktoś przeżywa i reaguje na niektóre sytuacje inaczej niż my.
3. Znormalizować. Nie ma przecież nic dziwnego w tym, że rozbite kolano boli, kłótnia z kolegą wzbudza złość, a zgubiona zabawka- smutek.

Ekspresja emocji jest taka, jak drugi człowiek potrafi ją okazać w odpowiedzi na dane zdarzenie. Do rodziców i wychowawców należy uczenie dzieci sposobów na wyrażanie i regulowanie emocji. Jeśli dany sposób jest według nas nieodpowiedni to naszą rolą, jako dorosłych, jest wskazać dziecku ten bardziej odpowiedni. Zauważenie i nazwanie emocji z jaką mierzy się mały człowiek, może pomóc w odpowiedni sposób dobrać sposób w jaki możemy dziecko wesprzeć. I tak jak w przypadku radości najczęściej dziecko świetnie radzi sobie samo np. skacząc, piszcząc czy się śmiejąc, tak w przypadku złości, smutku czy wstydu dziecko może potrzebować naszego wsparcia np. przytulenia, przemycia twarzy chłodną wodą lub wsparcia we wspólnym oddychaniu.

Tak samo jak wynalezienie koła zmieniło świat, tak samo zmiana sposobu, w jaki postrzegamy emocje innych osób może zmienić świat Małych Ludzi, dając im narzędzia do budowania wartościowych relacji i prowadzenia dobrego życia.

Opracowała:

psycholog

mgr Patrycja Suszyńska-Stoś

Na podstawie:

- doświadczeń własnych jako psychologa przedszkolnego oraz mamy,
- <http://poradnia.gliwice.pl/aktualnosci/uprawomocnic-uniewaznione-uczucia/>
- <https://pieknoumyslu.com/konsekwencje-emocjonalnego-uniewaznienia/>
- <https://pieknoumyslu.com/uniewaznienie-emocjonalne-ktorego-nigdy-nie-nalezy-tolerowac/>
- <https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21019-przepraszam-ze-mam-emocje-d-o-czego-prowadzi-tlumienie-trudnych-emocji>
- <https://przestrzen-rozwoju.pl/2018/11/uniewaznianie-i-jego-wplyw-na-rozwoj-psychologiczny/>
- <https://www.emocjepro.pl/wrazliwe-dziecko-w-uniewazniajacej-rodzinie/>