

Dominika Słowikowska

Dlaczego emocje są ważne?

Jak wspierać rozwój inteligencji emocjonalnej od najmłodszych lat?

Emocje – nasz pierwszy język

Każdy z nas rodzi się z emocjami, jednak nie dostajemy do nich instrukcji obsługi. Przeżywamy je od samego początku, ale nie wiemy, co to jest, co się z nami wówczas dzieje i jak sobie z nimi radzić. Dlatego niezbędna jest rodzicielska psychoedukacja w tym obszarze.

Pierwszym krokiem jest nazywanie emocji, ponieważ maluchy nie wiedzą, że radość to radość, smutek to smutek, a złość to złość. Potrzebują się tego nauczyć. Kiedy mówimy głośno o tym, co widzimy lub co podejrzewamy, że dziecko czuje w danym momencie, ono łączy to ze swoim stanem. Następnie, po dziesiątkach (a czasami setkach) powtórzeń takich komunikatów, jest ono w stanie już samo rozpoznawać oraz nazywać swoje emocje.

Kiedy emocje stają się trudne – jak je wyrażać?

Kolejnym etapem rozwoju emocjonalnego jest nauka właściwego wyrażania tego, co przeżywamy – tak, aby nie krzywdzić innych ani nie niszczyć przedmiotów w przestrzeni wokół siebie. Małe dzieci są niedojrzałe,

impulsywne, działają na zasadzie „akcja – reakcja”, a w dodatku nie są jeszcze wyposażone w mechanizmy radzenia sobie z emocjami. Naszą dorosłą rolą jest zapakować ich plecak strategii w te realnie wspierające i bezpieczne dla otoczenia. Jeśli tego nie zrobimy, nasze pociechy będą próbować działać po omacku i po swojemu, a to najczęściej wiąże się z różnego rodzaju agresją oraz krzywdą.

Emocje jako komunikat – o czym nam mówią?

Dlaczego emocje są tak ważne? Dlaczego dziś aż tyle się o nich mówi? Bo one były, są i będą nieodłącznym elementem naszego życia. Nie da się sprawić, by zniknęły. Nie da się ich nie przeżywać. Nie da się też wybrać przeżywania tylko tych pozytywnych, choć te również – być może ku zaskoczeniu wielu – trzeba ośwoić i nauczyć się je odczuwać oraz dobrze wyrażać. Emocje dostajemy w pakiecie wraz z narodzinami. Będą one nam towarzyszyć przez całe życie. Dlatego właśnie warto się z nimi zaprzyjaźnić, a im wcześniej to zrobimy, tym naszym dzieciakom będzie zwyczajnie łatwiej w codziennym funkcjonowaniu, szczególnie w kontaktach z innymi.



Należy pamiętać, że emocje są dla nas zawsze jakimś komunikatem: o tym, czy nasze potrzeby są zaspokojone, czy też nie; o tym, czy czegoś nam brakuje, czy jest nam z czymś trudno, czy może akurat jest w danej chwili w porządku. Emocje bardzo mocno wpływają na nasze zachowanie. Dlatego jeśli chcemy, żeby dziecko zachowywało się dobrze, swoje działania powinniśmy skierować ku zaopiekowaniu się emocjami. Bez tego trudno będzie wrócić do równowagi, do przyjaznych kontaktów, dobrego samopoczucia. Nie można oczekiwać od dziecka spokoju, uśmiechu i świetnej współpracy z nami bez sprawdzenia, co dokładnie się z nim dzieje, co przeżywa i dlaczego, a także bez zastosowania strategii regulacji tychże emocji (koniecznie przy dorosłym wsparciu!).

Inteligencja emocjonalna – fundament zdrowych relacji

Odpowiednio rozwinięta inteligencja emocjonalna jest niezwykle potrzebna oraz wartościowa. Na co dzień funkcjonujemy w relacjach z drugim człowiekiem, a to generuje jednak sporo napięć, sprzeczek, frustracji – szczególnie w pierwszych latach życia. Jest tam oczywiście mnóstwo miłości, radości i życzliwości, ale i niepokoju, strachu, bezradności. Z każdym z tych stanów emocjonalnych warto umieć sobie poradzić. Po to, aby nie rosły one do rozmiarów, których nie będziemy w stanie udźwignąć. Po to, aby nie wpływały dysfunkcyjnie na naszą codzienność oraz stan psychiczny.

Dlaczego warto zacząć od siebie?

Piszę o nas, ponieważ nas dotyczy to w pierwszej kolejności. Dlaczego? Bo nie da się nauczyć kogoś czegoś, czego sami nie potrafimy. Jeśli zatem chcemy poprowadzić nasze dzieci we właściwą stronę, wyposażyć w niezbędną wiedzę, podejście, a także techniki samoregulacji, musimy zacząć od siebie. Oczywiście, wielu rodziców oraz nauczycieli już to potrafi, jednak poprzednie pokolenia miały zupełnie inną wiedzę oraz spojrzenie na ten temat. To powodowało brak właściwej psychoedukacji, a także brak akceptacji oraz przestrzeni na wyrażanie. Emocje były latami tłumione, kumulowane, a w konsekwencji dziś chorują dusze i ciała tychże osób. Dodatkowo obserwujemy ogromne trudności, jeśli chodzi o kontakty z innymi, te zawodowe, ale i te prywatne. Z tego powodu na wagę złota jest umiejętność radzenia sobie ze stresem, z niepowodzeniami, z odmową.

Trudności emocjonalne współczesnych dzieci

Niestety w ostatnich latach dramatycznie pogarsza się emocjonalna i psychiczna kondycja dzieci oraz młodzieży. Według raportu z badania przeprowadzonego przez Biuro Regionalne WHO dla Europy w latach 2021/2022 polskie dzieci okazują się być najbardziej smutne i samotne. Mają

niskie poczucie własnej wartości, niską samoocenę, czują się niezrozumiane przez dorosłych, a także nie potrafią sobie radzić z niepowodzeniami i problemami. WHO prognozuje nawet, że już niedługo depresja będzie najczęściej diagnozowaną chorobą na świecie wśród dzieci i dorosłych oraz że będzie jedną z głównych przyczyn śmiertelności.

Pomoc jest na wyciągnięcie ręki

Na szczęście żyjemy w czasach, w których pomoc w psychoedukacji z zakresu emocji, komunikacji i bycia w relacji z dzieckiem jest na wyciągnięcie ręki. Mamy dostęp do wielu książeczek (nawet dla maluszków), gier oraz kart pracy, które – w dostosowany do wieku dziecka sposób – mogą wspierać naukę oraz rozwój inteligencji emocjonalnej. Materiałów dla rodziców i pozostałych opiekunów również jest mnóstwo: książki, artykuły, nagrania video, merytoryczne treści w mediach społecznościowych. Istnieje także możliwość konsultacji indywidualnych u psychologów dziecięcych, którzy mogą nas świetnie pokierować, a nawet poprowadzić za rękę przez procesy wychowawcze, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Działajmy teraz – emocje nie czekają

Jeśli chcemy, aby nasze dzieci wyrosły na ludzi „umiejących w emocje i relacje”, a także jeśli chcemy uchronić je przed chorobami, takimi jak depresja, powinniśmy działać. I to dziś. Nie ma na co czekać! Emocje tych młodych istot nie czekają. Oczywiście, jest szansa na to, że nasze dzieci same się wszystkiego nauczą, ale zanim to się zadzieje, minie co najmniej kilkanaście, jeśli nie kilkadziesiąt lat... W tym czasie mogą doświadczyć wielu trudności, które wpłyną mocno destrukcyjnie na ich zdrowie psychiczne. Wiedza oraz kompetencje, o których mowa w tym artykule, są podstawą. Emocje potrzebują zauważenia, przytulenia, dobrego wyrażenia. Ciało potrzebuje regulacji z tego, co gromadzi i przyjmuje każdego dnia – wówczas jest w stanie prawidłowo się rozwijać. Do dzieła! ■



Dominika Słowikowska – psycholog, coach i mama Miłosza. Certyfikowana edukatorka Pozytywnej Dyscypliny oraz kreatorka inicjatywy *Pomogę Ci Mamo*. Na co dzień pomaga rodzicom w obszarach rozwojowo-wychowawczych ich dzieci. Wspiera w zakresie emocji oraz w budowaniu odpowiednich relacji rodzic-dziecko. Z ogromnym zrozumieniem i empatią doradza, jak rozwiązywać trudności będące często nieodłącznym elementem rodzicielstwa. Píše e-booki, udziela konsultacji indywidualnych, prowadzi cieszące się bardzo dużą popularnością szkolenia online oraz warsztaty stacjonarne, a także występuje w roli prelegentki na wydarzeniach dla rodziców. Jest autorką książki „Rodzicielstwo może być łatwiejsze. O dzieciach i wychowaniu bez presji”.

