

Co się dzieje w mózgu dziecka, które czuje złość?

Emocje (z łac. "e movere", czyli "w ruchu") to wewnętrzny komunikat ze strony ciała o naszym dobrostanie bądź jego braku. Jego następstwem jest zwykle jakieś działanie, ruch ze strony ciała.

Nie ulega wątpliwości, że to proces dynamiczny, kiedy patrzymy na silnie pobudzone dziecko. Jego ręce zaciskają się w pięści, serce szybciej bije... Kiedy dochodzi do wybuchu, np. w formie gryzienia, kopania czy wrzasku, oznacza to, że siła i skala wewnętrznego pobudzenia dziecka przerosła jego możliwości poradzenia sobie z nim i że to, co się z dzieckiem dzieje, ma charakter automatyczny – pozostaje często poza jego kontrolą. **Nie wynika to z jego decyzji, złej woli czy chęci wyrządzenia krzywdy. Jest raczej rozpaczliwym wołaniem o pomoc!**

Co potrzebujemy wiedzieć o emocjach?

- **Emocje są stanem (albo raczej poruszeniem) wewnętrznym, który może manifestować się w formie zachowania**

Często to właśnie sposób wyrażania tych emocji – krzyk, bicie czy drapanie – jest dla nas problematyczny. Jest to jednak tylko zewnętrzny przejaw ogromnych procesów fizjologicznych i biochemicznych, które zachodzą w mózgu a następnie całym naszym ciele.

- **Silne emocje uruchamiają mechanizm „walki lub ucieczki”**

– ostrą reakcję stresową, pod wpływem której w naszym organizmie pojawia się adrenalina, kortyzol oraz inne substancje aktywne, uruchamia się układ autonomiczny (jego część współczulna), który stawia nasze ciało w gotowości do natychmiastowego działania. Ciało znajduje się zatem w stanie ogromnego pobudzenia i napięcia.

- **Za emocje odpowiadają niższe części mózgu: układ limbiczny (tzw. mózg ssaczy) oraz pień mózgu (mózg gadzi)**

Pod wpływem silnych emocji odcięty zostaje kontakt z korą nową (mózgiem racjonalnym), a wraz z nim dziecko traci zdolność racjonalnego myślenia, tworzenia związków przyczynowo skutkowych, empatii i innych „wyższych procesów myślowych”.

- **Siła doświadczanych emocji i podatność na wybuchy w dużej mierze zależy od naszej biologicznej konstrukcji, za którą stoją geny**

– biologicznego uposażenia, jakim jest temperament, czyli właściwości układu nerwowego, jakie odziedziczyliśmy po naszych rodzicach. Jedni ludzie mają np. możliwość dłuższego wytrzymywania napięcia a więcej czasu zabiera im dochodzenie do równowagi (proces hamowania), inni reagują gwałtownie, ale są to stany bardziej krótkotrwałe.

- **Większość emocji niesie za sobą komunikat o niezaspokojonych potrzebach**

– a jako ludzie różnimy się między sobą „odpornością” na frustrację (bycie w stanie niezaspokojenia) oraz sposobami ekspresji silnego pobudzenia i napięcia, jakim są emocje. Jedni z nas mogą pozostawać głodni i jednocześnie sprawnie działać, inni od razu muszą się dostać do lodówki i potrafią być naprawdę niemili dla tych, którzy staną im przez przypadek na drodze. Te różnice mają swoje źródło w naszym temperamencie i jednocześnie mogą być regulowane w procesie wychowania. W psychologii mówi się o „optymalnym poziomie frustracji” – czyli sytuacji, w której rodzic w bezpieczny sposób, małymi porcjami, wprowadza dziecko w świat

granic i relacji np. poprzez odmowę. W ten sposób dziecko konfrontuje się z całym wachlarzem trudnych emocji, który wywołuje słowo “nie” i przy wsparciu rodzica uczy się z nimi radzić (przechodzić przez nie, poprzez przeżywanie ich). Tym samym buduje swoją „odporność” rozumianą jako umiejętność pozostawania w stanie niezaspokojenia.

Jakie to ma praktyczne konsekwencje w kontekście wspierania dzieci?

- **Reakcja ma charakter automatyczny**

Ciało odpowiada natychmiast. Sposób fizycznej/ behawioralnej ekspresji pozostaje poza kontrolą dziecka, więc odwoływanie się do jego dobrej woli albo konsekwencji zachowań i poczucia sprawstwa jest bezowocne i frustrujące dla obu stron.

- **Ciało odpowiada gwałtownie**

W ciele dziecka doświadczającego silnych emocji pojawia się ogromne pobudzenie i napięcie, co na poziomie zachowania manifestuje się np. zacisniętymi pięściami, które „wałą na oślep”, dynamicznym, mimowolnym i silnym ruchem nóg itp.

- **Rozumienie sytuacji jest ograniczone**

Dziecko nie ma dostępu do swojej części racjonalnej (kory nowej), nie rozumie zatem, co się dzieje, nie analizuje sytuacji, nie korzysta w pełni ze swoich zasobów intelektualnych np. nie pamięta o zasadach, nie potrafi oszacować konsekwencji swoich zachowań itp. Próba rozmowy, mówienie do dziecka, odwoływanie się do zasad jest zwyczajnie bezproduktywne.

- **Emocje to energia, która musi zostać “zużyta”**

Oczekiwanie, że dziecko natychmiast się zatrzyma w swoim działaniu jest jak próba zatrzymania lawiny – jest nie tylko działaniem nieadekwatnym, lecz także przede wszystkim nieefektywnym. Fizyczne, nagłe zatrzymanie (lub oczekiwanie takowego, bo dzieci częściej niż nam się wydaje są gotowe współpracować z oczekiwaniami dorosłych) może być dla dziecka doświadczeniem traumatyzującym! Wygaszanie reakcji, całego procesu biochemicznego, powrót do równowagi i rozluźniania ciała wymaga czasu.

Jak wspierać dziecko w silnych emocjach?

1. Zabezpieczyć przestrzeń

W taki sposób, aby fizycznie nie było możliwe wyrządzenie krzywdy sobie, innym albo uszkodzenie przedmiotów lub siebie o przedmioty znajdujące się w zasięgu.

2. Sprawdzić swój poziom pobudzenia i stresu

Jeśli sami jesteśmy w ekstremalnych emocjach, nie będziemy w stanie dać dziecku wsparcia. Mamy być latarnią morską dla statku, który tonie w odmetach oceanicznego sztormu. Mówiąc językiem samoregulacji – to my najpierw musimy odzyskać dostęp do naszego mózgu racjonalnego, żeby móc skorzystać z zasobów empatii, rozumienia sytuacji i spokoju. Dlatego najpierw trzeba zadbać o siebie. Samo zauważenie napięcia ma moc rozluźniania, czasem wystarczą do tego trzy głębokie wdechy.

3. Wejść w kontakt z dzieckiem przez dostrojenie swojego zachowania

To jest trochę tak, jakbyśmy mieli do czynienia z rozjuszonym zwierzęciem – musimy zrobić coś na tyle dynamicznego, aby dziecko zarejestrowało naszą obecność w polu uwagi. Tupnąć razem z nim nogą, podniesionym tonem głosu powiedzieć „jesteś wściekły!”, odzwierciedlić dziecka minę albo gesty. Czasem można chwycić poduszkę albo razem z dzieckiem (biorąc go za rękę) kilka razy podskoczyć na materacu lub piłce gimnastycznej. To ma znaczenie z dwóch powodów: dziecko czuje się zauważone oraz zaczyna zauważać nas. To wszystko dzieje się z poziomu ciała, natychmiastowo i bez zbędnych słów czy komentarzy.

4. Zaprosić dziecko do swojego spokojnego świata

W myśl analogii latarni morskiej – pomóc dziecku wrócić na stały ląd. Wcześniej to my wypłynęliśmy na jego ocean, żeby nas zauważyło – teraz naszym zadaniem jest bezpiecznie dobić do brzegu. Tak więc po pierwszym kontakcie to rodzic zaczyna nadawać ton dalszym działaniom. Rytmicznie świecić latarenką, „*tutaj jest stały ląd, dasz radę dopłynąć*”. „*Teraz jest sztorm, jesteś wściekły, ale płyniemy we właściwym kierunku*”. To jest moment, kiedy być może dziecko pozwoli wziąć się na ręce, więc do uspokajającego tonu głosu możemy dodać kojącą moc dotyku. „*Jestem tutaj, jesteś bezpieczny*” – ten jednostajny rytm słów teraz być może połączony z fizycznym kołysaniem, przywraca utraconą przez dziecko wewnętrzną równowagę. Oferujemy swój spokój i zaufanie, pokazujemy świat, do którego chwilowo straciło dostęp. Pomagamy mu stopniowo radzić sobie z pobudzeniem. Możemy zacząć głośniejsz oddechem pogłębiając i wydłużając wydech i zaprosić do tego dziecko. Taki oddech ma moc wyciszania układu współczulnego i aktywacji przywspółczulnego, który jest odpowiedzialny za wygaszanie aktywacji i przywracanie równowagi ciała.

5. Zaproponować alternatywne rozwiązanie

Kiedy czujemy, że możliwy jest na powrót kontakt na poziomie werbalnym, możemy zaproponować alternatywne rozwiązanie. Jeśli poszło o niezgodę na lody, może dziecko będzie miało ochotę na ulubiony owoc lub zdrowy mus owocowy. To przekierowuje energię i ma sens tylko wtedy, kiedy naszą intencją jest zaspokojenie potrzeby dziecka (mamy jasność, o jaką chodzi) a nie „zagadanie go” i wyciszenie przez „drobne oszustwo”.

6. Porozmawiać z dzieckiem

Na taką rozmowę przychodzi czas na końcu, kiedy jesteśmy już bezpieczni i spokojni na stałym lądzie. A najlepiej po jakimś czasie, np. wieczorem tuż przed ostatnim etapem wieczornych rytuałów, kiedy jesteśmy zupełnie rozluźnieni. Warto zapytać dziecko o jego pamięć i rozumienie sytuacji oraz podarować mu własne obserwacje. Ważne żeby powstrzymać się od oceny tej sytuacji oraz zachowania dziecka. To nie służy ani budowaniu kontaktu ani tym bardziej szukaniu rozwiązań. Warto pomóc dziecku nazwać zarówno towarzyszące emocje, jak i rozpoznać „stresory”, czyli elementy sytuacji, które stały się przyczyną nadmiernego pobudzenia.

Emocje to naturalny element życia!

Czasami sam wybuch jest tylko „wisienką na torcie”, podczas gdy pobudzenie narastało wraz z pewną ilością mniejszych trudności z całego dnia. Czasami zupełnie nieświadomie dziecko reaguje mocniej, bo jego podstawowe potrzeby jak jedzenie czy odpoczynek są

niezaspokojone. Nazwanie przyczyn i zobaczenie tego, co działo się przed wybuchem uczy dziecko (i nas!) rozpoznawać w sobie sygnały zbliżającej się emocjonalnej burzy i tym samym szybciej reagować następnym razem, zanim „zabrze(my) za daleko”; zanim uruchomi się w dziecku niepoddająca się kontroli ze strony woli reakcja „walcz albo uciekaj”. Rozmowa z dzieckiem o tej sytuacji pokazuje mu ludzką stronę emocji – że to naturalny element życia i że każdy z nas doświadcza emocji oraz uczy się radzenia sobie z nimi w najlepszy dla siebie sposób, co zwyczajnie wymaga czasu.

Dobra wiadomość jest taka, że, o ile nie zawsze mamy wpływ na to, czy nasze dziecko wpadnie np. w ekstremalną złość, o tyle mamy stuprocentowy wpływ na to, jaka będzie nasza odpowiedź na jego zachowanie. **Jeśli chcemy wspierać dzieci w silnych emocjach, najpierw sami musimy sobie z nimi poradzić.** Zrozumieć, co nas uruchamia i z czym jest nam trudno. Nauczyć się regulować swoje pobudzenie, żeby móc to wszystko zaoferować naszym dzieciom. I nie ma w tym obietnicy, że dziecko (zamiast “robić sceny”) z pokorą i spokojem godnym mistrza buddyjskiego przyjmie naszą odmowę zakupu upragnionego lizaka. Jest natomiast konkretna podpowiedź, jak pozostać obecnym i nie „stracić głowy”, kiedy jest trudno. Bo tylko wtedy możemy naprawdę pomóc naszym dzieciom.

Autor/ka: Ania Siudut-Stajura

Psycholog, trener, terapeuta Gestalt. Mama trójki, która zgłębia tajemnice High Need Babies. Píše bloga pracowniasrodka.pl o rodzicielstwie, psychoterapii i podróżach na Wschód.

Artykuł ze strony: <https://dziecisawazne.pl/jak-wspierac-dzieci-w-silnych-emocjach/>