

Co w nas siedzi?

Często silniejsze niż byśmy chcieli. I nie ważne o kim myślimy, dziecko, nastolatek, rodzic, nauczyciel... Czasem po prostu wygrywają z nami, w sytuacjach trudnych, jak również tych zwykłych, codziennych. Emocje. To o nich dziś.

Nasza bieżąca sytuacja domowa jest już na innym etapie niż na początku kwarantanny, trochę nauczyliśmy się funkcjonować w nowej rzeczywistości. Dalej jednak powinniśmy zostawać w domu, w którym uczymy się, pracujemy, odpoczywamy. Tęsknimy za przyjaciółmi, rozrywkami poza domem, brakuje nam wspólnych wyjść. Niektórzy może myślą, że są skazani na przebywanie tylko z rodziną, i dodatkowo trzeba sobie radzić z ograniczeniami, nakazami. Wszystko to powoduje, że odczuwamy WIELE, RÓŻNYCH emocji.

Emocje.

„Dzięki nim potrafimy się bronić, cieszyć, kochać, mieć poczucie bezpieczeństwa. Pomagają przetrwać i znaleźć sens – tak o emocjach mówi prof. dr hab. Dariusz Doliński, psycholog z Uniwersytetu SWPS. Z perspektywy psychologii nie ma złych i dobrych emocji – wszystkie są nam potrzebne, formowały się na drodze ewolucji i pomagają nam się przystosować do tego, co dookoła. Strach sprawia, że unikamy tego, co nam zagraża, wstręt dosłownie ratuje nam życie, bo powoduje, że uciekamy od tego, co śmierdzi, smutek pozwala odpocząć, radość zbliża nas do innych, złość sprawia, że wyznaczamy granice.”

Emocje są nieustannie obecne w naszym życiu i dynamizują relacje rodzinne. Różne są nasze sposoby na ich przeżywanie. Niektórzy stosują wypieranie, czyli udawanie, że emocji nie ma, inni bardzo się kontrolują, aby ich w nadmiarze nie okazać. Ani jeden ani drugi sposób nie sprawia, że one znikają. Najczęściej wtedy kumulują się i dają o sobie znać w najmniej oczekiwanym momencie. Akceptacja wszystkich emocji, nazywanie ich i stwarzanie przestrzeni do ich przeżywania stanowi konstruktywny sposób radzenia sobie nimi.

Jak wspierać dziecko w radzeniu sobie z emocjami?

- Po pierwsze rodzic musi dbać o własną kondycję emocjonalną, uświadomić sobie własne emocje, dać sobie prawo do ich wyrażania, a także popełniania błędów i wyciągania wniosków.
- Troszczyć się o dobre relację w rodzinie, gdyż jak wskazują wyniki badań, bliska relacja z drugim człowiekiem jest najlepszym sposobem na radzenie sobie z trudnymi doświadczeniami (w tym lękiem, stresem).
- Uczyć dzieci rozróżniania i nazywania emocji, np. *Złóścisz się ponieważ chcesz zbudować wieżę, a klocki Ci spadają?*
- Pokazywać konstruktywne sposoby wyrażania emocji. Każdy rodzic zna najlepiej swoje dziecko i wie, jakie metody mogą być skuteczne w jego przypadku, np. przytulenie, rozmowa, rzucanie papierowymi kulkami.
- Pamiętajmy, że dziecko uczy się poprzez naśladowanie. To jak się zachowujemy bardziej trafia do dziecka niż nasze tłumaczenie. Jeżeli rodzic podczas kłótni podnosi

głos i krzyczy, to jest duże prawdopodobieństwo, że dziecko zachowa się dokładnie tak samo, kiedy będzie odczuwało trudne emocje np. złość czy frustrację.

- Pokazywać dziecku, że nie należy obawiać się emocji, ponieważ są naturalne. Zarówno te przyjemne (szczęście, radość), jak i nieprzyjemne (złość, żal, smutek) są potrzebne i należy znaleźć przestrzeń na ich wyrażanie.

Nie taka straszna, jak ją malują - złość jako jedna z podstawowych emocji.

Każdy z nas doświadczył złości, prawda? Najczęściej denerwują nas ludzie, na których nam najbardziej zależy: rodzice, dzieci, współmałżonek, przyjaciele. Szczególnie w sytuacji obecnej, kiedy jesteśmy niejako zamknięci w domu, a poziom frustracji wysoki, może pojawiać się często.

Złość wyzwała się, gdy nasze granice są zagrożone, a potrzeby niezaspokojone, np. potrzeby zainteresowania, miłości w relacji czy też z występowaniem korka ulicznego w sytuacji, kiedy się śpieszymy. Emocja ta może mieć różne oblicza: rozdrażnienie, irytacja, rozsadzająca od środka wściekłość, nad którą trudno zapanować. Bywa, że kogoś coś zaledwie zirytuje, a kogoś innego to samo potężnie wścieknie. Jedno jest pewne – złość to ogromna energia. Może być destrukcyjna zarówno dla nas, jak i otoczenia, ale może też przynieść spokój i ukojenie.

Jak radzić sobie ze złością w dobry sposób?

Ważne jest rozpoznawanie jej na wczesnym etapie - rozdrażnienia, irytacji i wewnętrznego protestu wobec tego, co dzieje się wobec mnie. Mamy wtedy większą szansę stanowczo, lecz spokojnie i rzeczowo wyrazić swój sprzeciw, protest lub rozdrażnienie i porozumieć się, negocjować.

Czuję dużą złość, co wtedy robić? Zasadniczo sposoby są dwa: wyładowanie i komunikacja. Gdy poziom odczuwanej złości jest wysoki, lepiej poczekać z rozmową. Na tym etapie lepiej jest wycofać się z sytuacji, zadbać o siebie. Odprężyć się – do czasu, kiedy będziesz już w stanie jasno myśleć. Można zastosować wówczas aktywność fizyczną. Podsumowując:

1. Odejdź. Daj sobie chwilę. Pobądź przez jakiś czas sam/ sama, nie zawsze należy od razu omawiać sytuację.
2. Oddychaj. Weź kilka głębokich wdechów. Możesz zastosować wysiłek fizyczny (idź pobić, weź się za porządki).
3. Refleksja nad tym, co tak naprawdę Cię zdenerwowało.
4. Porozmawiaj z osobą, która wzbudziła twoją złość.
5. Czasem może zdarzyć się, że nie udało nam się powstrzymać złości i doszło do jej wybuchu, którego później żałujemy i chcemy przeprosić, to ważne.

Złość, choć kojarzy się negatywnie nie jest złą emocją, dużo zależy od tego jak sobie z nią radzimy. Pamiętajmy, że jesteśmy ludźmi i emocje są wpisane w naszą naturę, uczmy się je rozpoznawać i przeżywać. Może kogoś z Was zaciekawi ten temat, warto poczytać więcej. W naszych kolejnych wpisach postaramy się wyjaśnić różnicę między uczuciami, a emocjami. I na koniec rada – znajdziemy kącik dla siebie, chwilę czasu kiedy jesteśmy sami, dbajmy o siebie, wtedy jesteśmy gotowi dbać o innych.

Przygotowały: Anna Rękawek
Beata Pożarska
Renata Strzelec

Źródła:

1. <https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/16311-emocje-daja-zycie>
2. <https://dziecisawazne.pl/wszystkie-emocje-sa-samo-wazne-warto-dzielic-dobre-zle/>
3. <https://zwierciadlo.pl/psychologia/emocje-zlosci-i-gniewu-w-wychowaniu-dziecka-jak-wplywaja-na-poczucie-wlasnej-wartosci>