

МІФИ ПРО ЕМОЦІЇ

Усі ми дуже різні, кожний із нас особливий, унікальний. У кожного є власні емоції, які ми відчуваємо щодня від самого народження. Навколишнє середовище, зміни в ньому, стосунки з іншими людьми, життєвий досвід, помилки та їх виправлення — усе це пов'язано з різними емоціями. Кожна наша дія, кожен наш крок супроводжуються емоціями. Проте є люди, які мають значні труднощі із визначенням власних емоцій та емоцій інших. Вони переважно фокусуються на зовнішніх подіях, а не на внутрішніх переживаннях. Спостерігається алекситимія¹.

Після народження дитина з матір'ю має тісний емоційний зв'язок, який з'єднує їх, як раніше з'єднувала пуповина. Людмила Петрановська визначає такий зв'язок як прив'язаність. Вона порівнює маму, за яку тримається дитина, виходячи у світ, із космічним кораблем під час виходу астронавта у відкритий космос. Саме батьки повинні реагувати на потреби дитини і навчати її справлятися з емоціями на власному прикладі; заспокоювати дитину, пояснювати, чому і що відбувається з нею. До 12 років, поки розвивається особистість, батьки відкривають дитині світ емоцій та почуттів, передають психологічні установки та різні інструменти, необхідні для повноцінного життя. Як дитина справлятиметься із сильними емоціями, як будуватиме стосунки з іншими в майбутньому, як ідентифікуватиме емоції інших та якими установками керуватиметься — усе це залежить від батьків чи тих людей, хто їх замінює, і тих дорослих, які оточують дітей (вихователів, учителів та ін.).

¹ Алекситимія (грец. а — заперечення, lexis — слово, thyme — почуття) — нездатність особи називати емоції, пережиті нею або іншими людьми, тобто переводити їх у вербальний план. (Прим. редактора)

Часто дорослі самі не можуть справитися з власними емоціями, а тим більше — допомогти впоратися дітям з їхніми емоціями. У батьків недостатньо знань та інформації про емоції й почуття: звідки вони беруться, які існують інструменти для вираження емоцій і заспокоєння. У таких ситуаціях дорослі роблять так, як їх вчили їхні батьки. Досі існує багато міфів про те, як потрібно діяти під час істерик, плачу чи страхів дитини.

Пропонуємо розглянути міфи, які укорінилися в нашому житті та передаються від покоління до покоління. Ці міфи не приносять користі ані під час роботи з емоціями, ані загалом у житті. Найчастіше такі установки травмують дитину та блокують її розвиток.

Міф 1.

Показувати свої емоції — це слабкість

Часто на дитячих майданчиках можна почути, як батьки звертаються до дітей із закликами: «Не плач!», «Не злись! Це некрасиво!», «Боятися — це смішно!», «Не кричи!», «Не сумуй, нічого ж не сталося...». Через таку заборону відбувається блокування дитячих емоцій і водночас не надаються інші інструменти для їх вираження. Часто хлопчикам батьки не дозволяють плакати, бо «чоловіки не плачуть»; а дівчаткам забороняють злитися, бо «дівчат це не красить». Така установка призводить до знецінення емоцій, які проявляє дитина, і показує, що її емоції не важливі, її думки не цінні, що причини, через які дитина проявляє емоції, для дорослого — дрібниці. Дитина відчуває: вона та її емоції не значущі, дорослі її не розуміють і не хочуть допомогти розібратися із труднощами, які виникають у її житті. Отже, порушується зв'язок із батьками і нівелюється унікальність самої дитини. На жаль, такі установки залишаються на все життя, що заважає в майбутньому виражати власні думки та будувати стосунки з іншими людьми. До речі, є батьки, які не дозволяють собі плакати у присутності дітей, бо вважають, що така поведінка свідчить про їхню слабкість і зайву емоційність.

Для того щоб не знецінювати емоції дитини, батьки повинні навчитися проявляти власні емоції та допомагати дитині добирати інструменти для вираження її емоцій, навчити її проговорювати власні почуття й причини їх виникнення.

Міф 2.

Вигадані й не вигадані персонажі, якими лякають дітей дорослі

Часто діти не хочуть їсти, спати, чистити зуби, а батьки починають лякати неслухів бабайкою або ляльками, що оживають; живими тінями від рослин; монстрами, які ховаються під ліжком чи в шафі. «Не йди в темряву — там бабай», «Якщо будеш погано поводитись, відведу до лікаря/у поліцію», «Не будеш спати — прийде сіренький вовчок та й ухопить за бочок». Як відомо, у дітей добре розвинені фантазія й уявлення, тож зазвичай такі вигадки дорослих викликають тривогу, страх, навіть жак. Ці персонажі починають вживатися повсюди, бо мозок дитини так і не пережив ці емоції й досі перебуває в невідомості. А невідомість завжди лякає. Тому дитина може бачити страшні сновидіння, які впливають на розвиток її психіки та особистісний ріст. А оскільки психіка дитини тільки формується, це може позначитися на її самооцінці та саморегуляції.

Батьки повинні багато розмовляти з дітьми, усе пояснювати: чому потрібно вчасно лягати спати, для чого треба чистити зуби тощо. Це слід робити, щоб розвивати свідомість дитини. І в жодному разі не можна залякувати її! Важливо вчити дитину переживати страхи і не знецінювати її емоції, кажучи: «Нічого страшного», «Нікого під ліжком немає», «Не вигадуй дурниць», «Ти що маленька?!» і т. ін. Якщо дитина бачить монстра, із цим необхідно працювати. Опишіть цього монстра, вигадайте йому ім'я, з'ясуйте, який він за розміром та кольором, на кого він схожий. Цього монстра можна зліпити або намалювати разом з дитиною, погратися з ним. І найголовніше, необхідно під час бесіди заспокоїти малюка. Дитина має відчувати себе в безпеці, знати, що поруч із нею спокійна та сильна людина.

Міф 3. «Якщо наснився страшний сон — не розповідай до обіду»

Часто бабусі говорять дітям, що не можна розповідати про страшний сон до обіду, тому що він збудеться в реальному житті. Страшні сни, що їх бачать уночі діти, пов'язані з емоціями страху, тривоги чи паніки. Часто такі нічні жахи виникають унаслідок психологічної травми або через нестабільний емоційний фон у родині. Вони можуть наснитися й після перегляду фільмів, які не призначені для дітей, або через переживання дитини щодо власних досягнень чи тривогу за близьких людей.

Отже, слід одразу, щойно дитина прокинеться, обговорити з нею її страшний сон і намалювати його. А потім цей малюнок порвати або порізати на шматки, надути кульку та відпустити в небо, виготовити ловця снів тощо.

Пам'ятайте, гарний сон — запорука фізичного і психічного здоров'я дитини!

Міф 4. «Не ображайся!»

Образа — це соціальна емоція, яка складається з кількох протистих: злості, печалі, страху, роздратування тощо, і є завжди дитячою. Дорослі, як правило, не ображаються. Будь-які непорозуміння вони можуть вирішити, обговоривши все, вислухавши одне одного, підтримавши або попросивши про допомогу. Діти можуть лише образитися, адже ще не знають, як самотійно впоратися з почуттям несправедливості. Тут вони потребують допомоги дорослих, які зможуть підказати, як вирішити їхні проблеми. Дитяча образа — це ситуація, коли мама/тато вкрай потрібні саме тут і саме зараз! Інколи дорослі кажуть: «Не ображайся, ти вже великий, а поводишся, як маленький!», «Заспокойся!», «Швидко припини ображатися!», «Нічого ображатися». Такі установки дитина несвідомо сприймає як доказ того, що вона нікому не потрібна, не має права на увагу інших, її емоції та потреби не є важливими. Багато таких психологічних установок нам передали наші батьки, а їм — їхні.