

ALYSSA BLASK CAMPBELL
LAUREN ELIZABETH STAUBLE

mali ludzie wielkie emocje

Jak radzić sobie z napadami złości, kryzysami i buntem,
by wychować dzieci inteligentne emocjonalnie





SPIS TREŚCI

Wstęp 9

Część I

Czym są emocje i dlaczego są ważne

ROZDZIAŁ 1

Co to jest inteligencja emocjonalna 25

ROZDZIAŁ 2

Nasza rola w emocjach dziecka 41

ROZDZIAŁ 3

Co się dzieje w mózgu i ciele,
gdy odczuwamy wielkie emocje 59

ROZDZIAŁ 4

Metoda Wspólnego Przetwarzania Emocji 85

Część II

Wspólne Przetwarzanie Emocji z małymi ludźmi

ROZDZIAŁ 5

Co robić w danym momencie 145

ROZDZIAŁ 6

Jak wyznaczać i utrzymywać granice 189

ROZDZIAŁ 7	
Kiedy i jak rozmawiać o zachowaniach.....	217
ROZDZIAŁ 8	
Konsekwencje, kary i nagrody	241
ROZDZIAŁ 9	
Tłumienie hysterii, zanim wybuchnie	257
ROZDZIAŁ 10	
Gdy jest więcej niż jedno dziecko	275

Część III

O jeden szczebel WPE wyżej

ROZDZIAŁ 11	
Rozwijanie empatii	307
ROZDZIAŁ 12	
Zmiany i okresy przejściowe.....	329
ROZDZIAŁ 13	
Przyszłość jest emocjonalnie inteligentna.....	361

Podziękowania	377
Narzędzia uzupełniające: zestaw WPE.....	383
Przypisy	389
O Autorkach	395



ROZDZIAŁ 1

CO TO JEST INTELIGENCJA EMOCJONALNA

„Czego chcecie dla waszych dzieci, gdy dorosną?” – zapytałam 42 rodziców na warsztatach, a 38 z nich odpowiedziało w ten sam sposób: „Chcemy, by nasze dzieci były szczęśliwe”. Rozumiem to. Ja też chcę czuć się szczęśliwa. Chcę, by moje dziecko było szczęśliwe.

Czy jednak każdy jest szczęśliwy przez cały czas? Co się stanie, gdy ktoś zabierze im zabawkę? Albo zburzy ich zamek z klocków, który z takim trudem budowały? Co zrobią, gdy ktoś im powie, że nie chce się z nimi bawić? Albo że nie zostały zaproszone na to przyjęcie urodzinowe? Jak poradzą sobie ze wstydem, że zrobiły w klasie błąd na oczach rówieśników albo z rozczarowaniem, że nie osiągnęły swoich celów? Co będzie dla nich oparciem, gdy poczują strach przed przesłuchaniem do musicalu, do którego tak intensywnie ćwiczyły? Co się stanie, gdy doświadczą presji rówieśniczej, by zrobić coś niezgodnego z ich wartościami?

Naturalne jest, że rodzice pragną szczęścia dla swoich dzieci, ale nasze życie nie jest tak skonstruowane, żebyśmy byli przez cały czas szczęśliwi. Życie jest skomplikowane, a ludzkie do-

świadczenie składa się ze złożonej różnorodności emocji, i to od pierwszych lat życia. Można wręcz powiedzieć, że to bogactwo emocji – obejmujące szczęście, radość, niepokój, smutek, strach itd. – jest tym, co zapewnia nam tak bogate doświadczenie życiowe i czyni nas ludźmi.

Dlatego gdy tak naprawdę zastanawiam się, czego chcę dla mojego dziecka, dla waszych dzieci i dla wszystkich dzieci dookoła nas, to dochodzę do wniosku, że chcę, by dysponowały one narzędziami potrzebnymi do radzenia sobie z nieuniknionymi trudnościami, do przerabiania tych trudności, by przez to mogły wieść życie, w którym będą czuły się częścią społeczności, w którym będą empatyczne i zainteresowane. Chcę, by rozumiały swoje emocje i rozwijały umiejętności oraz praktyczną wiedzę, które pomogą im radzić sobie ze swoimi uczuciami w zdrowy i bezpieczny sposób.

Innymi słowy chcę, by były emocjonalnie inteligentne.

Inteligencja emocjonalna stała się modnym terminem i to nie bez powodu. Slogan w Seed & Sew brzmi: „Przyszłość jest inteligentna emocjonalnie”, ale co to znaczy? Co to jest inteligencja emocjonalna?

Idea inteligencji emocjonalnej pojawiła się na początku lat 90. XX wieku i od tamtego czasu jest badana przez naukowców zajmujących się emocjami i zachowaniami. Stosuje się ją w kontekście relacji w domu, szkole i w pracy, by określić umiejętności, które pomagają ludziom świetnie radzić sobie w tych relacjach. W 1998 roku Daniel Goleman* pisał, że inteligencja emocjonalna odnosi się do „zdolności rozpozna-

* Daniel Goleman to amerykański psycholog, autor bestselleru *Inteligencja emocjonalna*.

wania przez nas naszych własnych uczuć i uczuć innych, do zdolności motywowania się i kierowania emocjami zarówno naszymi własnymi, jak i osób, z którymi łączą nas jakieś więzi"¹. Inteligencja emocjonalna składa się z pięciu elementów: samoświadomości, samoregulacji, empatii, motywacji i umiejętności społecznych.

Samoświadomość

Jonah często bił innych, kopał i gryzł. W obliczu różnych emocji i doświadczeń jego ciało reagowało przechodzeniem w tryb walki – działo się to, gdy ktoś naruszył przestrzeń, w której się bawił, gdy stał w szeregu obok kolegi, gdy próbował bez powodzenia zamknąć pudełko na przekąski, gdy jego brat bawił się białą łopatką, którą on chciał się pobawić – nikt nie wiedział, jaki ma plan. Jego wewnętrzne doświadczanie frustracji odpowiadało jego zewnętrznej reakcji. Nie było pauzy pomiędzy „coś odczuwam” a „coś robię”. Jego rodzice i nauczyciele – a nawet koleżanki i koledzy z klasy oraz rodzeństwo – chcieli, by potrafił znaleźć tę pauzę, by coś sprawiło, że będzie umiał dokonać wyboru, jak zareaguje.

Problemem nie było to, że Jonah nie wiedział, jak się zachować. Gdy był spokojny i opanowany, mógł powiedzieć, że bicie boli i że zamiast kopać, może wziąć kilka głębokich oddechów lub zacząć tupać nogami. Ale w chwili złości i frustracji tracił dostęp do tych koncepcji. Wprowadzamy metodę WPE.

Samoregulacja zaczyna się od samoświadomości. Najpierw pomogliśmy Jonahowi zacząć dostrzegać to, co odczuwa w swoim ciele. Opisując zdenerwowanie lub strach, ludzie mówią, że mają serce w gardle. Podobnie my pomagałyśmy mu wsłuchać się w swoje ciało, mówiąc mu: „Twoje pięści

są mocno zaciśnięte, ramiona przy samych uszach, a do tego mówisz bardzo głośno – wygląda na to, że jesteś sfrustrowany!”. Ćwiczyliśmy to z nim dzień w dzień, miesiącami, starając się uchwycić moment przed erupcją wulkanu emocji. „Bawisz się w piaskownicy i nagle widzę, że zbliża się Kai. Widzę, że spoglądasz w górę i zaciskasz ramiona. Czy jesteś zdenerwowany, że ona może mieć inny plan co do tych zabawek?”. W ciągu kilku miesięcy Jonah zaczął okazywać przejawy samoświadomości, już bez naszej pomocy. Mówił: „Moje pięści są zaciśnięte, moje ramiona są przy uszach, a mój głos jest donośny! Jestem sfrustrowany!”.

Kluczem do samoregulacji, empatii i umiejętności społecznych jest rozwój samoświadomości. Gdy jesteśmy świadomi, co się dzieje w naszych ciałach i umysłach, możemy dokonać regulacji i nawiązać kontakt z otaczającym nas światem. Mamy możliwość doboru słów i czynów, zamiast działać z pozycji zagrożenia i reaktywności.

Samoregulacja

Gdy jesteśmy świadomi tego, co dzieje się wewnątrz nas – innymi słowy, gdy dopuścimy do siebie i dostrzeżemy dane uczucie – możemy zastosować pauzę pomiędzy naszą początkową reakcją a faktyczną odpowiedzią. Początkowa myśl i wewnętrzna reakcja są czymś automatycznym. Pojawiają się podświadomie. Samoregulacja oznacza wybór tego, co zrobić potem, zamiast reagować na autopilocie.

Gdy Jonah uświadomił sobie, co dzieje się z jego ciałem, był w stanie dokonać wyboru, co zrobić w następnym kroku. Zaczęliśmy od czegoś prostego. Zachęcałyśmy go, by krzychał: „Na pomoc!”. Wtedy podchodziła nauczycielka lub rodzic, by

pomóc mu się wyregulować i uspokoić swój układ nerwowy, ratując go tym samym przed utratą kontroli. Potem szliśmy dalej. Przeszedł od krzyczenia „na pomoc!” do zaciskania i rozluźniania pięści, wypowiadając przy tym słowa, które najlepiej działały na jego ciało: „Plan B”. (W kolejnych rozdziałach przeanalizujemy różne sposoby budowania zestawu narzędzi do samoregulacji dla dorosłego i dziecka).

Chcemy podkreślić, że samoregulacja i przetwarzanie emocji to dwie różne rzeczy. Na przykład pewnego dnia poszłam do restauracji odebrać jedzenie, które zamówiłam i opłaciłam w aplikacji. Gdy tam dotarłam, pracownicy powiedzieli, że odbiór posiłku wymaga naciśnięcia przycisku potwierdzenia w telefonie. Ponieważ nie mogłam znaleźć tego przycisku, zadzwonili do obsługi klienta tej aplikacji, bym mogła potwierdzić odbiór przez telefon. Czterdzieści pięć minut później nadal byłam w restauracji. Dwa razy kazano mi czekać na linii i nadal nie mogłam odebrać jedzenia. Wyszłam stamtąd godzinę po terminie odbioru i zapłaciłam dwa razy. Gotowałam się w środku. Kluczowe znaczenie mają tu słowa „w środku”. Przez tę godzinę ani razu nie podniosłam głosu... chociaż myślałam, że w pewnym momencie zajęczałam. Nie było to właściwe miejsce na przetwarzanie emocji i nie byli to właściwi ludzie, z którym należało je przetwarzać. Na zewnątrz zachowywałam spokój i samoregulację, ale nie przetwarzałam swoich emocji. Człowiek może zachowywać samoregulację niezależnie od tego, czy przetworzył swoje emocje.

Dana osoba może wykazywać samoregulację, ponieważ stłumiła uczucia, ale ich nie przetworzyła. Tłumione uczucia nie znikają same – czasami eksplodują (lub implodują), gdy najmniej się tego spodziewamy. To tak, jak gdybyś odłożyła je na później – dokonujesz samoregulacji, by przebrnąć przez daną

sytuację, a potem przetwarzasz je w odpowiedniej przestrzeni. Ja przetworzyłam swoje emocje z restauracji, gdy wróciłam do domu – z mężem i przyjaciółmi!

Z oczywistych powodów samoregulacja jest potrzebna, by układało nam się w szkole i w pracy. Przetwarzanie emocji jest ważne, by zapewnić sobie znaczące i intymne relacje, osobiste poczucie wolności, równowagę w zawodach opierających się na kontaktach z ludźmi oraz wytrwałość w osiągnięciu długoterminowych celów. Samoregulacja i przetwarzanie emocji są najcenniejsze, gdy rozwijamy je równocześnie, co jest celem metody WPE.

Empatia

Simon, prawie dwulatek, budował zamek z klocków, gdy przypelzła jego siostra i podekscytowana strąciła wszystkie klocki. „Nieładnie, ale możesz zacząć budować od nowa. Właśnie to jest fajne w klockach” – pomyślałam na początku. Potem jednak przypomniałam sobie, co zdarzyło się poprzedniego dnia, gdy właśnie skończyłam składać górę prania, które wydawało się nie mieć końca. Na kanapie stały poukładane stosy, czekając na zanieśenie do odpowiednich pokoi, gdy wtem moje dziecko wpadło, kręcąc się dookoła, i zrzuciło pranie na podłogę. Gdy patrzyłam się na te porozrzucane koszulki do karmienia (których składanie przypomina układanie kostki Rubika), poczułam przypływ rozczarowania i frustracji. Byłam wściekła na malucha i sfrustrowana, że udało mi się poskładać całe to pranie tylko po to, by za chwilę musieć robić to od nowa. Wyobraź sobie, że ktoś ci wtedy mówi: „Nie martw się. Możesz poskładać je drugi raz!”. Nie, dziękuję. Już je złożyłam. Było gotowe. Nie chcę składać go od nowa.

W jednej chwili wściekłość Simona na to, że zburzono jego zamek z klocków, stała się dla mnie całkowicie zrozumiała. Nie jest to przyjemne, gdy pracujesz nad czymś ciężko, a ktoś to niszczy, bez względu na jego intencje czy umiejętności.

Nie odczuwamy empatii wobec drugiej osoby ze względu na powód, z jakiego czuje się ona tak, a nie inaczej – odczuwamy wobec niej empatię, ponieważ czuje to, co czuje. Jeśli kiedykolwiek wcześniej czułaś się zawiedziona, możesz poczuć empatię wobec kogoś, kto doświadcza zawodu. Brené Brown* mówi: „Empatia to odczuwanie wraz z innymi”². Jest to trudne, ponieważ wymaga porzucenia prób pocieszania kogoś cierpiącego lub przedstawiania argumentów, dlaczego sytuacja nie jest wcale taka zła albo że mogłaby być gorsza.

Wraz z mężem odczuwamy silną potrzebę poprawienia losu drugiej osoby, gdy zмага się ona z trudnymi uczuciami. Poznaliśmy się na szkoleniu dla trenerów jogi, dlatego w takich sytuacjach często rzucamy jakimiś związłymi jogicznymi koncepcjami, by wyjaśnić, jak działa wszechświat – co może być inspirujące podczas zajęć jogi, ale okazuje się niezwykle irytujące dla osoby, która doświadcza intensywnego uczucia. Od kilku lat staramy się pozwalać sobie na odczuwanie bez prób naprawy sytuacji. Jest to niezgrabne, ale wydaje się bardzo pomocne.

* Brené Brown jest amerykańską psycholożką i pisarką, uznawaną za autorytet światowej psychologii. Jej książki są tłumaczone na wiele języków, w tym na polski, a wykładów z konferencji TEDx można posłuchać na YouTube (wiele z nich ma polskie napisy lub tłumaczenie).

Jak pomóc dzieciom w regulacji emocji

Jesteśmy świadkami rodzicielskiej rewolucji, która zmienia sposób wychowywania dzieci. W niepamięć odchodzą teksty umniejszające emocje, np.: „Nie płacz, przecież nic się nie stało”, „Wszystko w porządku. Nie rób scen”. Współcześni rodzice coraz lepiej rozumieją proces rozwoju mózgu i szukają nowych sposobów na to, by dzieci poznały własne uczucia i emocje oraz umiały sobie z nimi radzić.

Metoda Wspólnego Przetwarzania Emocji (WPE) to niezbędna pomoc dla rodziców, opiekunów i wychowawców dzieci w wieku od niemowlęctwa do ósmego roku życia. Jej autorki przedstawiają narzędzia służące budowaniu inteligencji emocjonalnej, które pomagają w mądry i przemyślany sposób radzić sobie w stresujących sytuacjach towarzyszących wychowywaniu dziecka.

Dowiedz się:

- co zrobić, gdy dziecko wpada w złość (i na pewno nie to, co myślisz!)
- jak radzić sobie w trudnych momentach takich jak odmowa pójścia do szkoły lub położenia się spać
- jak reagować, gdy dziecko bije lub gryzie
- co zrobić, by wyregulować system nerwowy dziecka
- jak przewidywać kryzysy i do nich nie dopuszczać.

To innowacyjne podejście uczy dzieci samoregulacji i empatii, jednocześnie wzmacniając relację rodzic–dziecko i tworząc fundamenty odporności emocjonalnej oraz komfortu psychicznego na całe życie. Przepelniony empatią poradnik pokazuje rodzicom, jak być uważnym na własne reakcje i pozostawiać przestrzeń dla wielkich emocji swoich pociech.

ISBN 978-83-8231-417-5



Książka dostępna również jako **e-book**.

laurum.pl

L24011
Cena 49,90 zł