

Jak dzieci radzą sobie z regulacją emocji?

Regulacja emocji u małego dziecka to proces, który bywa niezwykle intensywny i burzliwy. Zazwyczaj przejawia się gwałtownymi reakcjami, takimi jak nagły płacz czy krzyk. Dla rodziców i opiekunów w żłobku bywa to wyczerpujące oraz trudne do zrozumienia, szczególnie gdy takie sytuacje często się powtarzają. Z perspektywy psychologii rozwojowej jest to jednak w pełni naturalny i ważny etap w życiu małego człowieka. Dziecko nie potrafi jeszcze samodzielnie poradzić sobie z trudnymi emocjami i silnym napięciem, dlatego kluczowe okazuje się wsparcie ze strony „ważnego dorosłego”. To właśnie dzięki uważnej obecności rodzica lub opiekuna maluch stopniowo uczy się, jak radzić sobie z własnymi stanami emocjonalnymi.

Regulacja emocji może przebiegać zarówno na poziomie wewnętrznym, jak i zewnętrznym. Wyróżniamy samoregulację, czyli radzenie sobie samemu z powrotem do równowagi oraz koregulację, polegającą na wsparciu bliskiej osoby. Oba te procesy opierają się na rozumieniu przeżywanych stanów. Obejmują one przede wszystkim:

- uświadomienie sobie aktualnie przeżywanych uczuć,
- zrozumienie ich przyczyn,
- umiejętność ich wyrażania.

Proces samoregulacji czerpie z własnych zasobów i umiejętności, które pozwalają powrócić do równowagi po doświadczeniu silnych emocji. Z kolei koregulacja opiera się na zewnętrznym wsparciu, płynącym z relacji, w których dziecko czuje się bezpieczne i akceptowane. W pierwszych latach życia to właśnie ta wspólna regulacja z dorosłym stanowi najskuteczniejszy sposób na wyciszenie silnych emocji i odnalezienie spokoju w trudnych momentach.

W przypadku dzieci do lat 3 nauka skutecznego radzenia sobie z emocjami nie powinna opierać się wyłącznie na samoregulacji. Z biologicznego punktu widzenia nie jest to możliwe, ze względu na wciąż niedojrzały układ nerwowy. Dziecko nie potrafi jeszcze samo nazwać tego, co czuje, ani zrozumieć, skąd dane uczucie się wzięło. Dlatego też reakcje malucha są zazwyczaj impulsywne i odruchowe. W tym czasie ogromne znaczenie ma sposób, w jaki rodzic lub opiekun reaguje na jego emocje. Dorosły obejmując dziecko adekwatnym do sytuacji wsparciem, bierze czynny udział w procesie koregulacji.

Wsparcie w regulacji emocji, czyli koregulacja, może w pełni zadziałać w warunkach bezpiecznej relacji dziecka z dorosłym. Rodzic, bazując na własnych umiejętnościach, dzieli się z maluchem opanowaniem i równowagą. W ten sposób koregulacja stanowi fundament pod późniejszą samoregulację. Ogromne znaczenie ma tu samo podejście dorosłego do sytuacji, która sprawiła dziecku trudność. Spokojna i stabilna postawa rodzica wpływa na proces modelowania, czyli nauki poprzez obserwację i naśladowanie. Maluch od razu wyczuwa emocje opiekuna i widzi, jak on radzi sobie w takich momentach. Najważniejszym wsparciem w tym procesie staje się czuła obecność przy dziecku oraz walidacja, czyli uznanie i zrozumienie jego emocji.

W momentach silnego wzburzenia mały człowiek nie jest w stanie myśleć racjonalnie ani aktywnie słuchać obszernych tłumaczeń. W pierwszej kolejności wsparcie powinno obejmować

wyregulowanie własnych emocji przez dorosłego. Najmłodsi odczuwają stany emocjonalne rodzica lub opiekuna bardziej, niż nam się wydaje. Jeśli dorosły doświadcza napięcia, maluch także może interpretować tę sytuację jako trudną lub zagrażającą. Obszar odpowiadający za logiczne myślenie w chwili emocjonalnej burzy jest całkowicie odłączony, dlatego też racjonalne tłumaczenia czy werbalne nakłanianie do zmiany zachowania nie są w stanie dotrzeć do świadomości malucha. Dopiero po opadnięciu pierwszych emocji możemy nazwać sytuację i uczucia, których doświadczyło dziecko. Rodzic z czasem uczy się zauważać, co powoduje tak intensywne emocje u swojej pociechy, a ta świadomość może umożliwić redukcję sytuacji trudnych. Każdy maluch inaczej interpretuje otaczającą go rzeczywistość i posiada inne aktywności, które pomagają mu powrócić do równowagi.

Postawa rodzica oraz sposób, w jaki odpowiada on na trudne emocje dziecka, stanowią najważniejszą podstawę do kształtowania dojrzałych mechanizmów radzenia sobie z emocjami, z których maluch będzie korzystał przez całe dorosłe życie.