

Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: „W krainie emocji”

Numer odcinka: RJ #14

SYLWIA Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Małgorzata Musiał

Cześć!

Witamy Cię w podcaście Rodzicem Jestem.  
Nazywam się SYLWIA, a ja jestem Ola.

Jeśli chcesz zmienić swoje życie rodzinne na lepsze to zostań z nami. Opowiemy Ci jak czerpać więcej radości z bycia rodzicem i nie odejść od zmysłów. Pokażemy narzędzia, które wykorzystujemy, by budować lepsze relacje w swojej rodzinie. Zdobytaj z nami wiedzę na temat rozwoju, a także korzystaj z praktycznych wskazówek oraz gotowych rozwiązań rekomendowanych przez pedagogów i psychologów dziecięcych.

To co wchodzisz w to? Zapraszamy!

---

**Ola:** Odpowiedzią na Twoje oczekiwania jest 14 odcinek podcastu o emocjach. Gość dzisiejszej rozmowy jest wyjątkowy z co najmniej kilku powodów.

Małgorzata Musiał na co dzień zajmuje się wspieraniem rodziców prowadząc warsztaty dotyczące wychowywania i udzielając indywidualnych konsultacji rodzicielskich. Od 2 lat jest mediatorką NVC (Porozumienia bez Przemocy) oraz mentorem grup SAFE. Z wykształcenia jest pedagogiem, a prywatnie mamą trójki dzieci. Prowadzi blog Dobra Relacja. Małgorzata Musiał jest autorką książki “Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami współczesnej rodziny”.

Książka Małgosi była jedną z pierwszych pozycji, którą uznaliśmy za wartą uwagi. Z tego też powodu omówiliśmy najważniejsze zagadnienia w niej poruszane w 4 odcinku naszego podcastu. Jako autorka książki była jedną z pierwszych recenzentek naszego podcastu.

Temat emocji jest nam bardzo bliski i nikt tak dobrze nie odpowiedziałby na intrygujące nas pytania jak ekspertka od MAŁYCH WIELKICH EMOCJI, czyli GOSIA.

Bardzo długo czekałyśmy na ten wywiad. Tym bardziej cieszymy się, że już dziś możemy podzielić się z Tobą tym cudownym, pełnym pozytywnych emocji i trudnych pytań materiałem.

Zanim zaprosimy Cię do wysłuchania tego odcinka chciałyśmy bardzo podziękować Markowi Opaska, który zostawił swoją opinię o naszym podcaście na iTunes.

Marek napisał:

“Dwie kobiety, jeden punkt widzenia. Ten podcast polecam zarówno mamom jak i tatom. Interesujący goście i autorki, które przekazują porady na temat wychowania dzieci, bazując również na własnych sukcesach i porażkach. Podcast odpowiadający na codziennie wyzwania, z jakimi mogą mierzyć się rodzice.”

Dziękujemy Ci Marku raz jeszcze. Każda opinia jest dla nas bardzo ważna, bo dzięki niej możemy docierać do większej ilości słuchaczy i odpowiadać na Wasze potrzeby.

Jeśli Tobie też podoba się to co robimy, zostaw swoją opinię na iTunes. Na naszej stronie Rodzicem Jestem w zakładce zacznij TU znajdziesz instrukcję jak to zrobić krok po kroku.

A teraz zapraszam Cię do świata emocji, w który zabierzemy Cię z Małgosią Musiał.

---

**SYLWIA:** Zanim przejdziemy do dzisiejszej rozmowy chciałam podziękować Ci za przyjęcie zaproszenia do naszego podcastu. Chciałam powiedzieć dwa słowa na temat tego jak trafiłyśmy na Twoją osobę. Jeszcze długo zanim postanowiłyśmy z Olą, że będziemy nagrywać podcast, w nasze ręce wpadła Twoja książka “Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny”. Jest to jedna z książek, po którą nadal chętnie sięgamy. Zajmuje ważne miejsce w naszej biblioteczce obok takich książek jak “Pozytywna Dyscyplina” Jane Nelsem czy “Dodaj mi skrzydeł” Joanny Steinke-Kalembki. Książka jest takim drogowskazem jak można podejść do rodzicielstwa nie korzystając z kar i nagród. Właśnie Twojej książce poświęciłyśmy jeden z odcinków naszego podcastu, a w konsekwencji jesteś dzisiaj naszym gościem.

**Dzisiaj jednak nie o książce chciałam z Tobą rozmawiać, a o emocjach. To ważny temat. Małgosiu, czym są emocje i do czego ich potrzebujemy?**

**GOSIA:** Zacznę od tego, że powiem jak ja je rozumiem, ponieważ definicji jest tak mnóstwo i nie wiem cały czas czy ustalono coś wspólnego dla różnych ujęć. Podoba mi się źródłostów, tzn. emocje pochodzą z łacińskiego “emovere” czyli “poruszać”. Rzeczywiście emocje to jest coś takiego co nas porusza do działania. Z tym wiąże się bardzo mocno aspekt “Porozumienia bez

przemocy”, czyli tego, że emocje są dziećmi potrzeb i mówią o naszych potrzebach. To mi się świetnie łączy.

Emocje są tym co porusza nas do tego, żebyśmy zatroszczyli się o ważne dla nas w danym momencie potrzeby. One są takim wskaźnikiem. Kiedy mam jakieś ważne potrzeby niezaspokojone, to będę doświadczać nieprzyjemnych emocji. Smutek, rozczarowanie, niepokój, gniew, frustracja, bezsilność. Kiedy mam zaspokojone potrzeby, to z kolei będę doświadczać tych przyjemnych emocji takich jak radość, szczęście, błogość, spokój, satysfakcja. Same emocje nie są pozytywne czy negatywne, a są neutralnym wskaźnikiem tego w jakim znajduję się miejscu, jeśli chodzi o zaspokojenie moich potrzeb. To jest tak jak ja emocje widzę i jak na nie lubię patrzeć.

Jest jeszcze jedna bardzo ważna rzecz, która też mi się przy tym temacie wyświetla. Bez emocji nie bylibyśmy w stanie nawiązywać relacji z innymi ludźmi na takim głębszym poziomie. Moglibyśmy na poziomie interesów takich jak “ja coś to Tobie, a Ty mi”. Jeśli jednak chcemy wchodzić w głębokie relacje, bliskie, zakładające sporą dozę intymności, to emocje są tutaj niezbędne, żebyśmy mogli rozumieć siebie i drugiego człowieka oraz budować te relacje na dużo głębszym poziomie niż na co dzień z większością ludzi to się odbywa. Chociaż w tych powierzchownych relacjach emocje też są nam potrzebne. Jak chcemy wejść głębiej to one stają się niezbędne.

**SYLWIA: Czyli bez emocji po prostu nie da się żyć, są nam niezbędne do życia. Małgosiu, wspomniałaś również o “Porozumieniu bez przemocy”. Czym jest NVC?**

**GOSIA:** To jest takie podejście, nie tyle stworzone przez Marshalla Rosenberga, ile przez niego opisane, które zakłada, że wszyscy ludzie działają z pięknych potrzeb. **Potrzeby tak jak emocje są neutralne i są zawsze piękne.** Natomiast, żeby zaspokoić potrzeby czasami wybieramy niepiękne strategie, niełatwe dla innych, raniące, trudne, czasami sprzeczne z prawem. Oczywiście nie wszystkie muszą być takie negatywne jak tutaj teraz opisałam, ale mogą się wśród tych strategii pojawić i takie. To na podłożu dobieranych strategii pojawiają się różne konflikty między ludźmi i tak dalej. Natomiast sednem jest to, że wszyscy działamy zawsze z pięknych potrzeb, nawet kiedy zachowujemy się w trudny sposób. To w takim skrócie.

**SYLWIA: Dużo mówimy o uczuciach, o emocjach - w jaki sposób możemy odróżnić te dwa pojęcia od siebie?**

**GOSIA:** Psychologia to rozróżnia, jednak ja nie robię takiego rozróżnienia. W mojej pracy nie jest to tak istotne. **Emocje są czymś chwilowym, czymś co się pojawia trochę jak fala.** Znawczy mówią, że taka fala przeciętnie trwa około 90 sekund. **Mamy potem uczucia, które są bardziej trwałe. Niektórzy mówią, że są bardziej związane z aktem woli, że my decydujemy się, podejmujemy jakieś decyzje, żeby w tych uczuciach wytrwać. No i mamy nastroje, które są już takimi kilku tygodniowymi stanami, które możemy odczuwać.**

Przy okazji nastrojów możemy odczuwać jakieś emocje, które mogą być nawet trochę odbiegające od danego nastroju. Generalnie mogę mieć nastrój trochę bardziej uderzający w smutne tony, depresyjne, a jednocześnie kilka razy w ciągu tych kilku tygodni mogę poczuć przyływ radości czy zabawy, wesołości. Nastrój to jest coś co będzie się utrzymywało przez

kilka tygodni w obrębie jakiegoś tonu emocji. Tak bym to chyba nazwała. Czyli to może być dobry, pozytywny nastrój albo taki związany z przygnębieniem, bezsilnością, smutkiem.

**SYLWIA: Jeśli emocja to około 90 sekund, to czy jesteśmy w stanie rozpoznać własne emocje zanim one dadzą nam o sobie znać?**

**GOSIA: To jest jeden z kluczowych aspektów pracy z emocjami, żeby umieć je wyłapywać wcześniej.** Z racji tego jak zbudowany jest nasz mózg, to zanim sobie zdamy sprawę z jakiejś emocji, to rzeczywiście ona może być już falą wznoszącą się na samym szczycie. To co nam mówi wcześniej, że coś się dzieje to są nasze sygnały płynące z ciała. Ja jeszcze mogę nie wiedzieć, że czuję się sfrustrowana, bezsilna albo, że jestem bardzo podekscytowana. Natomiast coś w moim ciele mi mówi - pocą mi się dłonie, mam sucho w ustach, motyle w brzuchu, miękkie kolana i tak dalej. To są moje sygnały, które mówią mi o tym, że ta fala idzie. Jeżeli ja jestem wyczulona na to, jestem uważną obserwatorką, lubię się ze swoim ciałem i tym co ono mi mówi, to szybko to wyłapię. Wyłapię nawet takie bardzo subtelne sygnały. Będę w stanie zdecydować gdzie skierować tę falę i jakie działania podjąć, żeby nie dać się temu ponieść, żeby móc to odczuwać w pełni, bo nie chodzi o to, żeby to negować i gdzieś przysypywać. Chcę odczuwać tę emocje i jednocześnie pozostać w mocy decyzyjnej co z tym zrobię. To jest jeden z pierwszych kroków i za każdym razem kiedy zapraszam rodziców, bo pracuję z rodzicami, do tego procesu przyglądania się emocjom, to rzeczywiście sygnały z ciała mają tam bardzo ważne miejsce.

**SYLWIA: Mówisz, że uważność wspomaga w nas proces rozpoznawania naszych emocji. A co z innymi? W jaki sposób możemy jako rodzice rozpoznawać emocje dziecka?**

**GOSIA: To jest coś takiego co nam pomaga zrozumieć drugą osobę kiedy my sami ze swoimi emocjami jesteśmy za pan brat.** Rozumiemy je. Więc kiedy przychodzą rodzice do mnie na warsztaty, żeby pomóc dzieciom radzić sobie z emocjami, to jedną z pierwszych rzeczy jaką się zajmujemy jest to, że żeby kogoś wspierać to trzeba umieć zrobić to dla siebie. **Jeżeli ja chcę rozpoznawać emocje dziecka, chcę wspierać dziecko w przeżywaniu tych emocji, to ja najpierw potrzebuję zająć się swoimi, nie bać się ich.**

Wcale nierzadko występuje mechanizm, kiedy nie pozwalam swojemu dziecku płakać, bo sama nie jestem oswojona ze swoim płaczem. Czyli załóżmy, że moim doświadczeniem było, że kiedy płakałam, to od razu mnie pocieszano i nie wiem jak to jest płakać, doświadczać smutku. To jest taka emocja jakiej ja nie znam, boję się jej i nie chcę jej oglądać u innych.

Może być też druga postawa - kiedy bardzo często doznawałam smutku i nikt mnie w tym nie wspierał, nie doznawałam pocieszenia. To była emocja, która mnie wszechogarniała. Ja też nie będę chciała, żeby moje dziecko to czuło, bo mnie to kontaktuje z tym doświadczeniem. To doświadczenie we mnie odżywa. Takiej bezsilności, przerażenia wobec tej emocji, zapadania się w nią.

Kiedy my chcemy pomagać dzieciom rozpoznawać emocje i rzeczywiście być wsparciem, a nie jeszcze dokładać - wiem, że to trąci trochę banałem i jednocześnie myślę, że to jest miejsce, żeby to powiedzieć - to potrzebujemy zająć się najpierw sobą. Rozpoznawać je u siebie i być gotowym obcować ze wszystkimi emocjami, nawet jeżeli czasami jest nam trudno.

**SYLWIA:** Czasami się nam wydaje, że to takie proste, a mimo to często zapominamy, że to my naszym zachowaniem modelujemy zachowanie dziecka.

Jeśli już jesteśmy przy modelowaniu, to trafiają do Ciebie rodzice dla których najczęstszym problemem jest prawdopodobnie złość dziecka. W jaki sposób mama czy tata może wspierać swoje dziecko, które sobie nie radzi z tą trudną emocją?

**GOSIA:** Trochę się powtórzę, bo rzeczywiście jest tak, że **pierwszą rzeczą, którą warto zrobić to przyjąć, że one są.** Myślę, że to bardzo często utrudnia rodzicom i mi również to utrudnia. Emocje to był pierwszy obszar w moim rodzicielstwie, którym się zajęłam. Nasz syn ma już prawie 14 lat. To już jest druga dekada jak się tym zajmuję. Jednocześnie cały czas, mimo niemałej wiedzy na ten temat i doświadczenia, konfrontuję się z tym, że nie chcę żeby moje dziecko się złościło w pewnym momencie. Myślę sobie, że to jest za często albo nie ma o co, że bez przesady.

To są te momenty, w których mi jest najtrudniej je wesprzeć, pomóc, stanąć obok, a nie naprzeciwko niego. Nie być w różnych ocenach dotyczących jego zachowań tylko patrzeć z taką miłością, że to jest jego sposób wyrażania tego co się w nim dzieje. Ten sposób może jest trudny w danym momencie, a jednocześnie jest jedyny dostępny. Czy mamy przestrzeń na to, aby taki sposób pozostał? Czy chciałabym pomóc mojemu dziecku wyrażać to jakoś inaczej, bo to albo nie jest wspierające dla niego albo dla kogoś z otoczenia?

To wszystko naprawdę zaczyna się w pytaniu o moją intencję. Czy ja tam idę wesprzeć naprawdę czy idę zadziałać tak, żeby ono przestało. Często pracuję z rodzicami, którzy nie są osobami, które przyszły pierwszy raz dopiero dowiedzieć się czegoś o emocjach. To są rodzice, z którymi się spotykam już od pewnego czasu, na przykład jesteśmy z tego samego miasta albo przyjeżdżam do nich. Oni czytają, słuchają, warsztatuja się, a i tak konfrontują się ze swoim przekonaniem często nieuświadomionym, że jak powiem to i tamto to, to dziecko przestanie. To jest takie oczekiwanie.

Ja pamiętam jak mój syn miał 1,5 roku i chodziliśmy z mężem na szkołę rodziców i wychowawców. To taki program w oparciu o książki Mazlish i Faber, które są w prawie każdym domu - "Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły. Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały". Na tych warsztatach była jakaś strategia, która zakładała dawanie empatii, czyli nazywanie emocji i tam było opisane jaką postawę ciała przyjąć. Czyli, żeby przy małym dziecku kucnąć i być takim otwartym, nie krzyżować rąk, żeby nawiązać kontakt wzrokowy.

Pamiętam jak dzisiaj kuchnię, w której jesteśmy i kiedy syn się dopomina chrupek, których akurat nie mamy. Myślę sobie - to jest ten moment, przeciwicę czy to działa. Więc robię wszystko książkowo. Kucam do niego, patrzę na niego, mam tą otwartą postawę ciała i mówię do niego: "jesteś zawiedziony, że nie ma chrupek". Na to on się osłania ode mnie rękami i krzyczy: "nie, nie!!!" i cofa się. Więc ja sobie myślę - "jaka ściema, to wcale nie działa". Co ja założyłam? Założyłam, że ja to powiem, a on na to: "tak mamo, jestem zawiedziony, jak dobrze, że mnie rozumiesz". To jest coś takiego z czym bardzo często spotykam na warsztatach z rodzicami. My się potem często z rodzicami warsztatującymi śmiejemy z tego, że tak jest. Czasami się nie śmiejemy, bo jest nam smutno kiedy to odkrywamy.

Jednak rzeczywiście to wciąż i wciąż wraca - jak bumerang. **Przekonanie, że ja powiem lub zrobię coś i Ty przestaniesz czuć to co czujesz. Jeżeli ja jestem w takim przekonaniu, to nie**

jestem w stanie wspierać mojego dziecka. Chociażbym nie wiem jak nauczyła się strategii. **Wszystko zaczyna się od tego, że ja chcę być w gotowości i przejść z Tobą przez tą emocję.** Nie zawsze jestem w stanie to zrobić. Czasami nie mam zasobów. Czasem sobie myślę: "to jest przeginka, niech ktoś inny to weźmie". Ja też mam prawo do tego. Jednak jeśli wiem, że tak mam, to się nie pcham tam z jakimś orężem, żeby coś zdziałać. To jest dla mnie moment, żeby się wycofać.

**SYLWIA: Nam rodzicom też często puszczają nerwy. I co wtedy? Co możemy zrobić kiedy mleko już się rozlało?**

**GOSIA: Uważam, że to są w pewien sposób błogosławione momenty, kiedy nasze dzieci mogą widzieć tą słabość w nas.** Myślę tak dlatego, bo doświadczyłam tego w swojej relacji z dziećmi. One są naprawdę wdzięczne widząc, że ja - wtedy jeszcze były mniejsze, więc myślały, że jestem taka super, taka duża, mądra, nie nadeptuje na linie na chodniku - potykam się na tej drodze. **Jednocześnie potem widziały jak przychodzę odbudowywać relację z nimi - o czym za chwilę też powiem - i widziałam, że to dawało im dużo ulgi, że nie są złe.**

Jakoś mi to pomaga, nie na takiej zasadzie, że jak się wkurzę to hulaj dusza piekła nie ma i sobie pozwalam na wszystko. Nie. Natomiast pomaga mi to się nie biczować, kiedy nie potrafię zrobić tak jak chcę. Kiedy podniosę głos, powiem coś takiego raniącego. To jest też pełnia człowieczeństwa w tym momencie. Owszem robię bardzo dużo, żeby tych momentów było mniej, a jednocześnie kiedy się pojawiają, to myślę sobie, że wszyscy się z tym zmagamy.

To co na pewno pomaga mi nie popadać w wyrzuty sumienia, kiedy mleko się rozlało, to że ja wiem jak trzeba, jak można wziąć ścierkę i powycierać. **Czyli taka rozmowa naprawcza, pojednanie się z dzieckiem wiem, że jest najkorzystniejsze dla dziecka, najbardziej wspierające i pomocne jemu.** Kiedy przychodzę nie po to, żeby tłumaczyć się, usprawiedliwiać czy analizować sytuację, tylko wysłuchać tego co się w dziecku działo i uznać ważność tego.

Czasami one chcą mówić, więc wtedy rzeczywiście mogę słuchać. Przychodzę i mówię "Chciałam pogadać z Tobą o tym co się stało, bo wydaje mi się, że się przestraszyłeś, że byłeś smutny. Tak sobie pomyślałam, że to co powiedziałam mogło Cię zranić." Ale czasami jest tak, że nie chcą mówić. Może jest jeszcze za wcześnie. Czasami niektórzy rodzice mówią, że po prostu ich dzieci są takie skryte, zamknięte, nie mają potrzeby rozmawiać. Wtedy to też jest opcja dla rodziców, żeby nie wyciągać z dziecka na siłę tylko powiedzieć krótko "Jak powiedziałam Ci, że ciągle jęczysz i marudzisz, to myślę sobie, że to było bardzo raniące i po Twojej minie widziałam, że Cię to skrzywdziło. I chciałam Ci powiedzieć, że tak naprawdę to byłam wtedy bezsilna, bo chciałam Ci pomóc a nie wiedziałam jak."

**SYLWIA: Też jako rodzice mamy prawo do emocji i w ten sposób dajemy przykład dziecku. Myślę, że słowo przepraszam potrafi zdziałać cuda.**

**GOSIA: Tak, bardzo. Natomiast w tym procesie najważniejsze jest, żeby wysłuchać albo wypowiedzieć to co mogło się dziać z dzieckiem po to, żeby ono mogło sobie tę sytuację ułożyć w głowie i pomyśleć sobie "Miałam prawo być wtedy zła i zraniona".** Dzieci bardzo łatwo wchodzą w takie usprawiedliwianie rodziców i przypisywanie winy sobie. Moim zdaniem

jest naprawdę ważne, żeby nie pozostać tylko przy przepraszam, żeby za tym poszło “Wiem, widziałam, domyślałam się, zgaduję, że było Ci przykro, smutno, byłaś przestraszona, zraniona, że mogłaś być na mnie zła i tak dalej”. Żeby to wybrzmiało - emocje dziecka, to co się w nim działo. Bez analizowania i szukania, chyba że oboje mają taką ochotę. **To jest dla mnie kluczowe, że ja teraz kiedy jestem spokojna widzę co Ci to zrobiło i uznaje ważność tego. I też jest mi przykro, że do tego doszło.**

**SYLWIA: Co my możemy jako rodzice użyć zamiast często spotykanych wyrażeń “Nie płacz, nie bądź smutny. Nic się nie stało”? Co możemy zrobić lub powiedzieć, żeby dziecko poczuło się lepiej?**

**GOSIA:** Coś zupełnie odwrotnego czyli dać prawo. W zasadzie nawet nie wiem czy dawanie prawa, to jest dobre określenie. **Uznać jego prawo do wyrażania emocji.** Właśnie nie “Uspokój się”, ale “Płacz ile potrzebujesz. Jesteś zdenerwowany.” Pojawiają się też tu i tam wzmianki, chociaż ja tego nie używam, żeby nie mówić, że dziecko “jest” tylko że “czuje”, żeby ono nie zlewało się z emocją. Więc jeśli do kogoś to bardziej przemawia, to może powiedzieć “Czujesz teraz złość, zdenerwowanie”.

Chodzi o to, żeby to po prostu nazwać. Od tego zacząć. Od uznania, że jest ok. Doświadczając wszystkich emocji, wyrażać te emocje. Zwłaszcza jeśli one nie przeszkadzają nikomu np. nie przeszkadza nikomu, że dziecko płacze. Jasne ktoś może mieć takie przekonania, że nie powinno, że jest za głośno. Myślę sobie nawet nie o zamkniętym miejscu publicznym, ale nawet takiej otwartej przestrzeni. Jednocześnie nie jest to takie przeszkadzanie, które naraża czyjeś życie lub zdrowie. Tak się dzieje, dzieci płaczą, ludzie płaczą. Ludzie się złością, mówią w złości, robią różne rzeczy. Masz prawo to wyrażać tak długo dopóki to nie godzi w drugą osobę, w jej bezpieczeństwo albo w Ciebie samego. Oczywiście to nie jest komunikat, który dajemy dziecku, które się złości. W sensie masz prawo robić to tak długo jak to nie godzi w czyjeś bezpieczeństwo. Ale warto naprawdę zacząć od tego “Widzę, że jesteś zdenerwowana, że się złościś”.

**SYLWIA: Emocje są istotną częścią naszego życia i na pewno wpływają na nasze zdrowie. Kiedy emocje będą wpływać negatywnie na nasze samopoczucie?**

**GOSIA: Przede wszystkim wtedy, kiedy je tłumimy.** To jest w ogóle pierwsza rzecz, którą się zajmują specjaliści, którzy mówią o negatywnych skutkach. Kiedy tłumimy emocje, udajemy, że ich nie ma, wypieramy, spychamy do piwnicy w nas. **Dlatego, że one nie giną.** Moja pani od biologii mówiła, że w przyrodzie nic nie ginie tylko zmienia miejsce. **Rzeczywiście jest tak, że emocje zmieniają miejsce. Jak nie damy im wyjść w taki sposób jak chcą, to znajdą sobie jakieś inne ujście w postaci różnych dolegliwości psychosomatycznych, bólów brzucha, migren, napięć w karku, bóle kręgosłupa itp.**

**Z drugiej można pójść wtedy w takim kierunku, że wyrażamy je na bieżąco. I to też nie jest zdrowe w tym sensie, że jeśli ktoś kiedyś wyrażał złość tak jak mu podpowiadała ta gwałtowna jego część, to na pewno odbiło się to na jego zdrowiu takim emocjonalnym, związanym z relacjami z innymi.** Chociaż gdzieś w jakiejś książce o złości czytałam wskaźniki dotyczące ciśnienia krwi, chorób serca itp. i to też ma odzwierciedlenie w naszej fizjologii i

zdrowiu fizycznym. To wyrażanie zła, zwłaszcza takich gwałtownych emocji jak złość, w nieskrępowany sposób. **Nie chodzi o to, żeby popadać ze skrajności w skrajność, tylko żeby znaleźć taką strategię na przeżywanie emocji, w której jesteście ich świadomi, wiemy co się dzieje, czego doświadczamy i jednocześnie umiemy tym pokierować.** Umiemy w każdej chwili albo w większości chwil tej emocji zrobić tak, żeby to nie uderzyło w kogoś albo w nas. To jest taka pierwsza rzecz, która jest profilaktyką zdrowotną w tym momencie.

**SYLWIA: To były negatywne skutki. A jakie pozytywne skutki niesie ze sobą wyrażanie emocji?**

**GOSIA:** Jeżeli umiemy to zrobić w świadomy, bezpieczny sposób, to oczywiście, że ma pozytywne skutki. **Przede wszystkim poznawanie emocji, dokopywanie się do tego co się ze mną dzieje, czego potrzebuję, co przeżywam, pobudza tę część mózgu, która jest odpowiedzialna za kontrolowanie impulsów idących do nas z dołu, z niższych struktur w mózgu.** Czyli jeśli ja mam ochotę potrząsnąć swoim dzieckiem albo rzucić się do gardła mężowi i zrobię wdech i powiem sobie "Jestem po prostu wkurzona, bo jestem zmęczona i chciałabym wsparcia", to bardzo szybko ta moja emocja się zmienia i mogę ten swój impuls pohamować. Obniża to napięcie związane z przeżywaniem tej emocji, czyli wszystkie parametry takie jak ciśnienie krwi, częstotliwość oddechu, bicie serca itd. One ulegają obniżeniu przez sam fakt, że ja potrafię tą emocją się zaopiekować.

**Dodatkowo w momencie, kiedy doświadczam życia w pełni, w takim sensie, że może nie w 100%, ale w większości sytuacji wiem co przeżywam, przeżywam to świadomie, nie boję się tego, nie uciekam, to po prostu poprawia się jakość mojego życia.** Bardzo chciałabym Ci teraz powiedzieć konkretnie, jakie narządy jak pracują, ale nie jestem lekarzem, więc Ci tego nie powiem. Natomiast całościowo jakość życia się poprawia i żyjemy w dobrostanie. A jak czujemy się dobrze psychicznie, to jest bardzo mocno związane z naszym samopoczuciem fizycznym.

**SYLWIA: Coraz częściej naukowcy zastanawiają się nad tym czy to emocje wpływają na poznanie czy poznanie wpływa na emocje.** Lisa Barrett w swojej naukowej publikacji "Jak powstają emocje?" przytacza liczne doświadczenia i badania, które mówią, że emocje nie mają swojego miejsca w mózgu, że są składową naszych doświadczeń i tego z czym mieliśmy kontakt w dzieciństwie, są pewnego rodzaju kategoriami. Czy Ty Gosiu zgadzasz się z tą teorią?

**GOSIA:** Ja usłyszałam o niej od Ciebie, więc trudno mi się do tego odnieść. Jeśli mówimy o układzie limbicznym, to od razu mi się nasuwa trójmózg jedyny czyli mózg gadzi i ssaczy i racjonalny i za każdym razem kiedy przedstawiam tę teorię, to ona jest ogromnym uproszczeniem. Ona jest po to, żebyśmy mogli trochę lepiej zdać sobie sprawę z tego co się dzieje między różnymi obszarami naszego mózgu. Ale sami naukowcy mówią, oprócz tego, że rzeczywiście nie do końca rozumieją większość rzeczy, które w mózgu się dzieją, to dodatkowo, że te wszystkie procesy są bardziej skomplikowane niż to co czytamy w książkach czy słuchamy w webinarach.

**Natomiast jeśli mówisz o tym czy to emocje wpływają na poznanie czy poznanie na emocje, to sobie myślę, że to jest takie sprzężenie zwrotne.** Owszem to jak interpretujemy pewne rzeczy sprawia, że pojawiają się w nas emocje. Z drugiej strony te emocje się pojawiają, pewnie



na bazie wcześniejszych doświadczeń. To co my myślimy, jak patrzemy na świat sprawia, że emocje się pojawiają, ale jednocześnie kiedy się one pojawiają to wpływają na to jak my na świat patrzemy i jak go interpretujemy. Myślę, że jestem za mało biegła a ten podcast jest za krótki, żeby można było usiąść i rozłożyć to bardziej. Pewnie dużo ciekawych rzeczy można na ten temat wyczytać w książce, o której wspominałaś.

**SYLWIA:** Myślę, że psychologia i neurodydaktyka mają jeszcze dużo do odkrycia. Teraz może trochę mniej naukowo. **Małgosiu jakie poleciłabyś książki dla dzieci, oczywiście o emocjach?**

**GOSIA:** Ja mam tutaj ogromne tyły. Wiem, że na rynku jest mnóstwo cudownych książek. Ja jakoś specjalnie z nich nie korzystam, ponieważ moje dzieci same wybierają książki i o dziwo nie są to książki o emocjach. Mamy książkę Anna Llenas "Kolorowy potwór" o różnych emocjach i one się fajnie splatają z książkami Siegla. Siegel autor książki "Mózg na tak" mówi o trzech strefach w jakich się może znaleźć nasz mózg - czerwona, zielona lub niebieska. Są to strefy związane z odczuwaniem emocji i wyrażaniem ich. Ten "Kolorowy potwór" wpisuje się w tę kolorystykę. To jest coś co moim dzieciom się podobało. Nawet dzisiaj dostałam smsa od znajomej, która była u nas jakiś czas temu, że jej dzieci o tę książkę pytają. Czwórka dzieci poleca.

To jest naprawdę jedyny tytuł, który mi w tym momencie przychodzi do głowy. Nie mam biegłości, jeśli chodzi o książki o emocjach dla dzieci. Moje dzieci teraz za bardzo nie chcą czytać ze mną, ale jak czytaliśmy, to bardzo dużo gadaliśmy sobie o tym co się działo z bohaterami, ich sytuacjami i w zasadzie do tego nie były nam takie specjalistyczne książki potrzebne. To jest pewien sposób. Nie chcę negować książek o emocjach dla dzieci. Próbuję pokryć tym tyły.

**SYLWIA:** Ja się z Tobą nie zgadzam. Twoje dzieci mają już dzisiaj mamę ekspertkę od emocji, więc mama nie potrzebuje książek. **W takim razie co polecasz rodzicom?**

**GOSIA:** Dla rodziców jest mnóstwo książek. Natomiast ja znalazłam ostatnio kwintesencję i uważam, że to jest książka, która zawiera wszystkie inne mądrości. Jest to książka wydawnictwa Mamania "A królik słuchał". Książka, która mnie tak wzrusza. Ona jest niby dla dzieci, ale tak naprawdę moim zdaniem jest dla dorosłych. Pokazuje czego potrzebują emocje i ludzie, którzy je przeżywają. Bardzo ją polecam. Ilustracje też są niesamowicie wymowne, jeśli chodzi o podkreślanie treści.

Jeżeli ktoś by chciał trochę więcej naukowych treści, to na rynku jest mnóstwo książek i zależy czego szukamy. Możemy szukać książek jak pomóc swoim dzieciom, jak rozwijać inteligencję emocjonalną. Możemy szukać książek o uważności - to też się mocno z emocjami wiąże i z taką pewną odpornością na emocje. Ja zawsze zaczynam od mojego ukochanego Siegla. Daniel Siegel psychiatra, jego ostatnio przetłumaczona na język polski książka "Mózg na tak" jest moim zdaniem takim absolutnym must have. Siegel potrafi o naukowych sprawach pisać w sposób bardzo prosty i trafiający do przeciętnego zjadacza chleba czyli właśnie np. do mnie. Dlatego ja go bardzo sobie cenię. Dodatkowo zawsze robi takie odnośniki jak o tych rzeczach opowiadać dzieciom i jak to co chcemy zaszczerpić naszym najpierw sprawdzić u siebie. Dla mnie to jest naprawdę bardzo kompleksowa pomoc.

Siegel jest współautorem książki "Świadome rodzicielstwo". To jest trochę o emocjach pod kołderką, pewną przykrywką, czyli książka, która pomoże nam rozbudzić naszą świadomość. Dlaczego reagujemy tak a nie inaczej, dlaczego pojawiają się w nas takie emocje. Trochę pomoże odkopać to co jest pozakopywane. To są chyba te najważniejsze pozycje, które przypominają mi się, jeśli chodzi o emocje i o takie gotowe strategie i wskazówki dla rodziców, a jednocześnie, żeby to było udowodnione, obudowane naukowo. Żeby to nie były tylko takie czary mary szamanów z Ameryki, ale żeby tam była wiedza, której jest teraz naprawdę sporo, jeśli chodzi właśnie o osiągnięcia neurobiologii.

**SYLWIA:** To może nie książka, ale musimy polecić jeszcze jedną ważną pozycję - kurs online "Małe wielkie emocje", którego autorką jest Małgorzata Musiał.

**GOSIA:** Tak, ten kurs miał swoją drugą edycję w lutym, teraz już jest zakończona. Rzeczywiście drugi raz już dostaję taki feedback od uczestników, że jest bardzo kompleksową pomocą, jest takim bardzo wspierającym miesięcznym procesem. I to zarówno Ci, którzy pierwszy raz się spotykają z tematem emocji i pracy nad emocjami, jak i Ci, którzy już mają pewne doświadczenie znajdują coś dla siebie. Skoro już o tym wspominasz, to polecam.

**SYLWIA:** Małgosiu powiedz kiedy planujesz trzecią edycję?

**GOSIA:** Dopiero w przyszłym roku. To jest taki proces i przygoda, która wymaga sporo zaangażowania i energii, więc tak sobie postanowiłam, że raz w roku. Natomiast, jeżeli już mnie pytasz, to powiem Ci, że lada dzień wystartuje taki mój projekt online, który pomaga rodzicom radzić sobie ze złością. To jest "Rodzicielski przybornik" - będzie skupiał różne narzędzia na różne sytuacje. Na pierwszy ogień poszła dorosła złość, więc tam też będzie można zyskać trochę podpowiedzi dla siebie i się przyjrzeć o co w tej złości chodzi i jak mogę się złościć bezpiecznie.

**SYLWIA:** Małgosiu podsumowując, powinniśmy okazywać emocje czy nad nimi pracować? A może jedno i drugie?

**GOSIA:** Wszyscy ludzie, którzy nie chowają emocji, to je okazują. Nie wszystko jest wspierające i bezpieczne. **W Twoim pytaniu, w tych dwóch wersjach są dwie części tej samej odpowiedzi, czyli pracować nad okazywaniem emocji w bezpieczny sposób.** Słyszę czasami od rodziców jak mówię jak jest ważna autentyczność w emocjach, że "Jak bym była autentyczna, to bym moim dzieciom chyba oczy powydrapywała albo poszłoby im w pięty." **W autentyczności nie chodzi o to, żeby nie hamować impulsów tylko, żeby wiedzieć o co mi chodzi.**

My często kiedy doświadczamy emocji nie wiemy do czego one nas prowadzą i skąd się biorą. Jest takie hasło, które przy złości bardzo lubię "Nie wiem o co mi chodzi, ale chodzi mi o to bardzo mocno". Jeśli jestem w takim stanie, to nie mogę być autentyczna. Będę drapać, wrzeszczeć, wbijać szpile, syczeć przez zęby i robić różne rzeczy, które nie mają nic wspólnego z autentycznością tylko wyładowywaniem się. Ta autentyczność pojawia się wtedy, kiedy wiem o co mi chodzi. Chodzi mi o to mocno, ale wiem o co mi chodzi. Wiem, czuję to i to, bo potrzebuję

tego i tego. A kiedy jestem w stanie się do tego dokopać, to naprawdę jestem w stanie wyrazić złość w bezpieczny sposób. Chociażby mówiąc o niej i biorąc za nią odpowiedzialność.

Często jest tak, że obarczamy innych swoimi emocjami. Czyli np. mówimy złościśz mnie kiedy się tak zachowujesz. Czyli to jest Twoja wina, że ja się złościę. **A tak naprawdę branie odpowiedzialności za swoje emocje polega na tym, że ja powiem o swojej emocji i powiążę ją z potrzebą a nie z zachowaniem danej osoby.** Wiem, że to ja jestem odpowiedzialna za swoje emocje, nie ktokolwiek inny. **Jeżeli umiemy w taki sposób wyrażać emocje, umiemy tak pracować, żeby iść w tą stronę, to jak najbardziej tak. Wyrażajmy je dla naszego zdrowia psychicznego, fizycznego, emocjonalnego. Dla jasności relacji, bezpieczeństwa, dla tego, żeby żyć w pełni i łatwiej mimo wszystko.**

**SYLWIA:** Często trudno nam wyczuć ten moment, kiedy emocje biorą górę. Co nam może pomóc w takich sytuacjach?

**GOSIA:** Dla mnie jest zaskakujące jak różne rzeczy pomagają ludziom. Ja sobie z rodzicami robię taką listę na zatrzymanie się i to co na tej liście się znajduje czasami wprawia mnie w osłupienie. Nieustannie pojawia się liczenie, ale nie takie z automatu 1, 2, 3, 4... ale np. od 100 w dół co trzy. Myślę sobie, że jakbym umiała zapamiętać, że mam tak liczyć, to bym już dawno w ogóle nie była zezłościżzona. Zapamiętać to i przypomnieć sobie jest dla mnie niesamowitym wyzwaniem.

**To o czym ja mogę pamiętać i o czym często pamiętać, to żeby wziąć głęboki oddech. To jest moja strategia numer jeden.** Dlatego że głęboki oddech, ale taki naprawdę świadomy, który rozluźnia, przełącza aktywność mózgu z takiej, która polega na błędzeniu gdzieś na zewnątrz, obarczaniu innych, oskarżaniu, ocenianiu albo siebie samego, na taką w której mogę zajrzeć do środka. Trochę jakbym sobie usiadła gdzieś w głębi oceanu. Wiem, że to fizycznie jest trudne do zrobienia, ale tak jakbym się znalazła w głębi oceanu i widziała, że tam na powierzchni przewalają się bałwany, szaleje sztorm i jest bardzo niebezpiecznie, ale tu gdzie ja jestem w głębi, wiem że to za chwilę minie.

Ostatnio usłyszałam o takiej strategii, która jest dla mnie niesamowita, bo równocześnie z braniem wdech skupiam swoją uwagę na stopach, które stoją na podłożu. To mnie uziemia. To jest uczucie jakby coś mnie przesywało od głowy do stóp i osadzało w tym miejscu. Nie umiem tego wyrazić, ale to pomaga mi wrócić na ziemię i opuścić to moje rozszalone morze. **Nie wystarczy powiedzieć o jednej, bo trzeba dać ludziom dużo do wyboru. Tak, żeby każdy mógł sobie wypracować swoją.**

**SYLWIA:** To już na sam koniec, powiedz Gosiu gdzie możemy Ciebie znaleźć online.

**GOSIA:** Można mnie oczywiście znaleźć na [www.dobrarelacja.pl](http://www.dobrarelacja.pl) W tej chwili też tak jak zapowiadałam rusza [www.rodzicielskiprzybornik.pl](http://www.rodzicielskiprzybornik.pl) Tam będą materiały do pracy ze złością. Jestem na Facebooku niezmiennie od lat i tam są wszystkie informacje dotyczące moich różnych działań. Coraz mocniej działam online niż w tym świecie nie wirtualnym, więc myślę że nie zabraknie okazji do tego, żeby gdzieś się minąć.

**SYLWIA:** To już ostatnie pytanie. Gosiu, wrócisz do podcastu?

**GOSIA:** Nie wiem. Nie mówię nie. W tej chwili nie mam na to przestrzeni w życiu, ale też już mam tyle lat, że nauczyłam się, że nigdy nie mów nigdy.

**SYLWIA:** To czekamy z niecierpliwością i nadzieją. Małgosiu, dziękuję Ci ślicznie za rozmowę. Myślę, że jeszcze kiedyś uda się porozmawiać. Do usłyszenia.

**GOSIA:** Dziękuję jeszcze raz za zaproszenie i być może jeszcze nam się uda.

**OLA:** Gościem dzisiejszego odcinka była Małgorzata Musiał autorka bestsellerowej książki "Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny".

Gosia zdefiniowała dla nas pojęcie emocji. Jej zdaniem emocje idą w parze z potrzebami i są neutralne. Działamy zawsze z potrzeby, która jest dobrą intencją. Problemem zazwyczaj staje się zachowanie, które może być nieadekwatne do sytuacji. Innymi słowy mówiąc emocje nie są złe, a obrane strategie ich wyrażania nie zawsze są odpowiednie.

Praca nad emocjami polega przede wszystkim na jak najszybszym wyłapaniu fali, która nas zalewa od wewnątrz. Ciało daje nam sygnały, że emocje się zbliżają. Im bardziej będziemy uważni, tym szybciej wyłapiemy tą falę i dobierzemy odpowiednią strategię radzenia sobie z nimi.

Żeby pomóc dziecku radzić sobie z trudnymi emocjami, najpierw musimy sami zająć się sobą i swoimi strategiami radzenia sobie w trudnych dla nas momentach. Może to banal, ale to my rodzice modelujemy zachowania dzieci. Dzieci obserwują nas i biorą przykład jak reagujemy kiedy pojawia się w nas złość, co robimy kiedy ogarnia nas smutek czy jak wygląda nasze zachowanie kiedy epatujemy radością.

Dla dziecka bardzo ważna jest akceptacja jego uczuć i możliwość ich wyrażania. Zamiast mówić nie płacz, nie bądź smutny, dajmy wyraźny znak, że to nic złego okazywać emocje.

Gosia na koniec poleciła książki o emocjach zarówno dla dzieci jak i dla dorosłych. Dzieciom poleca "Kolorowego smoka", natomiast rodzicom poza jej ulubioną pozycją "Mózg na tak" Siegla Dodatkowo dla rodziców poleca książkę dedykowaną dzieciom "A królik słuchał".

Jako dopełnienie tego odcinka przygotowaliśmy dla Ciebie prezent - prawdziwą petardę, którą możesz wykorzystać i Ty i Twoje dziecko. Aż 100 pomysłów na to jak opanować złość.

Pobierz, wydrukuj i kiedy poczujesz, że zalewa Cię fala złości - zerknij na ściągę. Przygotuj z dzieckiem obrazkową pomoc i kiedy jego emocje będą sięgały zenitu odeślij do ściągawki.

Tyle na dziś. Dziękuję, że jesteś do końca. Za dwa tygodnie będziemy rozprawać się z dziecięcą nieśmiałością, więc już teraz Cię zapraszamy.



A jeśli jesteś ze Śląska i twoja złość zbyt często daje Ci się we znaki to zapraszam na stacjonarne warsztaty dla rodziców, które odbędą się już 15 i 16 czerwca. Podczas tych warsztatów dowiesz się, gdzie mieszka złość, czym jest mózg na dłoni i jak można sobie radzić z trudnymi zachowaniami dziecka bez stosowania kar i nagród. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, wejdź na wydarzenie na naszym fanpage i zapoznaj się ze szczegółami wydarzenia. Ilość miejsc jest ograniczona, więc nie zwlekaj i zapisz się już dziś.

---

To był podcast Rodzicem Jestem. Dziękujemy za wysłuchanie. Po więcej zapraszamy na [fanpage Rodzicielski Drogowskaz](#), stronę podcastu [www.rodzicemjestem.pl](http://www.rodzicemjestem.pl) oraz blog [www.rodzicielskidrogowskaz.pl](http://www.rodzicielskidrogowskaz.pl). Jeśli spodobał Ci się podcast zostaw swoją opinię na iTunes. Dzięki temu będziemy wiedzieć, że to co robimy ma sens. Do usłyszenia!