

Przyjrzeć się emocjom

– rozmowa z Agnieszką Machnicką

Co wspólnego mają czytanie i nauka o emocjach?

Jak przyjrzeć się własnym emocjom i pomóc w tym procesie dziecku?

Fundacja Zaczytani.org zajmuje się przede wszystkim promocją czytelnictwa. Skąd więc u Was tyle komunikacji dotyczącej emocji?

Jednym z obszarów, którym zajmujemy się na co dzień w fundacji – obok czytelnictwa oraz edukacji – są właśnie relacje i emocje. Cała moc sprawcza organizacji zaczyna się od każdego członka fundacji – od tego, czy ma kontakt z samym sobą? Czy rozumie, co czuje? Czy dba o swoje potrzeby? Czy traktuje innych po partnersku? Czy w działaniu przejawia odpowiedzialność i dorosłość? Czy jego emocje, myśli i działania są zintegrowane i spójne?

Dalej oddziałuje to na kilkuset bajkoedukatorów z naszej Zaczytanej Akademii, dzieci oraz ich rodziców – naszych podopiecznych, dla których prowadzimy bajkoterapię i edukację. Wreszcie na wszystkich beneficjentów fundacji, dla których otwieramy Zaczytane Biblioteki, organizujemy wydarzenia czytelnicze, edukacyjne i kulturalne.

Nasze podejście ma wpływ na to, w jaki sposób planujemy dzień, miesiąc lub cały rok w fundacji. Jak konstruujemy nasze programy edukacyjne i pomocowe. To nieustanne łączenie sprawczości, sensu, twórczego działania z dbaniem o swój dobrostan i inne obszary życia.

Mamy swój kompas, kierunek działań, natomiast codzienna droga całej fundacji to nie proste, a wyboiste i kręte ścieżki. Stale uczymy się i szukamy odpowiedzi, mylimy się i dajemy sobie prawo do popełniania błędów. Jesteśmy prawdziwi. Wiąże się to z zauważeniem, przyjęciem i uszanowaniem naszych „bestii” – ciemnych stron, uczucia złości i irytacji. Edukacja emocjonalna to podstawa takiego podejścia, a rozwój tej kompetencji wymaga ciągłej praktyki.



Agnieszka Machnicka

Założycielka i prezeska Fundacji Zaczytani.org, bajkoedukatorka, trenerka, współzałożycielka Zaczytanej Akademii. Od 10 lat zarządza projektami i kieruje zespołami, jej priorytety w pracy to: empatia, radość, otwartość, świadomość i wrażliwość a jednocześnie pełen profesjonalizm.

Jest wiele koncepcji i teorii dotyczących emocji. Jak na nie patrzą Zaczytani?

W Zaczytanych lubimy patrzeć na emocje jak na wiadomości od nas samych do nas samych. Porównujemy je do kontrolki w aucie, które wskazują nam, co się dzieje w pojeździe. Na początku można przyjrzeć się czterem podstawowym emocjom, a więc radości, smutkowi, złości i strachowi. Nasi wolontariusze na warsztatach z bajkoterapii zgłębiają cały blok poświęcony nauce o emocjach. Rozmawiają o tym, jak je przeżywamy, jak odczuwamy je w ciele. Próbuje się uchwycić, czy się napinamy, czy rozluźniamy. Czy to, co czujemy, daje nam energię, czy ją zabiera, czy chcemy być sami, czy wręcz przeciwnie: szukamy kontaktu i chcemy się emocjami dzielić z innymi? Wspólnie szukamy odpowiedzi, po co nam taka emocja, o czym do nas mówi.

Zdjęcie: Marta Tittenbrun – Zaczytani.org



I tak najczęściej radość podpowiada nam, że nasz dobrostan ma się dobrze i warto kontynuować obraną drogę, daje motywację i energię do działania. Złość to informacja, że ktoś albo my sami naruszamy nasze granice. Smutek chce, byśmy się zatrzymali, pomyśleli, przynosi refleksję i pozwala nam dostrzec cenne rzeczy. Natomiast strach to już ostrzeżenie, ochrona przed zagrożeniem lub przypomnienie o ostrożności.

Świadomi rodzice wiedzą, że nie ma dobrych i złych emocji. Ale jednak z niektórymi jest nam dobrze, inne chcielibyśmy odczuwać jak najkrócej.



Zdjęcie: Marta Tittenbrun – Zaczytani.org

Rzeczywiście w Zaczytanych zawsze zachęcamy, żeby nie oceniać swoich emocji, nadając etykiety (dobre, złe, pozytywne, negatywne), ale spróbować przyjrzeć się im jak falom pojawiającym na morzu albo chmurom sunącym po niebie. Staramy się oduczyć myślenia „nie chce jej czuć”, „muszę się jej pozbyć”, „coś z nią zrobić”. Dostrzegać szerszą perspektywę.

Wszystkie nasze odczucia coś nam mówią. Wiele powstaje samoczynnie w odpowiedzi na stan środowiska zewnętrznego lub wewnętrznego. Jest to naturalne, że je czujemy. Tym, na co mamy wpływ, jest reakcja na daną emocję. To jest w porządku, że poczujemy złość, jeśli ktoś się bardzo spóźnia bez poinformowania mnie o tym. Co mogę zmienić? Otóż spokojnie o tym powiedzieć, nie krzyżeć czy się obrażać, nie tłumić czy dusić w sobie. Często trudno nam „wyrzucić” w smutku. Wrzucamy się w działanie, zamieniamy w złość... A to, co odczuwa czytelnik, czytając te słowa i zastanawiając się, czy mają dla niego sens i zastosowanie, to pochodna... właśnie smutku, czyli zaduma.

Obserwacja czterech podstawowych emocji to początek, dalej możemy rozkodowywać kolejne – żal, tęsknota, zazdrość, duma, nadzieja itp. Odpowiednio ukierunkowana zazdrość podziała stymulująco i mobilizująco, żal pozwoli nam na zmianę i uczenie się na własnych błędach, duma doda nam wiary i zmotywuje do działania, tęsknota pokaże, na czym nam zależy i kogo nam prawdziwie brakuje.

Jak w tym procesie przyglądania się emocjom wspierać dzieci?

Przede wszystkim chciałabym podkreślić, jak ważna jest nauka identyfikacji i nazywania emocji u dzieci. Arystoteles powiedział: „Edukacja mózgu bez edukacji serca nie jest w ogóle edukacją”. Taka właśnie myśl przyświeca Zaczytanym. Umiejętność mówienia o tym, co czujemy, nie jest oczywistą kompetencją nawet u dorosłych, dlatego tak ważna jest edukacja w tym zakresie już od narodzin dziecka.

Przede wszystkim w rozmowach z dzieckiem warto nazywać emocje, korzystając z szerokiego wachlarza ich odcieni. Z czasem nawet starszy przedszkolak będzie umiał precyzyjnie określić, czy czuje radość, podekscytowanie czy zadowolenie. Odróżni smutek od nudy lub samotności, zdenerwowanie od gniewu lub bezsilności. To również dobre ćwiczenie komunikacyjne dla rodziców, aby umieli dokładnie opisywać, co czują i dlaczego. Zamiast „Jestem smutny” możemy powiedzieć: „Jest mi smutno, bo skończyły się już truskawki, które tak bardzo lubię”. Dużym wsparciem dla dziecka będzie też dostrzeganie jego emocji i zrozumienie ich. Rodzic może to wyraźnie komunikować dziecku: „Widzę, że jesteś rozczarowany. Ja też często odczuwam rozczarowanie, kiedy coś wydarzy się nie po mojej myśli”. Dziecko, które dostaje sygnały, że jego emocje są ważne i potrzebne, będzie chętniej o nich mówić.



Zdjęcie: Marta Tittenbrun – Zaczytani.org

Warto też porozmawiać z dziećmi o strategiach radzenia sobie z trudnymi emocjami, takimi jak złość, gniew, smutek czy tęsknota. To szczególnie ważne, jeśli sposób danego dziecka krzywdzi innych w jego otoczeniu, np. dziecko w złości bije rodzeństwo lub rodziców. Nauka rozpoznawania „zapalników” i wybierania najbardziej wspierającego rozwiązania (np. przytulenie się do rodzica czy misia, znalezienie bezpiecznego miejsca) nie jest łatwa, ale kluczowa dla budowania harmonijnej relacji z najbliższymi i otoczeniem.

Nie mogłabym też nie wspomnieć o czytaniu! Osobiście, ale też w imieniu całej Fundacji Zaczytani.org zachęcam do czytania dzieciom historii, w których pojawiają się emocje. Zarówno te przyjemne, jak i te trudne. Dzięki metaforze zawartej w opowieści dziecko może utożsamić się z bohaterem i orientuje się, że nie tylko ono na całym świecie odczuwa dane emocje czy ma z czymś problem. Polecamy szczególnie te pozycje, które pozbawione są morału i dydaktyki. Wierzmy, że każde dziecko przeżywa opowieść na swój sposób i bierze z niej to, co dla niego najcenniejsze. 🐙



Zdjęcie: Marta Tittenbrun – Zaczytani.org

