

## Az érzelmek gazdag világa

### Érzelmek a kezdetekben

A csecsemőkutatások érzelmkutatásának eredményeiből kiderült, hogy alapérzelmekkel születünk.

Kezdetektől velünk vannak olyan érzelmek, mint pl. az öröm, a szomorúság, az érdeklődés, a csodálkozás, a düh, a félelem, a harag. Érdekes dolog, hogy ezeket az érzelmeinket, kultúrától függetlenül, azonos mimikával fejezzük ki.

Milyen lenyűgöző, hogy létezik egy olyan univerzális „érzelmkifejező nyelv”, mellyel egy ország nyelvének ismerete nélkül, lehetséges kommunikálni az ott élőkkel! Ha még csak részben is, de akkor is létre tud jönni két ember között a kapcsolódás.

Tehát a csecsemő is ezekkel az érzelmekkel érkezik közénk, s ahogy fejlődik, egyre többet fejez ki belőlük. /1/

### Mikor mit tapasztalhatunk?

A területet kutatók szerint, legkorábban, újszülött kortól találkozhatunk: az érdeklődő, kíváncsi, a meglepett és az undort megjelenítő arckifejezéssel.

A 2. hónaptól jelenik meg az öröm. A 3.4. hónaptól: a düh és a szomorúság. A 7. hónaptól a félelem. Az első életév végére alakul ki a bizalom és a 2. életévben, a szégyenérzet és a bűntudat. / Ebben az életkorban formálódik erőteljesen az önbizalom és az önkontroll is. /

### Hogyan tudunk szülőként kapcsolódni a gyermekünk érzéseéhez?

Egyik lehetőség: Lehet, hogy már volt alkalmad megfigyelni azt, hogy milyen gyakran váltanak, szinte ösztönösen hangnemet, hangszínt, változtatnak beszédtempót a felnőttek, ha egy gyermekhez kezdenek el beszélni. Sokan nem tudatosan tesznek így. ... lehet azért, mert korábban ők is ezt látták a környezetükben, úgy szocializálódtak, hogy ezt így 'kell' csinálni, de hogy miért, azt nem is igazán tudják. Vajon van ennek egyáltalán bármilyen jelentősége? Értelme? Vagy csak szokás kérdése lenne?

Azzal, hogy lassítjuk a beszédünket, elnyújtunk hangokat, nyomatékosítunk szótagokat, miközben hol hangosabban, hol pedig halkabban beszélünk, egyfajta jelöltséget adunk mindannak, amit mondani szeretnénk.

Ha a szakirodalomban tallózzunk, ezt a „jelenséget” az érzelmek, beszélgetések során történő természetes visszacsatolási modelljeként találhatjuk meg. Szépen szólva: „az érzelmi

tükrözés szociális biofeedback modelljének” nevezik. Ezekkel a jelölésekkel szavakba öntve fogalmazhatjuk meg a pici számára, ahogyan éppen érezheti magát. A szavakat kiegészítve az arcizmikával, a metakommunikáció egyéb eszközeivel, gazdagon tükrözhetjük vissza egy baba számára, azt, ahogyan mi éppen látjuk, érzékeljük őt, segítve ezáltal a saját érzelmeinek a szabályozásában.

Érdeemes tehát, mesélni neki, kérdezni őt, beszélgetni vele a napi rutinnak számító feladatok során is. Annál is inkább, mert ezek a beszélgetések, nem csupán az érzelmi fejlődését támogatják, hanem a szociális és értelmi területek alakulását is, mint pl. a beszédfejlődést.

Ha az érzelmi fejlődés optimálisan végig tud menni, akkor fiatal felnőtt korra, kb. 25 éves korunkra, alakul ki az érzelemszabályozási képességünk. Ebből eredendően, mi felnőttek, sokkal ügyesebben tudjuk, a belülről kitörő érzéseinket kordában tartani, mint a gyermekek. Sőt, ha eleget gyakoroltuk, a sajátjainkon túl az ő érzelmeik szabályozásában is segítségükre lehetünk.

Persze nem állítom, hogy ez olyan egyszerű lenne vagy azt, hogy mindig sikerülne. Szülőként pusztán csak újra és újra megélni a nehezebb helyzeteket sem egy könnyű dolog; nemhogy még támogatóan végig menedzselni. **De nem is kell folyamatosan tökéletesen csinálnunk mindent. Ez nem reális. Törekednünk viszont érdemes rá, mert a csecsemő kutatások eredményeiből, ma már tudjuk, hogy az érzelmeik együtt szabályozása, segít a gyermeknek megérteni, kezelni, szabályozni, feldolgozni a saját érzéseit. S az is bizonyossá vált, hogy minél többször volt alkalma ezt, az első években, együtt gyakorolni a szüleiével, annál jobban fog majd a későbbiekben önállóan is menni neki.**

Nézzünk egy gyakori szituációt egyszerű példaként, melyen keresztül érthetőbbé válhat amire gondolok. (Bár a példában már egy nagyobb korú gyermeket említek, de ezáltal talán könnyebben be tudom mutatni mire utalok.)

Biztosan te is láttál vagy hallottál már olyan helyzetet, amikor egy gyermekkel történt valami, amitől rosszul érezte magát. Pl. elesett...

Ebben a helyzetben az egyik jellemző szülői reakció: Jajj..hopp....Nincs semmi baj! Állj fel! „Katona dolog”.... .. nahát ezért,/ ennyiért igazán nem kell sírni!...szokott lenni.

A másik, mikor már szalad is anya vagy apa, közelebről megvizsgálni a történeteket, majd ott marad a gyermeke mellett és segít neki a kialakult helyzetben. Pl. ehhez hasonló mondatokkal:

„ Óh Drágám! Hol ütötted meg? Mutasd? Fáj? Megértem... elég nagyot estél. Biztosan meg is ijedtél!? Gyere ide, hagy pusziljam meg! ... Jobb már? ...”- miközben a szülő, gyermekét az ölében tartva, szeretettel próbálja megnyugtatni.

Te melyik szülői reakciót érzed közelebb magadhoz? Számodra melyik esett volna jobban gyermekként?

Én az utóbbival tudok könnyebben azonosulni.

Ha a történetben én lennék a gyermek, számomra az ilyen szülői viselkedés közvetítené leginkább azt az üzenetet, hogy: látom mi történt veled, megértem, hogy most emiatt nem érzed olyan jól magad. Gyere ide hozzám, itt megpihenhetsz, megvigasztalódhatsz. Elsirathatod a veled történt rosszat. Itt vagyok veled! Meghallgatlak. Segítek neked!

Ehhez képest az első típusú szülői reakció, szerintem inkább tanítja azt egy gyermek számára, hogy gyorsan fel kell állni és tovább kell menni. Nem baj, ha fáj! És ezt lehetőleg nem is érdemes kimutatni.

Persze nem azt mondom, hogy minden helyzetben csak az egyik vagy másik variáció lesz a „jó” megoldás, hiszen minden szituáció más, ahogy minden szülő és gyermek is. Ha a gyermek fel sem veszi a történeteket, feláll és megy tovább, mintha valóban mi sem történt volna, akkor természetesen nem érdemes 'visszahúzni' a tutujgató állapotba. Azonban, ha láthatóan nem tud magától gyorsan továbblépni, akkor, meglátásom szerint, azzal tudunk segíteni számára többet, ha lélekben is mellélépünk, megértjük őt és a feltörő érzelmeket együtt igyekszünk a helyére tenni.

Ezen kívül persze, számtalan más helyzet is adódik a kisgyermekes évek alatt, melyben a főszerep az érzelmeké. Ha ilyenkor őszintén jelen vagyunk, megtapasztalhatjuk, hogy az együttes érzelemszabályozásnak mekkora ereje és milyen pozitív hatása van.

A szülői hozzáállásnak ebben a vonatkozásban, talán még nagyobb a jelentősége dackorszak idején.

A gyerekek, főként a dackorszak időszakában, sokszor olyanok, mint egy aktív vulkán. Pillanatok alatt öntik el magukat és a környezetüket is az izzó lávával, amely aztán elsőprő erővel tarol minden útjába kerülő tárgyat és olykor embert.

Érdemes tehát a gyermekeink érzelmi fejlődése mellett, a saját érzelmi állapotunk, személyiségünk, stresszkezelésünk fejlesztésére is figyelmet fordítani, hogy a magunk és gyermekeink egészsége szempontjából is támogatóbban tudjunk jelen lenni a nehezebb érzelmekkel terhelt helyzetekben is.