# **Trudne emocje – moje emocje**

[Dziecko I] Czasami jestem smutna, w różnych okolicznościach. Dla mnie to jest coś przykrego po prostu, coś smutnego. Coś się zdarzy i no…

[Dorosły] Trzeba odczuwać smutek?
[Dziecko II] Bo bez smutku nie ma szczęścia.
[Dziecko III] Smutek jest czymś, czego nie można usunąć z siebie, trzeba go odczuwać, bo wtedy nie będzie w ogóle emocji, np. jak ktoś z rodziny umrze albo dostanie się złą ocenę w szkole…

Nastroje wynikające właśnie z okresu dorastania, one mają to siebie, że one się właśnie zmieniają (Ewa Łukowska – pedagog, terapeuta rodzinny), że bardzo łatwo młody człowiek popada z jednego nastroju w drugi i łatwo mu zrobić i przyjemność, i radość, i zapomni wtedy o tym smutku, przejdzie łagodnie. Ale też są takie sytuacje, w których młody człowiek na miarę swojego wieku doświadcza dla niego trudne przeżycia, np. rozstanie z sympatią albo taka duża przykrość związana z niezdanym egzaminem. Wtedy rzeczywiście ten smutek to wręcz… tak jakby jest okres takiej żałoby.

Obniżony nastrój czasem jest mylony właśnie z depresją, z jakimiś takimi ciężkimi rzeczami, które nie nam diagnozować przede wszystkim, natomiast my możemy widzieć szereg objawów, które mogą nas zaniepokoić (Paulina Zamlewska-Lipiec – psycholog). Sam smutek może wynikać z wielu rzeczy. Jeżeli sprawdzimy, że to jest stan chroniczny, załóżmy trwający miesiąc czy dwa, jeżeli jest uważny rodzic, który swoje dziecko, wie, jak ono funkcjonuje na co dzień i jest zdecydowana różnica w jego zachowaniu, po prostu jest inne niż zazwyczaj w swoich reakcjach, tak że to też może niepokoić, to musi trwać miesiąc przynajmniej, żebyśmy wiedzieli, że to nie jest chwilowe, żeby się nie niepokoić, jak dwa dni dziecko jest przybite, tak jak my, dorośli, przecież też możemy takie obniżenie nastroju poczuć, zaliczyć w związku z różnymi rzeczami. I najpierw szukamy, co spowodowało, rozmawiamy z tym dzieckiem.

[Rozmowa z dziećmi]
A jak można w ogóle pomóc osobie smutnej?
- Najlepiej kogoś rozweselić, jak ktoś jest smutny, np. pożyczyć mu coś fajnego, co lubi i różne takie rzeczy, np. dać mu jakąś książkę śmieszną do czytania, coś takiego.
- Porozmawiać też?
- Tak. Porozmawiać. Jak była pandemia, że nie można było w ogóle wychodzić z domu, można rozmowy wideo, np. na Messengerze, ktoś widzi osobę i może rozmawiać jednocześnie, więc to też jest dobre.
- A co można powiedzieć takiej osobie, jak ona jest cały czas przygnębiona.
- Zależy, dlaczego jest przygnębiona, ale zazwyczaj trzeba po prostu porozmawiać z tą osobą na ten temat
- Czasami jest tak, że ludzie w ogóle nie wiedzą, dlaczego czują takie trudne emocje.
- To wtedy trzeba być miłym dla tej osoby. Można wtedy zrozumieć, że mu jest przykro.

[Paulina Zamlewska-Lipiec] Wachlarz emocji, wachlarz tych trudnych może się zwiększyć o tyle, jeżeli dziecko wie, jakie przeżywa, bo tak naprawdę smutek może mieć wiele odcieni – od takiego delikatnego po naprawdę ekstremalne przeżywanie.

- Czy nastolatek potrafi sam poradzić sobie z takimi trudnymi emocjami?
[Paulina Zamlewska-Lipiec] Oni przeważnie szukają pomocy w swoim rówieśniku, a rówieśnicy są bardzo ważni, żeby im towarzyszyć, ale nie można ich obarczać tym, żeby pomagali. Ja to często mówię, „No ale ja to powiedziałem koleżance”. Bardzo dobrze, świetnie, ponieważ osoby, które chcą wysłuchać, chcą towarzyszyć Tobie, ale to nie jest osoba, która może Ci pomóc w sensie takim emocjonalnym, żeby to dźwignąć, ponieważ ona sama nie jest gotowa i nie ma też takich kompetencji i umiejętności, żeby Ciebie wyprowadzić z tego gorszego nastroju.

[Rozmowa z dzieckiem]
- Czy nastolatek, taka osoba w Waszym wieku, jest w stanie sama sobie poradzić z takimi bardzo trudnymi emocjami?
- Zależy, jak jest stabilna emocjonalnie, bo czasem jest tak, że może sobie coś powiedzieć i wtedy to do niego trafi, i po prostu już nie będzie smutny, ale czasami jest tak, że nieważne, co będzie sobie mówił, nadal będzie smutny. Musi go do tego przekonać inna osoba.

[Paulina Zamlewska-Lipiec] Widzę z doświadczenia, że po pomoc sięgają po prostu do osób z zewnątrz, czyli do specjalistów, a tutaj muszą mieć też przekonanie, że ta osoba nie wygada, nikomu dalej nie przekaże tych informacji, że jest na tyle pomocna, że to nie jest też wstyd pójść do kogoś.