

## *„Mamo, tato, jestem głodny...” – głód emocjonalny, czyli o współczesnych formach zaniedbywania dzieci.*

Eksperci od zdrowego żywienia, dietetycy dokładnie wyliczyli, ile kalorii potrzebuje dziecko, aby się zdrowo i prawidłowo rozwijać. Zbyt mała liczba kalorii prowadzi do opóźnień w rozwoju, zaburzeń, a nawet śmierci dziecka. Gdyby wyliczyć zapotrzebowanie dziecka na „emocjonalne kalorie”, a więc takie „substancje odżywcze”, którymi dziecko karmi się poprzez czuły, bliski, pełen akceptacji kontakt z rodzicem i przeanalizować sytuacje poszczególnych dzieci, może okazać się, że część z nich jest emocjonalnie niedożywiona, a nawet głodzona. Dziecko zaniedbane materialnie: głodne, brudne, bez odpowiednich środków do nauki wzbudza zainteresowanie wielu służb społecznych. Dziecko zaniedbane emocjonalnie: osamotnione, pozbawione czułego wsparcia, troski rodzica, zabawy, ale najedzone i czyste, nie budzi już takiego zainteresowania...

Emocjonalny głód dziecka: głód rozmowy, głód bliskości i czułości, głód wspólnej aktywności z rodzicem (zabawy, nauki, pracy, modlitwy).

Głód rozmowy: każda ciepła, serdeczna rozmowa z dzieckiem to dawka wielu emocjonalnych kalorii. To wzmocnienie poczucia wartości dziecka. Okazanie, że ma prawo do swojego zdania, odczuć, spostrzeżeń. W trakcie zajęć z dziećmi prowokuje sytuacje, w trakcie których dzieci mają okazję wypowiedzieć się, wyrazić swoje myśli i uczucia. Zadaje proste pytania „Jak się czujesz? A co ty o tym myślisz?”. Początkowo dzieci czują się nieswojo, jakby nie wiedziały, o co pytam i kogo pytam. Z czasem z coraz większą odwagą mówią o sobie. Zdarza, że z dużym smutkiem przyznają, że rodzice nie interesują się tym, co czują, nie rozmawiają z nimi, przez co bardzo rzadko opowiadają o swoich emocjach, planach, potrzebach. Sylwia (14 lat) lubi śpiewać. Na zajęciach została zachęcona do tego, aby porozmawiać z rodzicami o swoich zainteresowaniach, o potrzebie poszukania miejsca, w którym mogłaby uczyć się śpiewu. Odpowiedziała z żalem „A kogo to interesuje? Ich (czyt. rodziców) to nie obchodzi”. Bez codziennej rozmowy nie ma relacji, nie ma więc więzi. Dziecko bez możliwości wyrażenia swoich emocji doświadcza osamotnienia i poczucia bycia nieważnym. Ma problemy z komunikacją, empatią, słuchaniem i rozumieniem innych.

\*Przepis na pyszny obiad z „rozmową” jako daniem głównym: Rozmawiaj z dzieckiem każdego dnia. Słuchaj z wielką uwagą i skupieniem, patrz w oczy, nie w ekran telewizora, czy garnek z zupą. Wysłuchaj jego przeżyć, doświadczeń ze szkoły i podwórka. Pytaj, pozwalaj wyrażać emocje, nazywaj uczucia, jakie obserwujesz u dziecka.

### Głód bliskości, czułości.

Dzieci łączywie szukają uwagi, zainteresowania, życzliwości. Paradoksalnie, mimo tego, że potrzebują akceptacji, potwierdzenia „jesteś ważny i wartościowy”, prezentują niewłaściwe zachowania, łamią zasady, jakby prowokując odrzucenie i zwrotny komunikat „jesteś nie ok.”. Czasem jest to jedyny znany dziecku sposób zwracania czyjejś uwagi. Innym razem jest to swego rodzaju wystawianie na próbę wychowawcy („Czy on też mnie skrytykuje,

odrzuca lub będzie obojętny?’’). Gdy w domu brakuje emocjonalnego ciepła, dziecko nie oczekuje od dorosłych akceptacji, tylko odrzucenia. Rozwija lękowe przywiązanie na bazie, którego wchodzi we wszystkie inne relacje. Wiele lat pracy z dziećmi przekonały mnie, że przyjęcie dziecka, uwypuklenie jego wartości, ważności, docenianie wysiłku, znaczy dużo więcej niż nawet najbardziej profesjonalnie przygotowane zajęcia i scenariusze pracy.

\*Przepis na dobre danie: Okazuj czułość, troskę. Przytul, pogłaszcz, usiądź blisko. Przywitaj dziecko po powrocie ze szkoły lub twoim powrocie z pracy uśmiechem, postaraj się o łagodny, ciepły ton głosu. Podsumuj dzień i oceń, ile razy zwróciłeś się do dziecka szorstko, z krzykiem, krytyką, zakazem itp. A ile razy zwróciłeś się do dziecka łagodnie, pochwaliłeś, doceniłeś, wzmocniłeś jego poczucie wartości i kompetencji. Staraj się, aby liczba tych drugich, była zawsze wyższa od pierwszych.

### Głód wspólnej aktywności z rodzicem (zabawy, nauki, pracy, modlitwy).

Dawid, 11 lat, spędza kilka godzin w szkole, następnie kilka godzin w świetlicy szkolnej i dalej w świetlicy środowiskowej. Cały dzień jest poza domem. Mimo to, kiedy kończą się zajęcia na świetlicy (około godziny dziewiętnastej), niechętnie wychodzi do domu. W praktyce oznacza to, że w ciągu dnia, z rodzicami jest bardzo krótko. Nawet jeśli dzieci i rodzice są fizycznie obecni w domu, nie oznacza to, że są ze sobą w bezpośrednim kontakcie, w bliskiej relacji. Oglądanie telewizji, godziny spędzone przed ekranem komputera, zastępują wspólną zabawę, naukę, pracę. Rodzice pytani, ile czasu spędzają z dziećmi (z podkreśleniem autentyczności, bezpośredniości tej relacji), mają kłopot z odpowiedzią. Można przypuszczać, że nie są to godziny, być może minuty, a może nawet tylko sekundy. Zabawa, nauka, praca - rezygnacja z tak prostych, ale niezwykle ważnych form spędzania czasu z dzieckiem to niemalże rezygnacja z wychowania.

Na koniec z gabinetu psychoterapeuty: 21 letnia Karina: „Zawsze miałam wszystko – ubrania, kosmetyki, najnowsze płyty, gadżety. Rodzice pracowali, żebym miała więcej niż oni mieli... Nie mogę przypomnieć sobie, czy mama mnie przytulała. Czuje pustkę, niespełnienie, tak jakbym ciągle była głodna i niczym tego głodu nie mogę zaspokoić...”

**Rodzice to te osoby, które mogą nakarmić dziecko miłością, ciepłem, rozmową, poświęconym czasem. Nakarmić na całe życie.**