

## O emocjach dzieci

Świat własnych emocji stanowi dla dziecka wielką zagadkę. Bardzo często przedszkolaki mają trudność z nazywaniem własnych uczuć. Umiejętność rozpoznawania własnych uczuć pozwala dziecku na poznanie siebie. Osiągnięcie pełnej dojrzałości emocjonalnej jest procesem długotrwałym i nie każdy człowiek dojrzałość tę osiąga. Wszelkie zakłócenia rozwoju emocjonalnego we wczesnym dzieciństwie utrudniają, a nawet czasami uniemożliwiają osiągnięcie dojrzałości emocjonalnej.

Czym zatem są emocje?

*„Emocje to nic innego, jak nasza bezpośrednia, chwilowa reakcja na zaistniałą sytuację o zabarwieniu pozytywnym lub negatywnym, [...] wywołuje określone zmiany, zwłaszcza fizjologiczne, jak szybsze tętno, przyspieszone bicie serca, czerwienienie się, wzmożona potliwość, suchość w ustach. Pod wpływem działania emocji, często zmienia się kierunek zachowania, myślenia oraz mobilizacji organizmu, może nastąpić osłabienie woli, dekoncentracja, podatność na sugestie z zewnątrz, chęć wycofania się bądź ucieczki. Jeśli siła oddziaływania emocji ma charakter długotrwały, może doprowadzić do pewnych skutków organicznych takich jak: wyczerpanie organizmu, zaburzeń hormonalnych czy zawału serca [...]”<sup>1</sup> [Janus 2006, s.48].*

Od wczesnego dzieciństwa przeżywanie pozytywnych lub negatywnych doznań emocjonalnych wiąże się z zaspokojeniem potrzeby bezpieczeństwa. Sukcesem zaspokojenia tej potrzeby jest ścisła więź między matką lub dzieckiem. Prawidłowy rozwój emocjonalny, jak również społeczny możliwy jest tylko wtedy, gdy między dzieckiem, a matką (lub osobą pełniącą tę funkcję) powstaje więź emocjonalna. Rodzina jest podstawowym miejscem nabywania doświadczeń kształtujących sposób emocjonalnego reagowania dziecka.

W związku z niedojrzałością układu nerwowego przeżycia dzieci są krótkotrwałe, powstają nagle i nagle się kończą. Emocje zatem mają charakter przejściowy. Dziecko bardzo łatwo przechodzi z jednego stanu emocjonalnego w drugi, który jest diametralnie różny. Należy pamiętać, że emocje dziecka przejawiają się w sposób ekspresyjny. Dziecko w wieku przedszkolnym nie jest w stanie kontrolować swoich emocji. Każda sytuacja, nawet najmniejsza może wyprowadzić je z równowagi. Dzięki mówieniu o emocjach dzieci mogą dzielić się swoimi doświadczeniami. Młodsze dzieci przedszkolne potrafią ocenić przyczyny podstawowych reakcji emocjonalnych. Jednak zazwyczaj są to czynniki zewnętrzne wywołujące emocje niż wewnętrzne. Z wiekiem zasada ta ulega zmianie. Ważne jest zatem, aby od najmłodszych lat uczyć dziecko mówienia o swoich uczuciach. Umiejętność odczuwania swoich emocji oraz emocji innych ludzi dostarcza informacji, które pozwalają dostosować się do własnych potrzeb, a także uwzględnić potrzeby innych.

Najwięcej emocji dziecko doświadcza podczas zabaw z rówieśnikami bądź dorosłymi. Uczy się wtedy określonych form zachowań oraz stosowania odpowiednich sposobów porozumiewania się. W różnych interakcjach społecznych przeżywane przez dziecko stany

---

<sup>1</sup> K. Janus, *Pedagogika i psychologia. Zagadnienia, pojęcia, terminy.*, s.48, Wydawnictwo Buchman, Warszawa 2006.

emocjonalne są naturalną reakcją. A zdolność właściwego ich wyrażania stanowi wyznacznik odpowiedniego dla danego wieku poziomu rozwoju emocjonalno – społecznego.

Pod koniec wieku przedszkolnego dziecko zdobywa umiejętność powściągnięcia afektów, co świadczy o stopniowym osiągnięciu dojrzałości emocjonalnej. W tym wieku można zaobserwować rozwój uczuć wyższych – intelektualnych, społecznych, moralnych oraz estetycznych.

Jakie emocje najczęściej towarzyszą dzieciom?

Jedną z pierwszych emocji, które rozwijają się najwcześniej jest emocja **strachu**. Już niemowlę potrafi doświadczyć tego stanu emocjonalnego. W pierwszej fazie strachu można zaobserwować napięcie i znieruchomienie, zaś w drugiej wyładowanie przez krzyk, płacz lub rozproszone ruchy całego ciała. W okresie gdy dziecko nabywa już pewną ilość doświadczeń indywidualnych nie każdy nowy bodziec jest traktowany jako źródło zagrożenia.

**Gniew** jest reakcją, która pojawia się w okresie wczesnoniemowlęcym. Zazwyczaj podczas pojawienia się jakiejś przeszkody. Reakcje gniewu wyraźnie nasilają się między 2 a 4 r.ż. Jest to naturalnym etapem rozwoju. W tym okresie dziecko kieruje swój gniew bezpośrednio przedmiotom lub osobom, które go wywołały.<sup>2</sup> Przejawy gniewu mogą być bardzo gwałtowne. Zazwyczaj jest to nieadekwatne do sytuacji. Od 4 r.ż. intensywność oraz ilość reakcji gniewu wyraźnie maleje. W miarę postępów uspołeczniania dziecko uczy się opanowywać wybuchy złego humoru, uczy się współzycia z rówieśnikami.

Kolejną emocją, jaką przeżywają dzieci już od wczesnych miesięcy jest **radość i zadowolenie**. U niemowlęcia wynikają one z dobrego samopoczucia fizycznego. Jest to niezwykle ważne dla dalszego rozwoju dla dalszego rozwoju uczuć o charakterze społecznym, a także dla rozwoju aktywności poznawczej. Dzieci nieco starsze doświadczają radości podczas zabawy z innymi dziećmi bądź dorosłymi. Należy podkreślić fakt, iż **radość i zadowolenie powinny być najczęściej przeżywanymi emocjami w dzieciństwie**.

Jak radzić sobie z trudnymi emocjami u dzieci?

Dzieci na różny sposób pokazują emocje. Im siniej je okazują, tym bardziej potrzebują wsparcia osób dorosłych. Bez żadnej wątpliwości największym wsparciem dla dziecka są rodzice. To przede wszystkim od nich zależy jak dziecko poradzi sobie z negatywnymi emocjami. Dzięki adekwatnej i dojrzałej reakcji rodzica dziecko uczy się nie tylko rozpoznawać swoje emocje i potrzeby, lecz także buduje z rodzicem relację opartą na szacunku, akceptacji i zaufaniu – a to są składniki bezwarunkowej miłości. Dzięki temu dziecko zdobywa poczucie własnej wartości, uczy się, że to co przeżywa jest ważne.<sup>3</sup>

Co jednak zrobić, gdy rodzic nie może, bądź nie potrafi pokonać trudnych emocji u dziecka?

---

<sup>2</sup> M. Przetacznik – Gierowska, G. Makiełło – Jarża, *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, s.182, Wydawnictwo WSiP, Warszawa 1985.

<sup>3</sup> Blog psychologiczny „Dzieci są ważne”, <https://dziecisawazne.pl/jak-radzic-sobie-trudnymi-emocjami-dzieci/>

Często trudne emocje dziecka prowadzą do frustracji wśród rodziców. Dzieje się tak, gdy negatywne stany emocjonalne utrzymują się dłuższy czas, rodzice są zmęczeni, przez co stają się mniej cierpliwi. By być w stanie w pełni zaopiekować się emocjami dziecka, należy na początku zadbać o siebie i swoje emocje. Nie jest to proste, ponieważ zachowanie dziecka stanowi bodziec, który niejednokrotnie powoduje silne emocje u rodzica, z którymi w danym momencie musi sam się uporać. Przede wszystkim nie należy używać komunikatów typu: „Nie wolno tak się złościć!”, „Natychmiast przestań płakać!”. Należy pozwolić dziecku przeżywać to co w danej chwili przeżywa, oczywiście jeśli nie zagraża to bezpieczeństwu jego i innych, a jednocześnie postarać się zadbać o siebie. Jeśli mimo wszystko rodzic nie radzi sobie z emocjami własnego dziecka, warto o pomoc poprosić specjalistę, np. psychologa dziecięcego.

Emocje to klucz do prawidłowego i szczęśliwego funkcjonowania dziecka zarówno w domu, przedszkolu, jak i szkole. Ważne jest zatem, aby od najmłodszych lat uczyć dziecko mówienia o własnych uczuciach. Im częściej będziemy rozmawiać z dzieckiem i pytać je, o to, jak się czuje, tym lepiej będzie ono rozumiało i tym szybciej zacznie rozpoznawać swoje potrzeby.

Beata Sawicka

#### Bibliografia

1. K. Janus, *Pedagogika i psychologia. Zagadnienia, pojęcia, terminy*. Wydawnictwo Buchman, Warszawa 2006.
2. B. Harwas – Napierała, J. Trempała, *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2000.
3. M. Przetacznik – Gierowska, G. Makiełło – Jarża, *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*. Wydawnictwo WSiP, Warszawa 1985.
4. Bliżej Przedszkola, *Dojrzałość emocjonalno – społeczna sześciolatka, a wymagania szkolne*. Wydawnictwo Bliżej Przedszkola, nr 6.177/2016
5. Bliżej Przedszkola, *Co wiemy, a czego nie wiemy o uczuciach*. Wydawnictwo Bliżej Przedszkola, nr 07 -08.166 -167, 2015
6. Bliżej Przedszkola, *O emocjach*. Wydawnictwo Bliżej Przedszkola, nr 12.171/2015
7. Bliżej Przedszkola, *Lusterka pełne emocji*. Wydawnictwo Bliżej Przedszkola, nr 10.181/2016
8. Bliżej Przedszkola, *Zamki nie bardzo wesole – co zrobić z negatywnymi emocjami?*. Wydawnictwo Bliżej Przedszkola, nr 5.176- 2016
9. Blog psychologiczny „Dzieci są ważne”, <https://dziecisawazne.pl/jak-radzic-sobie-trudnymi-emocjami-dzieci/>