[**Jak pomóc dzieciom radzić sobie z emocjami?**](http://www.przedszkolni.pl/pl/rodzice/emocje-u-dzieci)

Emocje jest to coś, co każdy ma w sobie. Musimy jednak wiedzieć, jak z nimi postępować. Są stanem, który musimy mieć w sobie, aby za pomocą nich wyrazić to, co się z nami dzieje, co mamy w swoim wnętrzu lub to, czego chcemy.

Emocje dzielimy ze względu na ich źródło na :

* pierwotne, wywoływane przez bodźce pierwotne czyli takie, których znaczenie rozumiemy instynktownie a reakcja na nie jest wrodzona; bodźce te pochodzą z narządów zmysłów lub z wnętrza organizmu i oddziaływają na wszystkich ludzi
* wtórne, wywoływane przez bodźce wtórne czyli takie, których znaczenie jest nadane przez społeczeństwo i uczymy się je rozumieć przez doświadczenie kontekstu społecznego

Najczęściej w polskiej psychologii ogólnej podaje się cztery podstawowe właściwości emocji. Każda emocja posiada swoją:

* siłę – emocja może być mniej lub bardziej intensywna
* kierunek – w znaczeniu, że coś jest odpychające lub pociągające, emocje pozytywne lub negatywne, przyjemne lub nieprzyjemne
* jakość - każda emocja ma swoją jakość, emocje wyzwalają pewne formy zachowań i to, że emocje mogą wyzwalać odmienne formy zachowań świadczy o jakości emocji
* pobudzenie emocjonalne - stan pewnej mobilizacji, który przede wszystkim przejawia się na poziomie neurofizjologicznych zmian (przyspieszenie akcji serca, oddychania, zwolnienie trawienia - działanie gałęzi sympatycznej układu nerwowego).

Emocje często są mylone z uczuciami. Istnieją bowiem bardzo znaczące różnice między tymi stanami. Oznaczają stosunek podmiotu, np. człowieka, do ludzi lub zjawisk, rzeczy bądź samego siebie, swego organizmu czy własnego działania.

Zazdrość, gniew, przykrość, zadowolenie, lęk, przestrach, wstyd, pragnienie to tylko niektóre przykłady stanów emocjonalnych i uczuciowych. Emocje określane są przez wielu autorów jako procesy związane z czynnością ośrodków podkorowych mózgu, przy uwzględnieniu funkcji kory mózgowej jako funkcji kontrolującej i hamującej stany emocjonalne, a uczucia zgodnie z Pawłowem wiążemy z funkcją kory mózgowej. W określeniach bardzo precyzyjnych emocja to stan organizmu będący rezultatem czynności struktur mózgowych, mających na celu wyróżnienie bodźców pożytecznych lub szkodliwych i ukierunkowujący zachowanie. U człowieka w toku ewolucji emocje uległy przekształceniu w emocje wyższe, które nazywamy życiem uczuciowym lub uczuciowością najwyższą albo uczuciowością intelektualizowaną. Uczuciowość najwyższa właściwa jest tylko człowiekowi i zawiera w swoim pojęciu takie uczucia, jak: moralne, humanitarne, patriotyczne, rodzinne, społeczne, miłości, estetyczne i inne. Dla lepszego zrozumienia różnic terminologicznych tych pojęć można powiedzieć, że pojęcie uczucia, właściwe jedynie człowiekowi, związane jest z potrzebami społecznymi, wynikającymi ze stosunków międzyludzkich, a pojęcie emocji odnosimy do stanów zwanych emocjonalnymi, a występujących w związku z zaspokojeniem lub brakiem zaspokojenia.

Emocje dziecka różnią się zasadniczo od emocji człowieka dorosłego. W związku z niedojrzałością układu nerwowego przeżycia dziecka są krótkotrwałe: trwają tylko kilka minut, nagle powstają i nagle szybko się kończą. Emocje mają także charakter przejściowy. Dziecko bardzo łatwo przechodzi z jednego nastroju emocjonalnego w drugi, diametralnie od niego różny. Zmartwione i zapłakane za chwile śmieje się i cieszy.

               Emocje dziecka przejawiają się w sposób bardzo ekspresyjny. Mimika i pantomimika przeżyć emocjonalnych jest bogata. Dziecko uzewnętrznia radość, gniew czy strach w śmiechu i płaczu, w żywych gestach, ruchach, słowach, w którym nadaje w zależności od przeżycia emocjonalnego odpowiednia informację. Prawie do końca okresu przedszkolnego wskutek niepełnej dojrzałości układu nerwowego i niewykształconych jeszcze procesów hamowania – dziecko jest bardzo pobudliwe. Dlatego tez nawet słabe bodźce mogą wywoływać zarówno przykre, jak i przyjemne stany emocjonalne. W okresie przedszkolnym dziecko już potrafi obdarzać trwałym uczuciem osoby opiekujące się nim. Przywiązuje się także do zwierząt domowych, otacza je serdecznością i opieką. Pod koniec okresu przedszkolnego dziecko zdobywa umiejętności powściągania afektów, co jest świadectwem stopniowego osiągania dojrzałości emocjonalnej. Obserwuje się w tym wieku wydatny rozwój uczuć wyższych – intelektualnych, społecznych, moralnych i estetycznych. W miarę upływu lat dzieci przeżywają radość nie tylko podczas działania, a raczej cieszy je końcowy etap działania – wynik

           Do prawidłowego rozwoju emocjonalnego człowieka niezbędna jest równowaga między emocjami pozytywnymi i negatywnymi. Małe dziecko wychowane w kochającej je rodzinie doznaje znacznie więcej emocji pozytywnych niż negatywnych, ponieważ dorośli chronią je przed przykrymi przeżyciami. Im jednak staje się starsze i bardziej samodzielne, tym bardziej wzrasta możliwość zetknięcia się z różnymi sytuacjami niosącymi w sobie zagrożenie, z nie zawsze życzliwymi ludźmi, z trudnymi, a niekiedy niewykonalnymi zadaniami. Dziecko musi uczyć się radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Nadmiar miłości, którym darzą dziecko rodzice, wiążący się z usuwaniem z jego drogi wszelkich sytuacji mogących doprowadzić do przykrych przeżyć, powoduje skupienie miłości nie na innych ludziach, a na sobie samym. Powoduje to egoizm, nieumiejętność współbrzmienia emocjonalnego z otoczeniem i wczuwania się w przeżycia innych osób. Nadmiar emocji negatywnych utrudnia dziecku przystosowanie się społeczne. Dziecko odbiera cały otaczający świat jako zagrażający jego poczuciu bezpieczeństwa. Staje się nieśmiałe, bojaźliwe, przejawia tendencje do niskiej samooceny.

Cechy charakterystyczne rozwoju emocjonalnego dzieci 3, 4, 5, 6 letnich

wg  C. Lee:

*Dziecko trzyletnie*

Jest towarzyskie, kochające, przyjazne, ugodowe i łatwo ulega sugestiom innych. Z łatwością przyjmuje relacje i cechy charakteru osób dorosłych. Przed ukończeniem czterech lat objawia wstydem brak pewności siebie, okazuje nieśmiałość, obraźliwość i nerwowość.

*Dziecko czteroletnie*

Jest ufne, demonstruje duże poczucie pewności siebie, wykazuje ciekawość, skuteczność i wytrwałość w działaniu. Dość dobrze panuje nad własnymi emocjami. Traktowane poważnie, rozwiązuje problemy, kierując się rozsądkiem. Posiada utrwalone standardy zachowań przyjętych od rodziców i bliskich.

*Dziecko pięcioletnie*

Demonstruje pewność siebie, bywa zarozumiałe, lubi się popisywać, niekiedy stosuje groźby, ale także okazuje przyjacielskość i wspaniałomyślność. Z determinacją dąży do tego by być najlepszym i z wytrwałością ćwiczy nowe umiejętności. Potrafi dość dobrze panować nad emocjami, jest bardziej zrównoważone.

*Dziecko sześcioletnie*

Mniej stabilne emocjonalnie niż w wieku pięciu lat. Bardzo szybko zmienia uczucia przyjaźni na wrogość. Wykazuje skłonności do egocentryzmu, skrupulatnego przestrzegania rytuałów, agresji, buntu i drażliwości. Potrafi być kochające przyjazne i z entuzjazmem współpracuje z innymi. Ciekawe wszystkiego, co je otacza. Z trudem akceptuje brak własnego sukcesu i niełatwo pokonuje frustracje.

Z teorii równowagi wiadomo, że organizm ludzki dąży do stanu równowagi psychicznej. Ma ona miejsce wówczas, gdy osobnik ma w miarę zaspokojone wszystkie potrzeby biologiczne i psychiczne. W przypadku, gdy nie wszystkie potrzeby są zaspokojone lub zaspokojone zbyt wcześnie, jeszcze przed ich wystąpieniem dochodzi do homeostazy i powstania zaburzeń emocjonalnych.      Na powstawanie zaburzeń emocjonalnych mają wpływ różne czynniki:

Społeczne

* błędy w wychowaniu dziecka;
* wadliwe oddziaływanie środowiska domowego;
* nieprawidłowa struktura rodziny;
* patogenny wpływ niekorzystnych właściwości psychicznych rodziców;
* ujemne oddziaływanie środowiska szkolnego

Biopsychiczne

* Np. zły stan zdrowia

Biologiczne

* nabyte (urazy mózgu, skutki chorób wirusowych);
* wrodzone (Np. uszkodzenie układu nerwowego);
* dziedziczne (Np. nieodpowiedni układ chromosomów).

Uczmy dzieci radzić sobie z ich emocjami. Pomocne w tym będą następujące czynności:

- powinniśmy  dopilnować, aby dzieci kończyły rozpoczęte przez siebie prace,

- powinno brać udział w rywalizacji

- przyzwyczajajmy je do samodzielności.

Ponadto rozmawiajmy z dziećmi o tym czego się boją.

Oto sposób na strach:

- wytnij z dzieckiem długie czarne paski papieru, sklej je formie kratki. Następnie razem z dzieckiem zamknijcie za tą kratką jego stracha. To skutkuje…

Dzieciom z zaburzeniami emocji pomagają również  wierszyki – masażyki.

Dzieci powinny nauczyć się zauważać i nazywać własne emocje.

Nie jest to łatwe, bo nawet wielu dorosłych ma z tym wielki kłopot.

Przygotowała: Joanna Woszczyna