

DZIECIĘCY ŚWIAT EMOCJI

Wprowadzanie dziecka w świat emocji warto rozpocząć jak najwcześniej. Tym bardziej, że jest to bardzo istotny element całościowego rozwoju człowieka. Umiejętność rozpoznawania i nazywania emocji przekłada się na zdolność ich wyrażania w sposób akceptowany społecznie oraz na radzenie sobie z nieprzyjemnymi stanami emocjonalnymi. To z kolei buduje odporność emocjonalną dziecka, pozwala na radzenie sobie w trudnych sytuacjach i nawiązywanie prawidłowych relacji z innymi.



Co to są emocje?

Emocje to bezpośrednia reakcja człowieka na zaistniałą sytuację. Nie mamy wpływu ani kontroli nad tym czy one się pojawią. Każdy z nas odczuwa emocje. Niektóre z nich są dla nas przyjemne/wygodne, natomiast inne nieprzyjemne/niewygodne/trudne. Reakcje dziecka na pojawiające się emocje różnią się zasadniczo od reakcji człowieka dorosłego. W związku z małą dojrzałością układu nerwowego (i tym samym jeszcze niewykształconymi procesami hamowania) przeżycia najmłodszych są impulsywne, silne, zmienne i krótkotrwałe. Mają one charakter przejściowy - dziecko łatwo przechodzi z jednego nastroju emocjonalnego w drugi - zapłakane i zmartwione za chwilę się uśmiecha i cieszy. Stany emocjonalne u dzieci przejawiają się w sposób bardzo ekspresyjny i spontaniczny w postaci bogatej mimiki i ruchów całego ciała, a także gwałtownych krzyków oraz reakcji słownych.

Początkowo małe dziecko doświadcza elementarnych, wrodzonych emocji. Pierwsze z nich można zaobserwować już w wieku poniemowlęcym, kiedy dziecko uśmiechem lub płaczem sygnalizuje swoje potrzeby. Dziecko w wieku przedszkolnym rozpoznaje uczucia, ale tylko niektóre z nich potrafi nazwać. Nie potrafi ukrywać swoich przeżyć, co widać w jego zachowaniu, gestach i słowach. Na tym etapie w świecie emocji malucha nie ma analizy i refleksji nad tym, co wypada, a co nie. Natomiast przed rozpoczęciem nauki w szkole podstawowej dziecko powinno już zdobyć umiejętność hamowania afektów, co jest oznaką stopniowego osiągnięcia dojrzałości emocjonalnej.

Co charakteryzuje emocje dziecka w wieku przedszkolnym?

Dziecko trzyletnie - jest ugodowe, towarzyskie, przyjazne i łatwo ulega sugestiom innych. Pod koniec trzeciego roku życia bywa wstydlive, nieśmiałe, obraźliwe, a czasami nerwowe.

Dziecko czteroletnie - jest ufne, przy czym okazuje duże poczucie pewności siebie. Jest ciekawe otoczenia i wytrwałe w działaniu. Powinno znać i kierować się podstawowymi normami życia społecznego.

Dziecko pięcioletnie - nadal demonstruje pewność siebie, bywa nawet zarozumiałe, lubi się popisywać. Czasami wykorzystuje groźby, ale jest też przyjacielskie i wyrozumiałe. Dąży do tego, aby być najlepszym. Jest zmienne w swoich reakcjach emocjonalnych, ale stara się coraz bardziej panować nad swoimi emocjami.

Dziecko sześcioletnie - jest mniej stabilne emocjonalnie niż pięcioletek. Szybko zmienia uczucia przyjaźni na wrogość. Wykazuje skłonności do egocentryzmu, przestrzegania rytuałów, pojawia się drażliwość, bunt i agresja. Potrafi być przyjazne i kochające. Chętnie współdziała z innymi, wykazuje dużą ciekawość poznawczą, jednak ma trudności z radzeniem sobie z porażkami i frustracjami.

Czy emocje są ważne?

W wieku przedszkolnym podstawowymi i dominującymi stanami emocjonalnymi są: radość, strach, zazdrość, smutek i złość. **Należy pamiętać o tym, że nie ma dobrych ani złych emocji - one po prostu są. Wszystkie emocje są potrzebne, nawet te trudne i nieprzyjemne.** Radość daje energię i motywację do działania. Strach - chroni przed niebezpieczeństwem. Smutek również jest istotny, gdyż pozwala dostrzec to, co naprawdę jest cenne, natomiast złość dba o granice i potrzeby.

Emocje są informacją o tym, że ważne dla człowieka potrzeby są/nie są zaspokojone. Znając stany emocjonalne możemy zrozumieć siebie i innych. W toku rozwoju i dzięki różnym doświadczeniom uczymy się kontrolować swoje zachowania i reakcje.

Wzmacnianie odporności emocjonalnej wiąże się z rozwijaniem u dziecka umiejętności rozpoznawania emocji, nazywania ich i wyrażania w sposób akceptowany społecznie (zwłaszcza tych nieprzyjemnych/trudnych). To, jak odreagowywać złość, przełamywać strach, czy przeżywać smutek dzieci uczą się od dorosłych. **Jak pomóc dzieciom, by radziły sobie z własnymi uczuciami? O tym w kolejnej części materiału na temat dziecięcego świata emocji.**