

## **Emocje dziecka**

Czym są emocje - to subiektywne reakcje na istotne wydarzenia charakteryzowane przez zmiany fizjologiczne oraz doświadczenia osobiste i są widoczne w zmianie zachowania.

Trzy najważniejsze aspekty:

1. Świadomość własnych stanów emocjonalnych - dzieci muszą się nauczyć, że w pewnych sytuacjach mogą się zmartwić, zezłościć, lub cieszyć. Nabywają wiedzy, co do okoliczności oraz nazywania emocji.
2. Kontrola widocznych oznak - każda kultura określa regułami, co jest dopuszczalne w kontekście okazywania uczuć. Dzieci muszą nauczyć się oddzielać wewnętrzne uczucia od ich zewnętrznych oznak.
3. Rozpoznawanie emocji innych - zdolność do "odczytywania" wewnętrznych uczuć innych osób na podstawie ich zewnętrznego zachowania, co pozwala dzieciom na podjęcie właściwego działania.

### Sześć podstawowych emocji - Funkcja adaptacyjna:

*Gniew* - Przewyciężanie przeszkody, osiągnięcie celu

*Lęk* - Rozpoznawanie zagrożenia, unikanie niebezpieczeństw

*Obrzydzenie* - Unikanie szkodliwego czynnika

*Smutek* - Zachęcanie innych do pocieszania

*Radość* - Sygnał do życzliwego kontaktu

*Zaskoczenie* - Przygotowanie do nowego doświadczenia

### Regulacja emocji:

Okres przedszkolny 3-5 r.ż. - Dzieci sprawniej posługują się językiem i myślą w pojmowaniu przeżywanych emocji, przez co znajdują różne sposoby interpretacji wydarzeń. Wzrastają umiejętności symulowania emocji w zabawie. Stają się bardziej zdolne do maskowania lub minimalizowania uczuć.

Późniejsze dzieciństwo od 5 r.ż. - Zdolności poznawcze pozwalają dziecku na bardziej abstrakcyjne myślenie o emocjach i rozszerza się zakres strategii regulujących.

### Wpływ Rodziców:

Trzy typy więzi emocjonalnej z rodzicami:

*Bezpieczne Przywiązanie* - Dzieci nauczyły się, że okazywanie emocji, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych jest przez ich rodziców akceptowane. Czują się one swobodnie wyrażając uczucia i reagując na emocje innych.

*Unikające dzieci* - często spotykały się z odrzuceniem swoich emocji, zwłaszcza negatywnych. Przez to

przejawiają strategie ukrywania oznak zaniepokojenia, by uniknąć odtrącenia lub ignorowania. Pozytywne emocje są też stłumione, bo oznaczają chęć kontaktu z kimś, kto ich nie odwzajemni.

*Dzieci stawiające opór* - nauczyły się, że na ich emocje reagowano niespójnie, przez to opracowały strategie przesadnego wyrażania emocji, szczególnie negatywnych, co najbardziej zwraca uwagę rodziców.

Trzy sposoby przekazywania informacji przez rodziców:

*Trenowanie* - odnosi się do bezpośrednich instrukcji wydawanych przez rodzica np. "Chłopaki nie płaczą"

*Modelowanie* - dzieci w naturalny sposób naśladują najbliższych, obserwując uczą się "właściwych" zachowań, w jaki sposób ktoś okazuje lub nie okazuje emocji.

*Uczenie się zbieżności* - zapewne najefektywniejsze źródło społecznego oddziaływania przez dialog emocjonalny, kiedy to wymieniamy się mimiką, gestami, a niekoniecznie słowami. Dziecko uczy się przewidzieć zachowanie innych „Jeśli Ja zrobię X, to Mama zrobi Y”.

Rozmowa na temat emocji umożliwia dzieciom:

- stawianie czoła emocjom,
- dzielenie się swoimi doświadczeniami,
- zrozumienie coraz większej liczby uczuć,
- zrozumienie zachowań innych osób oraz kontekstu sytuacji.

Opracowane na podstawie „*Psychologia dziecka*” H. Rudolph Schaffer PWN Warszawa 2005