

Emocje – ich wpływ na rozwój dziecka.

Jak odróżnić emocje od uczuć? Odwołując się do wiedzy medycznej i psychologicznej emocje pochodzą z układu limbicznego najbardziej prymitywnej części mózgu, natomiast uczucia pochodzą z płata czołowego. Emocje są wrodzone i uwarunkowane genetycznie, a uczucia wynikają z myślenia abstrakcyjnego. Uczucia można interpretować na podstawie wydarzeń i wrażeń, emocje natomiast są odpowiedzią układu nerwowego-współczulnego i przywspółczulnego. Emocje powstają bezpośrednio, tworzą system alarmowania i przetwarzania dla naszego ciała. Dla uczuć potrzebujemy czasu by zrozumieć co się wydarzyło i dlaczego czujemy się tak czy inaczej. Emocje przychodzą i odchodzą szybko, natomiast by tworzyć uczucia nasz organizm posiada inny mechanizm oceny i motywacji. Uczucia więc, rozwijają się stopniowo, mogą ulegać zmianie i być obecne wiele dni, tygodni, a może lat.

Od pierwszych dni życia, dziecko przeżywa wiele dodatnich oraz ujemnych emocji, w zależności od sytuacji w jakiej się znalazło. Niezwykle aktywnie świat emocji i uczuć rozwija się w wieku trzech lat. Emocje mają wówczas zmienny i chwilowy charakter. Dziecko stopniowo zaczyna rozróżniać i rozumieć uczucia czy emocje. Uczy się poprzez obserwację i zapamiętuje reakcje innych osób w różnych sytuacjach. Dzięki temu łatwiej rozpoznaje źródła emocji i przewiduje reakcje swoje oraz innych. Wiemy już, że uczucia dziecka w wieku przedszkolnym są zmienne, dlatego jego życie emocjonalne przejawia się w gestach, ruchach, w wyrazie twarzy i całym ekspresyjnym zachowaniu. Małe dziecko łatwo ulega nastrojom, dlatego szybko wpada w gniew i radość, niepokój lub zachwyty. Od trzeciego do piątego roku życia zauważa się, że dziecko wykazuje zupełny brak opanowania, co powoduje uleganie gwałtownym i krańcowym uczuciom np. agresji, gniewu, czułości, radości lub zazdrości. W miarę upływu czasu cechy uczuciowości dziecka zmieniają się, stopniowo dojrzewa sfera społeczno – emocjonalna, a to powoduje opanowywanie niepoohamowanych emocji oraz rozwój „uczuć wyższych”. W przypadku naszych uczniów rozwój ten zatrzymuje się często na etapie trzy lub pięcioletka.

Emocje wywołują różnorodne reakcje i konsekwencje, bowiem od danej emocji zależy jej jakość i charakter. Czynnikiem wywołującym emocje są np. nowa nieznaną sytuacja, niepowodzenie lub osiągnięcie sukcesu. Powstają także określone reakcje np. ciekawość może prowadzić do rozpoczęcia czynności badawczych, strach prowadzi do ucieczki lub zahamowania, zneruchomienia, gniew zaś (złość, wściekłość) pobudza do aktu fizycznego lub słownego, wstręt powoduje odsuwanie się od siebie lub trzymanie dystansu, nadzieja wywołuje zachowanie dążące do jej spełnienia. W wieku przedszkolnym dziecko działa pod wpływem emocji, nie potrafi jeszcze maskować, ani tłumić swoich przeżyć. Niewielki i mało ważny powód może stać się przyczyną nagłych emocji. Pojawiają się jako gesty, ruchy oraz krzyki, słowa. Łatwo jest je wzniecić i zgasić co świadczy o tym, że dzieci są labilne emocjonalnie. Natomiast dzieci starsze potrafią lepiej sobie radzić, panować nad swoimi emocjami, impulsami, ponieważ nabywają umiejętności przewidywania skutków swojego działania. Poprzez nabywanie doświadczeń dziecko powoli przechodzi od stanu nieświadomych, chwilowych emocji do bardzo stałego i dogłębnego ukierunkowania uczuciowego.

Pierwszą emocją sprawiającą dużą przyjemność jest **radość**, poczucie szczęścia, zadowolenia. Rozmiar oraz sposób jej wyrażania wiąże się z wiekiem dziecka – małe dzieci bardziej ją uzewnętrzniają niż starsze. Dzieci w wieku przedszkolnym reagują na inne, bardziej różnorodne bodźce niż niemowlęta. Najczęściej występującymi powodami radości są: otrzymanie prezentów, zabawa z kolegami, a także uczestniczenie w wydarzeniach takich jak: pójście na wycieczkę, do kina oraz udział w spotkaniach rodzinnych. Ponadto dzieci

odczuwają radość i zadowolenie, kiedy pokonują samodzielnie trudności, kiedy jakieś działania kończą się sukcesem, kiedy wygrywają w różnych grach planszowych lub sportowych, kiedy uczestniczą w różnych sytuacjach wesołych i śmiesznych.

Drugą emocją najczęściej występującą u dzieci jest **miłość**, która związana jest z serdecznym stosunkiem do obiektu uczuć oraz pragnieniem przebywania w jego towarzystwie. Dzieci darzą tym uczuciem te osoby, które są im przyjazne i same otaczają je miłością. Czasami zdarza się, że dzieci nie znajdujące akceptacji u dorosłych. Wtedy przelewają swoje uczucia na ukochaną zabawkę lub zwierzę. Im młodsze dziecko, tym bardziej ekspresywnie wyraża swą miłość, natomiast starsze dzieci uważają, że przytulanie się do rodziców czy publiczne czułości są krępujące i dziecinne. Miłość jest reakcją emocjonalną skierowaną na osobę, przedmiot lub zwierzę. Wyraża ona serdeczność, miły stosunek do drugiej osoby, wzajemne zrozumienie, a także chęć niesienia pomocy. Aby ta emocja stała się przyjaznym uczuciem i pomogła w dobrym dostosowaniu się, musi być odwzajemniona. Muszą powstać więzi uczuciowe pomiędzy dzieckiem, a osobami, które odgrywają ważną rolę w jego życiu. Małe dziecko najczęściej i najbardziej przywiązane jest do matki niż do ojca, ponieważ to ona ciągle mu towarzyszy i z zasady nie jest tak wymagająca jak ojciec. Poza domem rodzinnym występuje ta sama zależność. Otóż dziecko przejawia więcej miłości w stosunku do nauczycieli, kolegów lub innych osób, gdy jest przez nich lubiane oraz gdy dają tego dowody.

Kolejną emocją jest **smutek** będący przeciwieństwem radości. Ta emocja powstaje na skutek utraty celu albo roli społecznej, kiedy wiadomo, że poprzedni stan nie może być przywrócony. Smutek spokrewniony jest z żalem, depresją oraz skrucą i zwrócony ku przeszłości. Powodem powstawania smutku u dzieci są kary i upomnienia rodziców, źle układające się kontakty z rówieśnikami, doznawanie przykrości ze strony innych osób, czyjaś choroba, śmierć, sprzeczki rodziców, ich wyjazdy, niedotrzymywanie słowa. Czynnikiem wywołującym smutek mogą być również zła pogoda, zrobienie sobie krzywdy lub nieotrzymanie prezentu.

Wszystkie dzieci zarówno dziewczynki jak i chłopcy czasami są smutne i płaczą. Rodzice wówczas współczują im albo wprost przeciwnie reagują złością np. „Przestań już rozpaczać, ponieważ nie mogę już tego słuchać”. Czasami rodzice uważają, że dziewczynkom płacz nie szkodzi, ale chłopcom nie wypada płakać. Kiedy dziecko tłumy każdą oznakę smutku, to w dorosłości skutkuje to tym, że zamiast uzewnętrznić uczucia, będą je skrywać w sobie.

Złość jest bardzo częstą reakcją okazywaną przez dzieci. Jest wiele przyczyn wywołujących złość np. jest ona skutecznym sposobem zwrócenia na siebie uwagi lub pozyskanie czegoś, czego pragną. Intensywność i częstotliwość ataków złości jest różna, niektóre dzieci są bardziej odporne na czynniki wywołujące złość. Są dzieci, które będą reagować niedużym podenerwowaniem, inne zaś będą reagować wybuchem złości, a jeszcze inne będą wycofywać się wyrażając tym samym swoje głębokie rozczarowanie. Przyczynami występowania złości mogą być np. sytuacje kiedy nauczyciel wydaje polecenie, którego wykonanie wiąże się z zakończeniem zabawy, kiedy inne dziecko zabiera zabawkę, kiedy odmawia się spełnienia prośby, kiedy zmusza się do czegoś, kiedy wyjawia się tajemnicę, z braku pomocy ale również z powodu zazdrości.

Gniew jest emocją związaną z podkreśleniem swojej przewagi, spowodowaną uniemożliwieniem zrobienia czegoś, co staramy się wykonać, a ktoś nam w tym przeszkadza. Emocja ta jest reakcją występującą już w okresie niemowlęcym, kiedy pojawia się przeszkoda utrudniająca poruszanie się. Dzieci w starszej grupie przedszkolnej ulegają emocji gniewu, gdy ktoś odnosi się do nich niesprawiedliwie, gdy są przez kogoś oszukane, gdy są bite albo karane za przewinienia, których nie popełniły. Dzieci młodsze często reagują gniewem

na fizyczne przeszkody, które powstrzymują ich aktywność, natomiast dzieci starsze kierują swój gniew na ludzi, którzy przeszkadzają im w dążeniu do realizacji ważnych celów. Przykład: dziecko w młodszym wieku już przyzwyczyło się, że pewne jego zachowania były akceptowane, ale na skutek zmiany trybu życia, upływu czasu oraz zmianę wymogów, niektóre z tych zachowań są już przez dorosłych niechciane. Występowanie przeciw nim, wywołuje w dzieciach reakcję gniewu. Nasuwa się wniosek, że źródłem gniewu jest niekonsekwentne postępowanie dorosłych lub zmiana relacji kontaktach z rówieśnikami.

Następną emocją, która pojawia się u dzieci jest **zazdrość**. Podstawą zazdrości jest obawa utraty osoby, którą dziecko kocha na rzecz kogoś innego. Dziecku wydaje się, że od osoby wyróżnionej otrzymuje znacznie mniej czułości, dla niego przypada tylko część zainteresowania, natomiast innym osobom jest udzielana „reszta” tego zainteresowania. Pierwsze dzieci w rodzinie są często zazdrosne, ponieważ przyzwyczyły się do wyjątkowego posiadania uczuć rodziców. Kiedy na świat przychodzi drugie dziecko, ten fakt powoduje problem – zazdrość. Źródłem uczuć zazdrości dziecka może więc być miejsce w rodzinie albo też w przedszkolu. Młodsze dzieci zazdroszczą starszym pewnych przywilejów np. pójścia do kina, innej zabawy, gry czy uczenia się. Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy z tego, że faworyzowanie któregoś z dzieci wywołuje reakcję zazdrości. Są dzieci, które aby zwiększyć swoje poczucie bezpieczeństwa wybierają na najbliższych przyjaciół nauczycieli lub kolegów. Traktują ich jak swoją własność i są złe, gdy te osoby zwracają uwagę na kogoś innego. Zazdrość pojawia w sytuacji, kiedy dzieci odczuwają, że są pozbawione posiadania tego co jest własnością innych dzieci. Taka zazdrość wywodzi się z zawiści czyli emocjonalnego stanu złości skierowanego do drugiej osoby posiadającej przedmiot zawiści. Przykładem jest to, że dzieci uważają, że ze względu na starszeństwo powinny dostać więcej niż ich młodsze rodzeństwo.

Znanym stanem emocjonalnym występującym u dzieci jest **lęk**. Jest to stan uczuciowy o przykrym zabarwieniu, który każdy z nas trwale odczuwa w swoim życiu. Lęk pełni funkcję ostrzegawczą. Kiedy pojawia się w zdarzeniach realne niebezpieczeństwo, pozwala on uniknąć niebezpiecznych lub trudnych okoliczności. Dzieci młodsze lub starsze doznają lęku przed tym, co nieznanne. Może to być niezidentyfikowany szum, czy mroczna przestrzeń lub niewiadoma, nieznaną sytuacją z obcymi ludźmi. Przyczyną odczuwanego przy takich okazjach niepokoju jest to, że są one niewiadome. Lęk najmocniej działa na dzieci, które nie mają jeszcze rozwiniętego mechanizmu pozwalającego poradzić sobie w warunkach jego doznawania. Dzieciństwo to najpiękniejszy czas w życiu człowieka. Jednocześnie dla dziecka to paradoksalnie także czas wyjątkowo trudny, przesiąknięty lękiem przed tym co nowe i przed odrzuceniem, a także tęsknotą za rodziną. Przykładem jest pójście dziecka do przedszkola. Lęk przebywa w samym dziecku i ma charakter uogólniony, jest rodzajem paniki wypełniając dziecko negatywnym uczuciem. Wiąże się to z odczuciem osamotnienia, bezsilności i zagrożenia. Źródłem lęku mogą być: niepewne sytuacje życiowe, niełatwe dzieciństwo lub inne traumatyczne przeżycia.

Dzieci młodsze nie potrafią kontrolować swoich emocji, dlatego też każde przeżycie uzewnętrznia się natychmiast w zachowaniu. Dodać należy, że dzieci nie ukrywają uczuć, są one zmienne, gwałtowne i krótkotrwałe. Przykładem na to jest gdy dziecko wyraża swą radość głośnym śmiechem, a kiedy wpada w złość krzyczy i tupie nogami, bywa także, że niemal w jednej chwili od śmiechu przechodzi do łez. Człowiek wyraża swoje emocje poprzez zachowanie takie jak: ucieczka, atak, podskoki, wydawanie dźwięków, śmiech, płacz, a także poprzez taniec, śpiew, krótkie okrzyki oraz dłuższe wypowiedzi. Pobudzenie emocjonalne powoduje zmianę czynności narządów wewnętrznych co objawia się zmianą rytmu oddychania,

pracy serca i krążenia krwi oraz zmianą aktywności układu trawiennego. Rozpoznawanie emocji jest możliwe dzięki temu, że przeżywanie przez jednostkę konkretnych uczuć (a w szczególności tych podstawowych) ujawnia się poprzez charakterystyczną dla nich ekspresję. By dziecko prawidłowo się rozwijało niezwykle ważne jest to, by mogło ono doświadczać wszystkich emocji i je uzewnętrzniać. Tłumienie ich lub negatywne ocenianie odbija się na zdrowiu fizycznym i psychicznym. Dlatego niezwykle ważne jest rozumienie emocji i uczuć dzieci oraz sytuacji je wywołujących. Wiedza ta jest niezbędna w indywidualnym podejściu wychowawczym do każdego ucznia, a szczególnie do dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Bibliografia:

[http://kobieta.wp.pl/kat,110608,title,Pomoz-dziecku-zrozumiec-emocje,wid,11274637,wiadomosc.html?P\[page\]=2](http://kobieta.wp.pl/kat,110608,title,Pomoz-dziecku-zrozumiec-emocje,wid,11274637,wiadomosc.html?P[page]=2)

<http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/137-emocje-i-nastroj/1480-kilka-prawd-o-zlosci-wanda-sztander.html>

Hurlock E. B., *Rozwój emocjonalny*, Warszawa 1985

Kulik A., *Rozwój psychiczny dziecka*, Warszawa 2005

Łosiak W., *Psychologia emocji*, Warszawa 2007

Makiełło-Jarża G., *Rozwój emocjonalny. Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, Warszawa 1992

Rachman S., *Zaburzenia lękowe. Modele kliniczne i techniki terapeutyczne*, Gdańsk 2005

Reykowski J., *Procesy emocjonalne, motywacja, osobowość*, Warszawa 1992

Sochaczewska G., *Właściwości rozwojowe okresu przedszkolnego*, Warszawa 1988