

# W ŚWIECIE EMOCJI

Kiedy próbujemy sięgnąć w głąb naszej pamięci, to okazuje się, że przypominamy sobie te sytuacje, które były ściśle związane z naszymi emocjami. Najczęściej są to chwile radości, wydarzenia smutne, wzbudzające strach, momenty, gdy byliśmy z siebie dumni lub przeżywaliliśmy porażkę. Dzieje się tak, dlatego, że emocje są centrum ludzkiego życia, towarzyszą nam od momentu urodzenia i są pierwszym językiem wszystkich ludzi.

## Natura emocji

Nad precyzyjnym znaczeniem terminu emocja zastanawiają się od ponad stu lat filozofowie i psychologowie. W niniejszym artykule przyjmuję za D. Golemanem, że emocja odnosi się do uczucia i związanych z nim myśli, stanów psychicznych i biologicznych oraz skłonności do działania. Emocja spowodowana jest zazwyczaj przez świadome lub nieświadome wartościowanie przez osobę jakiegoś zdarzenia jako istotnego, ważnego dla niej.

Ogromna różnorodność emocji świadczy o bogactwie naszego życia emocjonalnego. Jednocześnie ta sama emocja ma wiele barw i odmian. Stąd wśród badaczy emocji nie ma porozumienia, co do ich klasyfikacji. W artykule przedstawiam klasyfikację według rodzin, z czego główne rodziny to:

- strach: niepokój, obawa, nerwowość, zaniepokojenie, konsternacja, zaniepokojenie, onieśmienie, strachliwość, bojaźń, trwożliwość, popłoch, przerażenie,
- złość: wściekłość, uraza, gniew, irytacja, oburzenie, animozja, niechęć, obrażanie się, wrogość, nienawiść,
- smutek: żal, przykrość, boleść, melancholia, uzalanie się nad sobą, zniechęcenie, przygnębienie,
- zadowolenie: szczęście, przyjemność, ulga, błogość, rozkosz, radość, uciecha, rozrywka, duma, przyjemność zmysłowa, miły dreszczyk, uniesienie, zaspokojenie, satysfakcja, euforia, ekstaza,
- miłość: akceptacja, życzliwość, ufność, uprzejmość, poczucie bliskości, oddanie, uwielbienie, zaślepienie,
- zdziwienie: wstrząs, zaskoczenie, oszołomienie, osłupienie, zdumienie,
- wstręt: pogarda, lekceważenie, nieprzychylność, obrzydzenie, odraza, niesmak, awersja,
- wstyd: poczucie winy, zażenowanie, zakłopotanie, wyrzuty sumienia, upokorzenie, żal z powodu tego, co się zrobiło, hańba i skrucha.

Poza wyżej wymienionymi emocjami istnieje jeszcze wiele innych, które można jednocześnie zakwalifikować do kilku podanych wyżej rodzin, np. zazdrość, nadzieja, pewność, spokój.

## Rozwój emocjonalny dziecka

Emocje dziecka dojrzewają wraz ze kształtowaniem się jego układu nerwowego, zgodnie z wrodzonym zegarem biologicznym.

Chwilę po urodzeniu noworodek nadaje swój pierwszy komunikat emocjonalny - krzyk. Uśmiech pojawia się od dwóch do dwunastu godzin po urodzeniu, choć zachowania wokalne przypominające śmiech można zaobserwować od piątego tygodnia życia. Reakcje frustracji i gniewu występują po raz pierwszy w wieku dwóch miesięcy, podczas gdy charakterystyczne dla strachu zahamowanie na skutek nowych bodźców - z reguły nie wcześniej niż w ósmym, dziewiątym miesiącu życia<sup>[3]</sup>.

Po pierwszym roku życia dzieci zaczynają modyfikować swoje działania na podstawie emocji rodziców, opiekunów.

W wieku przedszkolnym dzieci znajdują się na odpowiednim poziomie rozwoju poznawczego i językowego, dzięki czemu nabywają umiejętności identyfikowania i nazywania emocji doświadczanych przez siebie i innych, kształcą poczucie własnego „ja”, poznają i rozumieją normy społeczne. Przedszkolaki są w stanie porządkować bodźce według ich wartości, co umożliwia im porównywanie wartości własnej osoby z wartością innych, a w konsekwencji stanowi warunek pojawiania się takich emocji, jak duma czy wstyd, zakłopotanie, poczucie winy. Dzieci stają się coraz bardziej świadome znaczenia porażki i mogą cierpieć w wyniku niekorzystnych dla siebie porównań. Rozwijają się także zdolność dziecka do zamierzonego kontrolowania zachowania, w tym kontrolowania ekspresji emocjonalnej.

Rozwój emocjonalny dziecka kształtowany jest także przez jego indywidualne doświadczenia, np. przez nagradzanie i karanie za ujawnione reakcje emocjonalne. U starszych przedszkolaków dochodzi także do socjalizacji ekspresji emocji - dzieci uczą się, które emocje można wyrażać przy jakich okazjach i nabierają zdolności do wyrażania emocji własnym zachowaniem.

W okresie przedszkolnym następuje duży postęp uspołeczniania dzieci. Uczą się one przystosowywać do innych, podporządkowują się normom i aktywnie uczestniczą w życiu grupy. Rozwijają się u nich poczucie odpowiedzialności i wzrasta samodzielność. Emocje są w tym okresie podstawowym składnikiem doświadczania innych, ustalania wspólnych znaczeń i kształcenia empatii. Dzieci 6-letnie zaczynają już rozumieć, że różne osoby mają różne cele, które czasem są ze sobą sprzeczne i wtedy mogą uczyć się maskowania emocji.

## Rola rodziców w edukacji emocjonalnej dziecka

Rodzice odgrywają znaczącą rolę w procesie rozwoju emocjonalnego i społecznego dziecka. Ich właściwe postępowanie i oddziaływanie stymuluje i wspomaga rozwój emocjonalny przedszkolaków.

Bez wątplenia przedszkolaki potrzebują wsparcia ze strony nauczycieli i rodziców, aby rozwiązywać problemy, przeżywać ciężkie i smutne chwile, móc w pełni odczuwać radość, dumę i mieć pozytywną samoocenę. Ważne jest, aby rodzice odeszli od przekonania, że najważniejszy dla dziecka jest jego rozwój poznawczy. Badania potwierdziły, bowiem, że ani wysoki iloraz inteligencji, ani umiejętność czytania, pisanie czy rozległa wiedza nie determinują sukcesu dziecka<sup>[4]</sup>. Podstawowe i najważniejsze znaczenie ma inteligencja emocjonalna, której podstawy kształtują się w dzieciństwie. Ważne jest także, aby rodzice zrozumieli, że nie ma złych emocji, każdy je przeżywa i nie można ich lekceważyć, wyśmiewać i oceniać.

Dla rozwoju emocjonalnego dziecka jest korzystne, kiedy rodzice potrafią rozpoznawać własne emocje, są wrażliwi na emocjonalne sygnały płynące od ich dziecka, kiedy potrafią je stosownie interpretować i na nie odpowiadać. Te umiejętności mogą rodzice doskonalić na szkoleniach, warsztatach z zakresu edukacji emocjonalnej i przede wszystkim przez zabawę i zajęcia z dzieckiem.

Zabawy te powinny kolejno dotyczyć:

- rozpoznawania i nazywania emocji własnych i u innych osób,
- wpływu emocji na własne zachowanie i na relacje z innymi,
- rozpoznawania swoich mocnych i słabych stron,
- znajomości własnych praw,
- analizy zachowania pod wpływem emocji, przewidywania jego konsekwencji i próby jego kontrolowania, np. rozładowania złości, panowanie nad gniewem,
- rozwiązywania problemów i konfliktów własnych oraz w grupie,
- rozwijania komunikacji i współdziałania z innymi,
- kształcenia empatii.

## Propozycje zabaw i zajęć w domu

Czas spędzony z dzieckiem w gronie rodziny warto wykorzystać na zabawy, które pomogą we wspólnym przeżywaniu i nazywaniu emocji oraz będą rozwijać i podtrzymywać bezwarunkową miłość i akceptację swojego dziecka.

1. Prezenty pod choinkę. Rodzice rozmawiają z dziećmi na temat prezentu, o którym marzą. Prezentem nie może być rzecz materialna, ale emocje, uczucia, zachowania, np. Najbardziej chciałabym, aby ktoś mnie przytulił, opowiedział wesołą historię, połachotał mnie...
2. Lustro. Dziecko stoi naprzeciwko rodzica, który jest lustrem. Dziecko pokazuje różne miny wyrażające emocje, rodzic próbuje je dokładnie powtórzyć. Potem następuje zamiana ról.
3. Czary-mary. Dziecko rysuje na kartce sytuację, osobę, której się boi, np. ducha. Dorosły jest czarodziejem, który zmienia rysunek w taki sposób, żeby zmniejszyć strach dziecka, np. rysuje klatkę dla ducha.
4. Rodzinny album. Podczas wspólnego oglądania fotografii rodzice wraz z dzieckiem skupiają się na emocjach osób na zdjęciach, rodzice przypominają sobie chwile z dzieciństwa i opowiadają o swoich przeżyciach.
5. Worek z prezentami. Dorosły udaje, że niesie ciężki worek. Wyjaśnia, że są w nim skarby. Następnie razem z dzieckiem udają, że szukają w worku swojego skarbu, wyjaśniają, co znaleźli i do czego ten skarb (przedmiot) będzie potrzebny.
6. Zapachy. Rodzice z wybranych artykułów żywnościowych tworzą zapachowe zagadki (np. nasączają waciki sokiem z cytryny, pomarańczy, olejkami do ciasta, wsypują do kubka suszone zioła). Dziecko wybiera zapach, który najbardziej mu się podoba i próbuje narysować swoje myśli i wspomnienia związane z wybranym zapachem. Następnie zapach wybierają rodzice i oni wykonują rysunek.
7. Historia o Świętym Mikołaju. Rodzice wraz z dzieckiem tworzą historię o Mikołaju ... Święty Mikołaj od rana był bardzo smutny, bo... (dziecko kończy zdanie, np. nie spadł śnieg). Dorosły - Mikołaj zastanawiał się, jak rozwiąże prezenty i poszedł po pomoc do ... Długość historii zależy od inwencji uczestników zabawy.
8. Bombka marzeń. Na papierowych kółkach (bombkach) rodzice i dzieci rysują swoje największe marzenia. Ozdabiają nimi choinkę.
9. Zamiana na jeden dzień. W tej zabawie jedno z rodziców zamienia się z dzieckiem rolami. Na zakończenie rozmawiają o swoich odczuciach.
10. Kocham Cię, gdy ... Codziennie przed snem rodzice wypowiadają zdanie - Kocham Cię, gdy...? i następnie podają trzy powody. Potem przychodzi kolej na dziecko. Wszyscy starają się szukać nowych odpowiedzi, co wymaga przypominania sobie różnych szczegółów z całego dnia.