

Karolina Suchenko-Akuczonek

Dziecięce emocje **Jak je rozumieć i wspierać?**

Krótką instrukcją obsługi emocji dla osób pracujących z dziećmi



Wstęp

Na co dzień spotykacie dzieci w bibliotece, klubach lub świetlicy – przy wspólnym czytaniu, zabawie czy pracach plastycznych. Czasem młode osoby są radosne i otwarte, a czasem przychodzą smutne, rozdrażnione lub wycofane. Ich emocje bywają silne i trudne do przewidzenia. Dorośli, nawet bez psychologicznego wykształcenia, mogą odegrać ogromną rolę w ich rozumieniu i regulowaniu.

W tym artykule znajdziecie podstawową wiedzę o emocjach dzieci oraz proste, sprawdzone sposoby na wspieranie ich w codziennym funkcjonowaniu.



1 Czym są emocje i po co nam one?

Emocje to naturalne reakcje organizmu, z którymi się rodzimy i które są z nami od zawsze. Pojawiają się automatycznie i szybko, np. kiedy ktoś nas zaskoczy, gdy czegoś się boimy lub coś nas cieszy. Są ważnym sygnałem informującym o tym, co się dzieje w nas i w otoczeniu.

Dzieci, tak jak dorośli, każdego dnia odczuwają emocje, takie jak:

radość – mówi nam, że coś jest dobre, przyjemne, ważne,

smutek – pojawia się, gdy coś tracimy,

złość – sygnalizuje, że nasze granice zostały przekroczone,

strach – ostrzega przed zagrożeniem,

zaskoczenie – pomaga nam reagować na nowe bodźce,

wstręt – pojawia się w odpowiedzi na nieprzyjemne, zagrażające bodźce,

wiele innych.

Emocje są bardzo ważnym elementem naszego życia. To nasze wewnętrzne odczucia, drogowskazy, które pojawiają się w odpowiedzi na różne sytuacje, myśli i doświadczenia. Dzięki nim wiemy, jak reagować, kiedy jest przyjemnie albo kiedy coś lub ktoś nam zagraża. Dzięki nim budujemy relacje i lepiej rozumiemy siebie oraz otaczający nas świat.

Emocje mają kilka ważnych zadań:

INFORMUJĄ NAS, CO Z NAMI SIĘ DZIEJE.

Są jak lampki kontrolne – mówią, że coś jest dla nas ważne. Strach może ostrzegać przed niebezpieczeństwem, a radość pokazywać, że coś nam służy, sprawia nam przyjemność.

POMAGAJĄ PODEJMOWAĆ DECYZJE.

Są jak lampki kontrolne – mówią, że coś jest dla nas ważne. Strach może ostrzegać przed niebezpieczeństwem, a radość pokazywać, że coś nam służy, sprawia nam przyjemność.

BUDUJĄ RELACJE Z INNYMI.

Pozwalają nam zrozumieć siebie i innych. Gdy widzimy, że ktoś płacze, wiemy, że może potrzebować pomocy. Gdy ktoś się uśmiecha – czujemy się bezpieczniej i milej. Dzieci uczą się rozpoznawać emocje u siebie i u innych, co pomaga im budować przyjaźnie i rozwiązywać konflikty.

Warto pamiętać: emocje nie są ani dobre, ani złe – po prostu są. Każda emocja czegoś nas uczy, sygnalizuje nam coś. Nawet nieprzyjemne emocje, takie jak złość czy smutek, mają swoją rolę – pokazują, co jest dla nas ważne. Emocje pomagają nam rozumieć i opisywać świat, a także w nim funkcjonować.

2 Jak dzieci przeżywają emocje?

Dzieci odczuwają emocje bardzo intensywnie. Mózg młodej osoby, a szczególnie struktury odpowiedzialne za kontrolę impulsów, jak kora przedczołowa, dopiero się rozwijają. Kora przedczołowa to część mózgu, która pomaga nam przemyśleć, jak chcemy się zachować, zanim zareagujemy. Dzięki niej planujemy i kontrolujemy emocje. U dzieci ta struktura nie jest jeszcze w pełni dojrzała, dlatego emocje potrafią dosłownie „zalać” młodych ludzi i przejąć kontrolę nad ich zachowaniem. Dziecięce emocje są autentyczne, żywe i trudne do ukrycia. Młodsze dzieci często nie mają biologicznej możliwości, żeby powstrzymać swoje reakcje czy zachowanie – jest to umiejętność, której uczymy się dopiero z czasem.

Dlatego dzieci często działają pod wpływem emocji, zanim jeszcze zdążą je zrozumieć czy nazwać. Przykładem może być sytuacja, gdy dziecko chce zabawkę, którą bawi się kolega. U dorosłego pojawi się frustracja, ale potrafi on poczekać, zaproponować zamianę lub odejść. Dziecko natomiast może natychmiast krzyknąć, popchnąć kolegę lub się rozplakać. To nie oznacza, że jest niegrzeczne – to sygnał, że jeszcze nie nauczyło się regulować emocji.

Każde dziecko przeżywa emocje inaczej – niektóre reagują wybuchowo, inne wycofaniem. Ważne jest, by nie oceniać tych reakcji, ale starać się je rozumieć. Dziecko, które bije lub krzyczy, nie potrzebuje kary, ale pomocy w nazwaniu tego, co czuje („Wygląda na to, że się zdenerwowałeś, bo chciałeś się tym pobawić, a nie mogłeś. Rozumiem, że to dla ciebie trudne”). Jednocześnie ważne jest, aby uczyć dziecko, jak regulować emocje i co nie jest dozwolone czy akceptowane „Rozumiem, że jesteś zdenerwowany, ale nie można nikogo bić. Jeżeli czujesz dużo złości, możesz np. tupać lub pognieść kartki, które leżą na stoliku”.

Z czasem – dzięki relacji z dorosłymi – dzieci uczą się rozpoznawać swoje emocje, mówić o nich i wybierać mniej impulsywne sposoby reakcji. Ale zanim do tego dojdzie, potrzebują dużo wsparcia i zrozumienia. Świetlica czy biblioteka mogą być miejscem, gdzie nauczą się, że każda emocja jest w porządku i że ważne jest, jak sobie z nią radzimy.

3

Jak dzieci uczą się regulowania emocji?

Dziecko nie rodzi się z naturalną umiejętnością regulowania emocji – zdobywa ją krok po kroku, dzięki doświadczeniu i obserwacji. To proces, który trwa przez całe dzieciństwo i którego fundamenty są budowane w codziennych relacjach z dorosłymi.

Najważniejsze czynniki wspierające naukę regulacji emocji u dzieci:

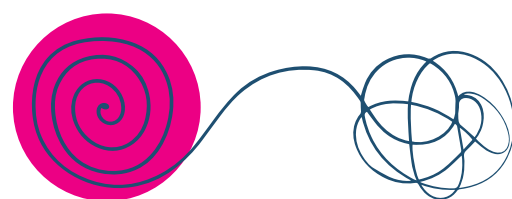
Bezpieczna relacja z osobą dorosłą – gdy dziecko czuje się bezpieczne i akceptowane, zwłaszcza przez opiekuna, wtedy mózg w stabilnym środowisku łatwiej uczy się radzenia sobie z trudnymi emocjami.

Nazywanie emocji – kiedy dorosły mówi: „Widzę, że to cię zdenerwowało” – pomaga dziecku połączyć doznania z konkretnym uczuciem. Dzięki temu uczy się ono rozpoznawać emocje i lepiej rozumie, co się z nim dzieje. To zrozumienie automatycznie pomaga obniżać napięcie emocjonalne.

Modelowanie zachowań – dzieci uczą się najwięcej przez obserwację. Jeśli osoba dorosła pokazuje, jak się uspokaja (np. głębokim oddechem, liczeniem do dwudziestu), dziecko chętniej spróbuje to naśladować. Dorośli też się złością, smucą – ważne, żeby pokazywać swoją postawę, jak można sobie radzić z tymi uczuciami.

Obecność osoby dorosłej przy dziecku, kiedy doświadcza ono silnych emocji – małe dzieci potrzebują dorosłych, by się uspokoić; nie mają możliwości regulowania się bez obecności drugiej osoby. Z czasem, dzięki powtarzającym się doświadczeniom, uczą się, jak robić to samodzielnie.

Warto pamiętać, że nauka regulacji emocji jest procesem i może zająć sporo czasu. Czasem dziecko potrzebuje kilkudziesięciu, a nawet kilkuset doświadczeń danej sytuacji, by nauczyć się spokojniejszych reakcji, a także bezpiecznych i akceptowanych sposobów radzenia sobie z emocjami.



4 Część praktyczna - ćwiczenia i zabawy wspierające regulację emocji

EMOCJONALNA POGODA

Dzieci rysują lub wybierają pogodę, która pasuje do ich samopoczucia (np. słońce, deszcz, burza). To uczy nazywania emocji i pozwala dorosłym zauważyć, jak czują się dzieci.

EMOCJONALNE (I EMOCJONUJĄCE) KALAMBURY

Dzieci losują z woreczka karteczkę z emocją i odgrywają krótką scenkę z wykorzystaniem rekwizytów, które pasują do tej emocji. Reszta grupy zgaduje, co to za emocja i rozmawia, jak sobie z nią poradzić.

KARTY EMOCJI

Przygotuj zestaw obrazków przedstawiających różne emocje. Dzieci wybierają je i mogą dopasowywać do sytuacji lub tworzyć krótkie historyjki, co się mogło wydarzyć. To rozwija empatię i rozumienie emocji.

CO MOGĘ ZROBIĆ, GDY...

Stwórzcie wspólnie planszę z pomysłami na radzenie sobie z trudnymi uczuciami, np.: „Gdy jestem zdenerwowany – mogę głęboko oddychać, narysować to, co czuję, podejść do dorosłego”.

SPACER DO KRAINY EMOCJI (RUCHOWA PODRÓŻ)

Zaproś dzieci do podróży przez wszystkie krainy:

Kraina Radości – dzieci tańczą,

Kraina Smutku – idą wolno,

Kraina Złości – tupią i marszczą brwi,

Kraina Spokoju – rozciągają się i głęboko oddychają.

Przy tym ćwiczeniu warto skorzystać z muzyki.

Dzieci uczą się, że emocje się zmieniają i każda z nich jest w porządku.

CIAŁO MÓWI

Porozmawiajcie, gdzie w ciele dzieci czują emocje (np. złość w rękach, strach w brzuchu). To uczy uważności na ciało i emocje.

Wskazówka: można przygotować wydruki ludzików, na których dzieci będą zaznaczać odczuwane emocje.

UŚCISK MOTYLA - ĆWICZENIE RELAKSACYJNE

Ćwiczenie można wykonać, gdy widzi się silne pobudzenie w grupie.

Skrzyżuj ręce i połóż dłonie na ramionach – prawą na lewym ramieniu, a lewą na prawym. Poklepuj ramiona naprzemiennie 25 razy otwartymi dłońmi – poczujesz się spokojniej. Zrób przerwę, weź kilka oddechów i powtórz.

ODDECH SMOKA - ĆWICZENIE RELAKSACYJNE

To ćwiczenie pomaga przywrócić naturalny i zdrowy rytm oddechu, a także zapanować nad emocjami.

Wdychaj powietrze przez 5 sekund.

Wstrzymaj oddech na 5 sekund.

Wydychaj powietrze przez 5 sekund.

Ponownie wstrzymaj oddech na 5 sekund.

Powtórz kilka razy.

EMOCJONALNA STOP-KLATKA

Dzieci poruszają się po sali w rytm muzyki. Gdy muzyka się zatrzyma – powiedz nazwę emocji (np. „strach!”). Dzieci zatrzymują się w pozie, która ją przedstawia.

W tym ćwiczeniu dzieci uczą się wyrażać i rozpoznawać emocje.

KĄCIK EMOCJI

Zorganizuj miejsce, gdzie dziecko może się wyciszyć – z poduszkami, książkami o emocjach, spokojną muzyką lub kartkami do rysowania. To bezpieczna przestrzeń do regulacji emocji. Można ustalić z dzieckiem hasło, którego użyje, kiedy będzie chciało побыć samo lub pojawi się u niego przypływ silnych emocji. Po pobycie w takim kąciku warto zaprosić dziecko do podzielenia się tym, jak się czuje i co mu pomogło się uspokoić.

Ważne: nie powinno być to miejsce, do którego odsyła się za karę – straci wtedy moc kącika wyciszenia.



Podsumowanie

Dziecięce emocje bywają głośne, zmienne i intensywne – i to jest całkowicie naturalne. Rolą dorosłych, także tych, którzy nie są psycholożkami i psychologami, ale pracują z dziećmi na co dzień w świetlicach, bibliotekach czy klubach – jest towarzyszenie młodym ludziom w emocjonalnych przeżyciach. Dobrą wiadomością jest to, że nie potrzeba do tego specjalistycznej wiedzy ani skomplikowanych narzędzi. Wystarczy być uważną, życzliwą osobą dorosłą, która zauważa, że dziecko czegoś doświadcza, i reaguje z empatią. Możesz po prostu powiedzieć: „Widzę, że coś cię zasmuciło” albo „To chyba było trudne, prawda?” – i to już robi ogromną różnicę.

Dla dziecka najważniejsze jest poczucie, że jego emocje są ważne i że nie musi ich tłumić. Poprzez takie codzienne, proste reakcje dzieci uczą się, że emocje są naturalne i można sobie z nimi poradzić. Dzięki nazywaniu emocji i zauważaniu tego, co dzieje się z dzieckiem, pomagamy też młodej osobie obniżać napięcie i regulować stan emocjonalny.

Świetlica czy biblioteka mogą być nie tylko miejscem nauki czy zabawy, ale także przestrzenią, gdzie dzieci czują się widziane, słyszane i rozumiane, a jest to bardzo ważne w budowaniu odporności psychicznej.

POLECANA LITERATURA

Książki dla dzieci wspierające rozwój emocjonalny:

- „Kolorowy potwór” – Anna Llenas (pomaga rozpoznawać emocje przez kolory)
- „Co robią uczucia?” – Tina Oziwicz, il. Aleksandra Zajac (prosta, poetycka forma)
- „Uczucia Gucia” – Aurelie Chien Chow Chine (seria książek o emocjach z ćwiczeniami oddechowymi)

Książki dla dorosłych:

- „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” – Adele Faber, Elaine Mazlish
- „Uważność i spokój żabki” – Eline Snel (z ćwiczeniami uważności dla dzieci)