



## „6 faktów o emocjach dzieci”

### **1. Dzieci nie przychodzą na świat z dojrzałością emocjonalną. Rozwój emocjonalny wymaga czasu, wiedzy, cierpliwości i bezgranicznej miłości.**

W chwili urodzenia nasz mózg jest „niedokończony”. Najmniej sprawne są wyższe ośrodki mózgowe. Z tego względu noworodki nazywane są nawet „zewnątrznymi płodami”. To sprawia, że mózg w pierwszych latach życia jest niezwykle delikatną strukturą, podatną na kształtowanie zarówno przez dobre, jak i złe relacje dziecko – rodzic. Dzieci nie potrafią rozpoznawać i nazywać emocji. Nie wiedzą, że stan, w którym się znajdują to radość, smutek czy złość. Doświadczają emocji tylko fizycznie i to jest dopiero początek edukacji emocjonalnej, która najintensywniej dokonuje się w pierwszych latach życia. Postawa rodziców w tym okresie jest kluczowa. To my prowadzimy pierwsze lekcje z emocji.

### **2. Kontrola emocji zależy od ogólnego rozwoju mózgu i od relacji ze środowiskiem.**

Centrum dowodzenia emocjami ma strategiczne miejsce. Położone jest w środku mózgu, tak by można było łatwo dotrzeć do struktur odpowiedzialnych za pokazywanie emocji, jak i do tych, które nazywają je i kontrolują. Tuż po urodzeniu komunikacja w tym centrum bardzo szwankuje. Wprawdzie istnieją już połączenia między komórkami, ale jest ich jeszcze bardzo mało i są słabe. Na początku mózg dziecka steruje emocjami poprzez niższe ośrodki, które uwalniają reakcje emocjonalne: płacz, zaciskanie piąstek, prężenie ciała czy skulenie się. Świadomość, że są to różne stany i do czego prowadzą dziecko nabędzie wówczas, gdy rozwinię się komunikacja z wyższymi ośrodkami w mózgu. Zaś nazwanie tych emocji i odpowiednie kontrolowanie będzie miało miejsce dopiero u kilkulatków i jest mocno uzależnione od relacji z rodzicami. Takie komunikaty, jak: „Prześtań płakać, przecież ci się nic złego nie dzieje!” lub „Jak będziesz taki złośliwy, to cię więcej nie zabiorę!” dla małych dzieci to język, którego nie znają. One u rodziców widzą, czują i słyszą złość, ale kompletnie nie wiedzą, jak się uspokoić.

### **3. Dzieci odczuwają stany emocjonalne dorosłych „przez skórę”.**

Wcale nie musimy krzyczeć, płakać czy nerwowo gestykulować, by dziecko poczuło nasze zdenerwowanie. Maluch współodczuwa stan emocjonalny osoby, która się nim zajmuje.

Świeżo upieczona mama opiekuje się dzieckiem przez cały dzień. Jest niewyspana, zmęczona i poddenerwowana, gdyż to jej pierwsze dziecko i nie wie, czy postępuje właściwie. Dziecko, współodczuwając emocje, też jest rozdrażnione i cały dzień płacze. Wieczorem tata wraca z pracy, bierze je na ręce, a ono natychmiast się uspokaja, gdyż wyczuwa spokój ojca. Mama pozostaje w przekonaniu, że jest kiepskim rodzicem, który nie potrafi uspokoić własnego dziecka. Następnego dnia rozpocznie z jeszcze większym niepokojem, które natychmiast wyczuje maluch. Aby przerwać to koło, mama przede wszystkim musi o tym wiedzieć. Powinna mieć okazję, by na chwilę odpocząć, w miarę możliwości zrelaksować się, chociażby poprzez spokojne oddychanie i uśmiech na twarzy. Dopiero teraz może wziąć malucha na ręce. To jedyna droga.

### **4. Dzieci naśladują nasze emocje.**

Około 15 miesiąca życia mózg do swojej bazy reakcji włącza wzory zachowań emocjonalnych, które pozostają w nas już na całe życie. Te wzory czerpią ze swojego najbliższego otoczenia. Naśladują nas w najmniejszym geście i idealnie wykorzystują tę wiedzę w adekwatnej sytuacji. I jak tu teraz przez 24 h zachowywać się tak, by nasz potomek miał tylko idealne wzorce? Na szczęście jest to niewykonalne. Dzieci będą naśladować dobre i złe zachowania. Potrzebują tej różnorodności, by dobrze poznać daną emocję. Gdy źle zachowamy się przy dziecku, nie możemy udawać, że nic się nie stało. Udawanie nic nie da, bo dzieci i tak wyczuwają, w jakim stanie jesteśmy. To doskonały moment na lekcję o emocjach. Nie mogłam znaleźć kluczy, a bardzo się spieszyłam. Byłam na siebie bardzo zła, tak zła, że aż kopnęłam drzwi. Następnym razem tupnę nogą. O tak!... A drzwi zostawię w spokoju, jeszcze się nam przydadzą.

### **5. Dzieci doświadczają emocji o wiele bardziej intensywniej niż dorośli.**

Dlaczego dwu, trzylatki rzucają się na podłogę, kopią, gryzą, walą głową o ścianę? Kto im pokazał takie wzorce zachowań? Gdzie widziały takich dorosłych? By zrozumieć takie zachowanie, należy uświadomić sobie, że dzieci inaczej doświadczają emocji.

Po pierwsze, tylko pełne doznanie danej emocji pomoże im w przyszłości wyznaczać granicę zachowań. Jeżeli w wieku dwóch lat zezłoszczę się tak, że rzucę się na ziemię, będę kopać i gryźć każdego, to w pełni poznam prawdziwą złość. Na przyszłość już będę wiedział, że można się zezłościć aż tak. Otoczenie to zaakceptuje, bo przecież mam tylko dwa lata. Kiedy tak samo zezłoszczę się jako siedmiolatek, bo do tej pory rodzice nie pozwalali mi się złościć, to społecznie nikt tego nie zaakceptuje i nazwą mnie agresywnym uczniem. Jak zezłoszczę się tak, będąc już dorosłym, pewnie zostaną ubezwłasnowolniony. Dlatego wczesny wiek to idealny czas na naukę emocji: złości, radości, wstydu, strachu, smutku. Pozwólmy dzieciom mocno odczuwać emocje, tak jak tego potrzebują. Zapewnijmy im w tym czasie poczucie bezpieczeństwa i pełną akceptację. A gdy ten stan minie, porozmawiajmy o tym, co się działo, nazwijmy emocje i wyznaczmy granice.

Po drugie, dzieci dopiero uczą się kontrolowania emocji. To silne przeżywanie emocji spowodowane jest burzą hormonalną, której jeszcze nie potrafią opanować. Są to te same hormony, które wydzielane są u osoby dorosłej podczas silnego stresu. U małego dziecka zbyt długo utrzymujący się wysoki poziom hormonów pobudzających (adrenalina, kortyzol) doprowadza do odczuwania silnego bólu. Długotrwały płacz dziecka pozostawionego w spokoju, by się wypłakał, ... bo jak się wypłaczę, to się zmęczy i zaśnie, powoduje ból fizyczny podobny do bólu zęba. Gdy sytuacja ta będzie się powtarzać, doprowadzi to zmian w systemie odpornościowym na stres, co w późniejszym życiu zwiększa podatność na depresję, zaburzenia lękowe oraz inne fizyczne i psychiczne schorzenia.

**6. To rodzice pomagają dzieciom w radzeniu sobie z emocjami, uczą, jak je pokazać, nazwać, skontrolować. Nikt inny tego nie robi za nas lepiej niż my sami.**

Dowiedzmy się o emocjach dzieci jak najwięcej. Potrzebujemy tej wiedzy zdecydowanie bardziej niż kolejnych informacji o zakupkach, kremikach czy „wypasionych” wózkach.

Uspokójmy swoje emocje i uśmiechnięci weźmy swoje dziecko na ręce.

Pozwólmy na doświadczanie silnych emocji wówczas, kiedy nasze dzieci są jeszcze małe.

Rozmawiajmy z dziećmi o emocjach, nazywajmy je, pokazujmy, wyznaczajmy granice.

Przytulajmy, całujmy lub chociaż dotykajmy nasze dzieci. Potrzebują tego, by się uspokoić. Dotyk wyzwala oksytocynę, która ma za zadanie ukoić i wyciszyć organizm. Dzieci potrzebują dotyku jak powietrza, nawet te w wieku szkolnym.

Emocje stanowią podstawę naszego zachowania. Ich dojrzałość warunkuje prawidłowy rozwój społeczny i intelektualny. Sprawia, że dzieci czują się bezpiecznie i mają tę pewność siebie, która pozwala im wychodzić naprzeciw światu.

Autor: Katarzyna Rojkowska - psycholog dziecięcy, od lat pomaga dzieciom w pokonywaniu trudnościach z nauce i radzeniu sobie z emocjami. Autorka książki „Naucz małe dziecko myśleć i czuć”, współautorka programów edukacyjnych Leodnardo School. Autorka serii bajek o emocjach dla małych dzieci. Zafascynowana programem świadomego rodzicielstwa, współpracuje z fundacją „Rodzice przyszłości”.

*źródło: "Wiem! jak działają dzieci", nr 2, „Akademia Zdrowego Przedszkolaka"*