

# Co czują dzieci – nazywanie emocji



Emocje są reakcją mózgu na przekazywany przez zmysły bodziec. Są więc zawsze wtórne, reaktywne. Najpierw mamy do czynienia z doświadczeniem zmysłowym, następnie dochodzi do identyfikacji bodźca w zasobach danej jednostki, a dopiero potem następuje generalizacja – bezpieczne, niebezpieczne, dobre, złe, przyjemne, nieprzyjemne itd. – która „popycha” do działania zgodnego z przeżywaną właśnie emocją.

## Uniwersalny mechanizm emocji

Powstawanie emocji w reakcji na bodziec zmysłowy to proces, który dotyczy każdego człowieka, bez względu na wiek, płeć, pochodzenie, wykształcenie itd. Jednak „decyzja” mózgu o tym, jakiego rodzaju procesy biochemiczne (odczuwane przez nas jako emocje) uruchomić, zapada na podstawie zgromadzonych doświadczeń i przeżyć. A to jest zasób nieporównywalny. Stąd też istnieje tak wiele sytuacji, w których w reakcji na takie samo doświadczenie różne osoby reagują innymi emocjami. Każdy człowiek jest unikalny, jednorazowy, nieporównywalny z innymi. Skąd więc bierze się w nas tak duża potrzeba oceniania emocji innych osób? Dlaczego oczekujemy, że będą one przeżywały i reagowały tak samo jak my lub też w spodziewany przez nas sposób? **Sprawa dotyczy szczególnie dzieci. Wystarczy posłuchać dorosłych opiekunów: „Dlaczego krzyczysz?”; „Przestań wariować!”; „No, już dobrze, uśmiechnij się!”; „Nie martw się...”; „Uspokój się!”.**

**Dzieci przeżywają emocje dokładnie tak samo jak dorośli.** I tak samo jak my nie mają wpływu na to, że konkretna emocja się pojawi. Różnimy się od nich tym, że z racji wieku, wiedzy i doświadczenia mamy wyższy poziom kompetencji osobistych, dzięki którym potrafimy w większym czy mniejszym stopniu wyrażać emocje, nie raniąc i nie krzywdząc przy tym innych, co oznacza, że jesteśmy w stanie zapanować nad zachowaniami generowanymi emocjonalnie.

## Emocje dzieci – ekscytacja i radość

Rozemocjonowana wizytą u cioci i kuzynostwa, po słodkim podwieczorku (cukier pobudza), czwórka dzieci wariuje w ogrodzie. Śmiechy, głośne okrzyki, fikanie koziołków, szalone gonitwy, zabawy pełne energii. Dorośli, którzy usiedli na tarasie, próbują prowadzić rozmowę, ale zachowanie dzieci mocno im przeszkadza. Mama dwójki (goście) nieustannie pokrzykuje: „Uspokójcie się! Nie wariujcie tak, proszę! Przecież można się chyba bawić spokojnie!”. Ciocia (gospodyni) znika na kilka chwil w domu, po czym wyłania się z wielkim kartonem pod pachą, trzymając ogromną tacę pełną kanapek. Woła: „Hej, hej! Widzę, że się świetnie bawicie. Pewnie już zgłodnieliście. Jeśli tak, to zapraszam na małe co nieco! A

potem – wasza ulubiona gra!”. Pan domu podrywa się z krzesła, rozkłada koc na trawie, dzieci siadają, zjadają i już dyskutują o zasadach gry. Dorośli mogą spokojnie porozmawiać.

**Co mogą czuć dzieci?** Świetnie się bawią, cieszą z wizyty i towarzystwa ulubionych osób. Ich radość trochę mąci zachowanie mamy, no bo jak mają przeżywać, skoro rozsadza ich energia i ciągle mają powód do śmiechu i okrzyków. Sytuację ratuje ciocia. Akceptuje emocje dzieci i proponuje inny rodzaj aktywności – równie przyjemny, a przy okazji bardziej sprzyjający komfortowi dorosłych uczestników spotkania.



## Emocje dzieci – smutek

Ola wchodzi domu ze spuszczoną głową. Mama, widząc córkę, mówi: „Co tam? Czyżby sprawdzian nie poszedł po twojej myśli? Pewnie słabo się nauczyłaś...”. Ola biegnie ze łzami do swojego pokoju. „No, cóż, musi nauczyć się odpowiedzialności” – myśli mama i wraca do swoich zajęć.

**Co może czuć Ola?** Smutek, rozczarowanie, samotność, niepewność... Czy mama wciąż ją kocha, skoro nie dostała piątki ze sprawdzianu? Zostają przykre przeżycia, które będą wpływać na stan emocjonalny Oli.

Dziewczynka została sama ze swymi emocjami i wątpliwościami. Czuje się z tym okropnie, a osoba, która powinna okazywać jej bezwarunkową miłość, nie daje wsparcia. Co można powiedzieć mamie? „Mamo, idź do swojej córki, przytul, powiedz, że ją kochasz. Powiedz, że widzisz, że jest jej smutno. Pomóż jej zidentyfikować emocje i wesprzyj w zaakceptowaniu tego stanu. Zapytaj, czy potrzebuje twojej pomocy. Bądź z nią”.

## Emocje dzieci – rozczarowanie

Jedenastoletni Karol nie może poradzić sobie z zadaniem domowym z matematyki. Odsuwa gwałtownie zeszyt, wstaje i podchodzi do ojca: „Tato, pomożesz mi z tym zadaniem?”. Ojciec odwraca wzrok od ekranu komputera, spogląda na syna i odpowiada: „Jeśli ci pomogę, nigdy nie nauczysz się pokonywania trudności i wytrwałości. Próbuuj sam i nie denerwuj się, taka praca uczy cierpliwości”.

**Co może czuć Karol?** Smutek, rozczarowanie, może złość. Takie wydarzenia wpływają także na jego samoocenę i poczucie wartości. Budują przekonanie, że jego wartość, zależna jest od osiągnięć i umiejętności, a proszenie o pomoc jest złe.

Co można powiedzieć tacie? „Twój syn potrzebuje od ciebie wsparcia. On buduje swoją samoocenę i poczucie wartości, a ty właśnie mu to utrudniasz. Podejdź do niego i zapytaj, w czym możesz mu pomóc. Bądź z nim. Zapewnij, że każdy człowiek czasem potrzebuje pomocy. Powiedz, że kochasz go zawsze tak samo”.

## **Wpływ reakcji dorosłych na emocje dzieci**

Rodzina (niemal sami dorośli) świętuje w ogrodzie urodziny pani domu – mamy ośmioletniego Krzysia. Chłopiec właśnie woła do mamy: „Mamo, mamo, mogę pojechać z Wojtkiem (dwunastoletni syn sąsiadów) na rowerach na plac zabaw koło szkoły?”.

Reakcje rodziny:

- Babcia: „Jak to na plac zabaw? Przecież trzeba przejechać przez główną drogę!”. Krzyś słyszy: „Nie można ci zaufać, nie potrafisz zadbać o swoje bezpieczeństwo”. Czuje smutek.
- Dziadek: „Przecież jest już późno, za godzinę zacznie się zmierzchać!”. Krzyś słyszy: „Nie potrafisz zaplanować działań tak, żeby były bezpieczne”. Czuje się bardzo mały.
- Tato: „Chcę żebyś miał przy sobie zegarek (z możliwością powiadomienia rodziców). Wróćcie za godzinę”. Krzyś słyszy: „Tata mi ufa. Wie, że jestem odpowiedzialny. Troszczy się o mnie”. Czuje dumę, radość i zaufanie do siebie.
- Mama: „Wracając, wstąpcie do rodziców Wojtka i zapytajcie, czy może przyjść do nas na grilla”. Krzyś słyszy: „Twój kolega jest dla mnie ważny, chcę, żeby był z nami”. Czuje zadowolenie, że może okazać wdzięczność koledze za udział w wycieczce.

**Najważniejszą kompetencją rodzicielską jest zdolność do traktowania swoich dzieci jako osób o takich samych prawach do przeżywania emocji jak dorośli.** Jedyna różnica to mniej doświadczeń. Lecz przecież właśnie po to dzieci mają rodziców i opiekunów, aby mogły bezpiecznie je zbierać!