

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Supermoc emocji – jak radzić sobie z trudnymi emocjami w kontaktach społecznych

Joanna Munia

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

17.11.2022 r

Organizatorzy



UNIWERSYTET  
EKONOMICZNY  
W POZNANIU

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

1

### PLAN WYKŁADU:

- 1) Czym jest emocja?
- 2) Rodzaje emocji
- 3) Funkcje emocji
- 4) Emocje dziecka
- 5) Rola rodziców/opiekunów w edukacji emocjonalnej dziecka
- 6) Co robić, gdy dziecko nie radzi sobie z emocjami?
- 7) Zaburzenia nastroju u dzieci, na co zwrócić uwagę

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

2

## 1) Czym jest emocja?

Według definicji (psychologia akademicka, podręcznik) **emocja** to subiektywny stan psychiczny, uruchamiający priorytet dla związanego z nią programu działania. Odczuwaniu emocji towarzyszą zwykle zmiany somatyczne, ekspresje mimiczne i pantomimiczne oraz specyficzne zachowania.

Emocje są przez psychologię określane jako stany psychiczne, które wywołują pewne zmiany:

- fizjologiczne (np. wydzielanie adrenaliny);
- somatyczne (zmiana postawy ciała wywołana napięciem mięśni: usztywnione ramiona, napięte, gotowe do ucieczki lub obrony ciało) i mimiczne (np. "przerazona" mina);
- poznawcze (określonej treści myśli, np. "Muszę się ratować");
- związane z zachowaniem (np. czujność, a potem ucieczka).

Myśl - Emocje - Zachowanie - Reakcja fizjologiczna (model ABC A. Ellis)

## 2) Rodzaje emocji

Wyróżnia się:

- emocje podstawowe (wrodzone i reagują na bodziec, zalicza się tu: złość, smutek, radość, strach, niechęć, pogarda);
- pochodne (powstają poprzez mieszankę emocji podstawowych np. radość+akceptacja= miłość lub przyjaźń)

## 2) Rodzaje emocji

### Złość

Złość jest emocją wtórną, a u jej podłoża stoją często inne uczucia, takie jak lęk, rozżalenie, smutek, rozczarowanie czy frustracja. Dzieci zazwyczaj wyrażają złość w sposób, który trudno zaakceptować: krzyk, tupanie, agresję wobec rodzeństwa, niszczenie przedmiotów.

Złość to uczucie, które jest nam potrzebne - pozwala stawiać granice, wyznacza zagrożenie poczucia bezpieczeństwa, wyzwala siłę i energię.

## 2) Rodzaje emocji

### Zazdrość

Zazdrość to emocja, którą można opisać jako intensywne uczucie niepewności, strachu lub lęku przed możliwością utraty czegoś, co jest dla nas ważne. Zazdrość jest często napędzana przez porównanie i może prowadzić do chęci kontrolowania lub posiadania tego, co postrzegasz jako zagrożone. Objawia się niechęcią, która jest manifestowana za pomocą obojętnego traktowania czy lekceważenia np. w stosunku do kolegów, rodzeństwa itd. Poprzez agresywne zachowania np. szczypanie, szturchanie, gryzienie itd.

## 2) Rodzaje emocji

### Strach

Strach to uczucie zupełnie naturalne i pojawia się jako sygnał zagrożenia życia, np. w sytuacji, w której mamy do czynienia z realnym niebezpieczeństwem. Strach powoduje w naszym organizmie wydzielanie substancji, które stawiają nas w stan gotowości do ucieczki lub walki. Wytwarzana w sytuacji stresowej adrenalina indukuje przyspieszone bicie serca, wzrost ciśnienia krwi, rozszerzenie oskrzeli, źrenic, napięcie mięśni - czyli odruchy mające pomóc nam w ucieczce i walce.

Strach, który działa na nas mobilizująco, jest uczuciem potrzebnym i pożytecznym - chroni nas i ostrzega.

Strach nie jest tym samym co lęk. Strach jest skierowany podmiotowo lub przedmiotowo, lęk jest irracjonalny.

## 2) Rodzaje emocji

### Smutek

Według Alexandra Lowena smutek to emocja wiążąca się ze wspomnieniami minionej przyjemności i z bólem po jej utracie. W zależności od natężenia może zamienić się w żal, a następnie w rozpacz. Smutek występuje wtedy, kiedy wspomnienie „dobrych” uczuć przeważa nad bólem, żal - gdy ból utraty jest większy niż wspomnienie przyjemności. Rozpacz rodzi się wtedy, gdy ból jest tak wielki, że całkowicie wyklucza przyjemność.

Doświadczenie smutku jest nieuchronne i potrzebne w życiu człowieka.

Dziecięcy smutek nie zawsze objawia się płaczem, wycofaniem czy ogólnie pojętym marazmem. Często manifestuje się on w napadach wściekłości, wybuchach gniewu, poirytowaniu i agresywnych zachowaniach. Sposób wyrażania emocji mocno związany jest z temperamentem dziecka.

### 3) Funkcje emocji

- ❑ emocje dają energię i sprawiają, że myśli zaczynają się przeistaczać w czyny;
- ❑ są pomocne podczas organizowania doświadczeń;
- ❑ wpływają na sposób postrzegania siebie i innych;
- ❑ motywują do podjęcia działania;
- ❑ intensyfikują wybrane doświadczenia i sygnalizują, że dana reakcja jest szczególnie ważna;
- ❑ regulują interakcje społeczne (pozwalają zachować dystans i pozytywnie wiązać się z innymi ludźmi);
- ❑ pobudzają do zachowań prospołecznych.

### 3) Funkcje emocji

Możemy wyróżnić dwie funkcje emocji:

- ❑ intrapsychiczne - dają energię, pomagają reagować, a w razie dużych emocji działają automatycznie, czyli na skróty, innymi słowy według określonych schematów, przez co nie potrzebujemy osobno przemyśleć każdej trudnej sytuacji;
- ❑ interpersonalne - komunikują innym nasze stany, przez co mogą oni nas zrozumieć, wpływają na innych (płacz może w nas powodować na przykład chęć pomocy lub złość), określają i budują relacje (możemy zostać przytuleni, pocieszeni, zachęceni do jakiegoś działania).

#### 4) Emocje dziecka

Pierwsze emocje można zaobserwować już w wieku niemowlęcym, kiedy dziecko uśmiechem lub płaczem sygnalizuje swoje potrzeby. Wraz z rozwojem pojawiają się emocje trwalsze, czyli uczucia.

Jeśli nasze dziecko jest „niegrzeczne” tzn. hałaśliwe, energiczne, krnąbrne, nie zawsze słuchające poleceń dorosłych to fantastycznie, ponieważ to oznaka prawidłowego rozwoju. Od dziecka zachowującego się naturalnie, płynie mocny i jasny przekaz, który zawiera bardzo istotne informacje na jego temat.

#### 4) Emocje dziecka

W przypadku braku ekspresji emocji natomiast nie mamy takich informacji. Kiedy dziecko jest zbyt spokojne i ciche, bardzo trudno jest odczytać jego potrzeby a tym samym na nie odpowiedzieć.

Mamy prawo do uzasadnionego niepokoju, kiedy widzimy, że dziecko ma problem z:

- wyrażaniem emocji - nie widzimy u dziecka pożądanych emocji, brakuje im ekspresji;
- regulowaniem emocji - są one bardzo intensywne lub sposób ich wyrażania jest nieprawidłowy, szkodliwy dla innych, czyli agresywny (bicie, gryzienie, szarpanie) lub szkodliwy dla siebie, czyli autoagresywny (samookaleczanie się).

## 5) Rola rodziców/opiekunów w edukacji emocjonalnej dziecka

- ❑ Aby być w stanie w pełni zaopiekować się potrzebami emocjonalnymi swojego dziecka trzeba w pierwszej kolejności uporządkować i poradzić sobie z własnymi emocjami;
- ❑ Kiedy nie jesteśmy w stanie rozmawiać z dzieckiem o jego emocjach (np. jesteśmy zdenerwowani), w takich sytuacjach możemy zasygnalizować nasze stany emocjonalne;
- ❑ Bardzo ważnym jest, aby emocje dziecka były zauważane i akceptowane. Nie zaprzeczajmy tym stanom, a raczej próbujmy je nazywać i towarzyszyć dziecku w ich przeżywaniu;
- ❑ Rodzic pełni rolę „regulatora” emocji swojego dziecka. To jakich sposobów będzie używał zależy od konkretnego dziecka, jego temperamentu, progu pobudzenia, wpływu genetyki, środowiska itp.;

## 5) Rola rodziców/opiekunów w edukacji emocjonalnej dziecka

- ❑ Małe dzieci potrzebują wsparcia regulacji niemal cały czas, gdyż ich reakcje są nagłe i jeszcze mało zrozumiałe. Zawsze trzeba pamiętać, że w pierwszej kolejności należy przywrócić stan spokoju. Nie wymuszajmy kontroli, modulacji emocji, nie oceniamy tego co dziecko czuje;
- ❑ Starajmy się szukać sposobów pomagających się uspokoić;
- ❑ Omawiamy z dziećmi takie elementy jak ekspresja emocjonalna, pokazujemy obrazki, rysujemy buźki, przyglądamy się emotikonkom, gdyż dzięki temu wspomagamy ich rozumienie związku ciała i emocji. Te dwie sfery są od siebie zależne i wpływają na siebie nawzajem.
- ❑ Rodzic powinien sobie uświadomić podłoże własnych emocji i wpływu swoich reakcji na stany emocjonalne dziecka. Dzieci, szczególnie młodsze, traktują rodziców jako największy autorytet, dlatego często powtarzają zamodelowane przez nich zachowania.

## 5) Rola rodziców/opiekunów w edukacji emocjonalnej dziecka

Aby dzieci potrafiły radzić sobie ze swoimi emocjami musimy wyposażyć je w pewne podstawowe umiejętności w takich obszarach, jak:

- akceptacja zmian,
- umiejętność przechodzenia z jednej aktywności w drugą,
- wykonywanie czynności w opisanym porządku,
- utrzymywanie koncentracji,
- słowne wyrażanie myśli i emocji,
- wybór odpowiedniego rozwiązywania problemu,
- analiza potencjalnych możliwości działania,
- branie pod uwagę czynników sytuacyjnych,
- interpretowanie zachowań drugiej osoby,
- rozumienie niuansów społecznych itp.

## 6) Co robić, gdy dziecko nie radzi sobie z emocjami

**Nie ma dobrych i złych emocji!** Można je podzielić na przyjemne i nieprzyjemne, ale obie te kategorie są ważne i potrzebne w życiu każdego człowieka. Niektóre są jedynie prostsze do opanowania, a inne trudniejsze. Wyrażanie emocji jest naturalne.

Wszystkie emocje mają wpływ na nasze zachowanie. Szczególnie silnie uwidaczniają się emocje negatywne, przysparzając wielu obaw rodzicom dzieci, które mogą je intensywnie wyrażać. Emocje są też istotne dla budowania relacji międzyludzkich. Informują o naszych potrzebach i pomagają przewidzieć zachowania innych ludzi.



## 6) Co robić, gdy dziecko nie radzi sobie z emocjami

### Zazdrość

Sposoby na małego zazdrośnika:

- okazuj swoje zainteresowanie;
- kochaj i mów o tym;
- nie porównuj z innymi;
- daj dziecku poczucie bezpieczeństwa;
- wprowadzaj w nowe sytuacje stopniowo;
- chwal;
- znajdźcie sposób na rozładowanie emocji;
- nie rozpieszczaj;
- buduj zaufanie;
- poświęcaj czas

## 6) Co robić, gdy dziecko nie radzi sobie z emocjami

### Złość

Jak reagować na złość dziecka?

- zaakceptuj sytuację;
- nie wyrażaj niezadowolenia i nie neguj samopoczucia dziecka;
- przeformułuj zachowanie dziecka;
- nie próbuj przekupywać dziecka i odwracać jego uwagi od złości;
- jasno komunikuj swoje oczekiwania;
- poszukaj sposobu, dzięki któremu dziecko będzie mogło wyrzucić z siebie negatywne emocje;
- rozmawiaj z dzieckiem o jego uczuciach, gdy już się uspokoji;
- okaż zrozumienie.

## 6) Co robić, gdy dziecko nie radzi sobie z emocjami

### Złość

Jak rozładować emocje u dziecka?

- pozwolić mu wyrażać emocje np. poprzez tupanie;
- bez słowa przytulić dziecko, by się wyciszyło (uwaga: nie dla każdego dziecka ten sposób będzie akceptowalny w silnych emocjach);
- zachęcić dziecko do rysowania lub malowania i narysowania obrazu swoich emocji;
- zapisać dziecko na dodatkowe aktywności, zwłaszcza fizyczne, na których się zmęczy.

## 6) Co robić, gdy dziecko nie radzi sobie z emocjami

### Strach

Należy pamiętać, że **istnieje różnica pomiędzy strachem a lękiem.**

Niepokojące sygnały:

- zaburzenia snu (kłopoty z zasypianiem, bezsenność);
- nocne koszmary, moczenie nocne;
- brak apetytu;
- zmiana zachowania dziecka (nagle jest niegrzeczne, rozdrażnione, bywa nieuprzejme).

## 6) Co robić, gdy dziecko nie radzi sobie z emocjami

### Strach

Czego najczęściej boją się dzieci?

To czego boją się dzieci zależy od tego, o jakim wieku rozmawiamy.

- dziecko do dwóch lat boi się rozdzielenia z rodzicem/opiekunem, obcych ludzi, wysokości, nowych bodźców, głośnych i nagłych dźwięków;
- trzylatek boi się obcych ludzi, ciemności, przebrania, masek, upiórów i potworów i małych zwierząt;
- czterolatek boi się ciemności, dzikich zwierząt;
- pięcioletek boi się bólu i niemiłych ludzi, ciemności i opuszczenia przez mamę;
- sześciolatek boi się śmierci bliskich osób, istot nadprzyrodzonych, wody, zasypiania w samotności, zgubienia się, burzy, hałasu;

## 6) Co robić, gdy dziecko nie radzi sobie z emocjami

### Strach

- sześciolatek boi się śmierci bliskich osób, istot nadprzyrodzonych, wody, zasypiania w samotności, zgubienia się, burzy, hałasu;
- siedmio- i ośmiolatki boją się tego, co zobaczyły w telewizji, ciemności, wojny, przestępców, lęki związane ze szkołą np. spóźnienie się, klasówka, brak pracy domowej, oceny i brakiem akceptacji przez innych;
- dziewięciolatki boją się ciemności, zwierząt, przestępców, wymagań szkolnych, tego, że będą źle wyglądać oraz śmierci.
- trzynastolatek - boi się obcych, braku akceptacji ze strony rówieśników, występów publicznych;
- czternastolatek - boi się ciemności, wysokości, plotek i krytyki, odrzucenia.

## 6) Co robić, gdy dziecko nie radzi sobie z emocjami

### Strach - objawy:

- płacz,
- histeria,
- kołatanie serca,
- duszności,
- drżenie rąk,
- bóle brzucha,
- wymioty i nudności,
- ściskanie w gardle.

## 6) Co robić, gdy dziecko nie radzi sobie z emocjami

### Strach

Rolą rodziców nie jest całkowite wyeliminowanie sytuacji wywołujących strach, a nauczenie dziecka radzenia sobie i zapanowania nad tym uczuciem. W tym celu powinni oni:

- pozwolić dziecku odczuwać strach, a jednocześnie wytłumaczyć, że każdy się czasami boi i jest to normalne;
- być blisko wystraszonego dziecka;
- okazać rodzicielskie ciepło i zrozumienie;
- przytulić oraz zapewnić, że wszystko jest dobrze;
- rozmawiać o samym uczuciu, jego źródle oraz przyczynach;
- zachować spokój, pod żadnym pozorem nie bagatelizować uczuć dziecka.

## 6) Co robić, gdy dziecko nie radzi sobie z emocjami

### Strach

Rodzice mogą pomóc dzieciom rozwijać umiejętności i pewność siebie, aby te mogły przezwyciężyć strach i mniej ulegać fobiom. Jak to zrobić?

Pięć przykładowych metod, które mogą być pomocne:

1. Zaakceptuj to, że jego strach jest prawdziwy
2. Nie umniejszaj poczuciu strachu
3. Naucz dzieci, jak oceniać strach
4. Naucz dziecko strategii radzenia sobie ze stresem (techniki relaksacji - nie ma zastosowania w atakach paniki, bezpieczne miejsce)

## 6) Co robić, gdy dziecko nie radzi sobie z emocjami

### Smutek

Jeśli chcemy pomóc dziecku musimy pamiętać o kilku zasadach:

1. Zapanujcie nad własnymi uczuciami
2. Nie ponaglajcie dziecka
3. Dajcie mu możliwość wygadania się wam
4. Słuchajcie!
5. Nie „leczcie” smutku na siłę
6. Nie przesadzajcie
7. Podzielcie się waszymi historiami

## 7) Zaburzenia nastroju u dzieci, na co zwrócić uwagę

### Smutek czy depresja - jak je odróżnić?

**Smutek** to stan emocjonalny, **depresja** to choroba, która wymaga leczenia.

**Dzieci też mogą chorować na depresję!!!** Czują się wtedy bezwartościowe, pozbawione pomocy z otoczenia, czasem targają nim nawet silne, agresywne emocje.

Jeśli podejrzewasz, że twoje dziecko może chorować na depresję, odpowiedz sobie na te pytania:

- Czy stan ten utrzymuje się już długo, czy jest przejściowy i szybko mija?
- Czy stan w jakim jest dziecko jest uogólniony, czy ma konkretną przyczynę?
- Czy dziecko funkcjonuje na takim poziomie jak wcześniej? Jak śpi, jak dogaduje się z kolegami, radzi sobie w szkole? W ilu sferach nastąpiło pogorszenie?
- Czy rówieśnicy dziecka dalej chcą z nim przebywać?

## 7) Zaburzenia nastroju u dzieci, na co zwrócić uwagę

### Depresja dziecięca - sygnały ostrzegawcze

- uporczywy stan przygnębienia (w tym płaczliwość), chroniczny smutek, obniżony nastrój bez względu na sytuację;
- nieustanne poczucie lęku, niepokoju i wewnętrznego napięcia bez zrozumiałych przyczyn;
- spadek aktywności fizycznej, unikanie wysiłku, brak energii i sił do działania;
- znużenie, wzmożona drażliwość i wzburzenie lub wprost przeciwnie nieśmiałość, bojaźliwość, milczenie;
- przeżywanie skrajnych, intensywnych emocji (np. smutku, rozpacz, złości, gniewu, agresji, poirytowania, obojętności, bezradności, strachu);
- problemy ze snem (bezsenna i koszmary lub wzmożona potrzeba snu w ciągu dnia, nieustanne poczucie zmęczenia, kłopoty z porannym wstawaniem);

## 7) Zaburzenia nastroju u dzieci, na co zwrócić uwagę

### Depresja dziecięca – sygnały ostrzegawcze

- unikanie kontaktów społecznych, ograniczenie lub zaprzestanie spotkań z rówieśnikami;
- stopniowe izolowanie się od rodziny;
- problemy z odżywianiem (brak apetytu i związana z tym utrata masy ciała lub wzrost masy ciała w wyniku nadmiernego objadania się);
- porzucenie dotychczasowych pasji, hobby i zainteresowań;
- niska samoocena, mówienie o sobie w negatywny sposób;
- objawy somatyczne (np. bóle brzucha, bóle głowy, bóle mięśni, nudności, zaparcia, biegunki, kołatanie serca, nadmierna potliwość);
- obniżona koncentracja, problemy ze skupieniem się i dokończeniem wykonywania złożonych czynności;

## 7) Zaburzenia nastroju u dzieci, na co zwrócić uwagę

### Depresja dziecięca – sygnały ostrzegawcze

- utrata zdolności cieszenia się i odczuwania przyjemności z wykonywania zadań, które wcześniej sprawiały radość;
- zaniedbywanie wyglądu zewnętrznego i higieny osobistej, nagła zmiana w wyglądzie;
- narastające problemy w szkole (uciekanie z lekcji, nieodrabianie prac domowych, niechęć do czynnego udziału w zadaniach zespołowych, pogorszenie ocen);
- ucieczka w wirtualny świat lub popadanie w inne uzależnienia behawioralne (np. gry komputerowe, kompulsywne kupowanie);
- sięganie po używki (narkotyki, alkohol, dopalacze);
- agresja skierowana w swoją stronę (autoagresja) lub innych;
- poczucie bezsensowności życia, myśli o śmierci i samobójstwie.

Nauka emocji nie jest trudna, ale wymaga zaangażowania ze strony dorosłych. Do tego potrzebne jest zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i dużego wsparcia ze strony najbliższych dorosłych.



31

## POLECANA LITERATURA:

M. Musiał „Dobra Relacja. Skrzynka z narzędziami współczesnej rodziny”  
wydawnictwo Mamania

Dr Ross W. Greene “Trudne emocje u dzieci. Jak wspólnie rozwiązywać  
problemy w domu i szkole” wydawnictwo Samo Sedno

J. Nelsen „Pozytywa dyscyplina” wydawnictwo CoJaNaTo

Dr S. Shanker „Self - Reg. Jak pomóc dziecku(i sobie) nie dać się  
stresowi i żyć pełnią możliwości” wydawnictwo Mamania

A. Bilbao „Mózg dziecka. Przewodnik dla rodziców” wydawnictwo Bukowy  
Las

32





Fundacja Wsparcia Psychicznego i Rozwoju Osobistego

DO DŁUGIEJ STRONIE LUSTRA

FUNDACJA PO DŁUGIEJ STRONIE LUSTRA

fundacja.pdsl@gmail.com  
ul. Złelarska 120c/7  
62-064 Plewiska

▪ Dziękuję bardzo za udział w wykładzie

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIECY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIECY.PL